

HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DENGAN *MENTAL HEALTH* PERAWAT DI PUSKESMAS WILAYAH KOTA DENPASAR

Anindia Annisa Putri^{*1}, Ni Putu Emy Darma Yanti¹, Komang Menik Sri Krisnawati¹, Kadek Eka Swedarma¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

*korespondensi penulis, email: anindiaannisap@gmail.com

ABSTRAK

Perawat mayoritas mengalami beban kerja yang cukup tinggi. Beban kerja yang berlebihan pada perawat dapat mengakibatkan kelelahan secara fisik dan juga dapat memengaruhi *mental health* seorang perawat tersebut, sehingga berdampak terhadap aktivitas kerja bagi seorang perawat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan *mental health* perawat di Puskesmas Wilayah Kota Denpasar. Jenis penelitian ini adalah analitik korelatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Teknik *sampling* yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *total sampling*. Sampel yang digunakan sebanyak 60 responden dari total populasi seluruh perawat di Puskesmas Wilayah Denpasar Utara dan Timur. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini untuk variabel beban kerja yaitu instrumen NASA-TLX (*National Aeronautics and Space Administration Task Load Index*), sedangkan untuk variabel *mental health* menggunakan instrumen *Self Rating Questionnaire* (SRQ) 20. Hasil penelitian ini mayoritas perawat (55%) mengalami beban kerja berat, sedangkan hasil pengukuran *mental health* mayoritas perawat (80%) masuk ke dalam kategori gangguan mental emosional. Hasil uji *Spearman Rank* diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,002 < 0,05$ yang berarti ada hubungan antara variabel beban kerja dengan *mental health* perawat, dan diperoleh nilai koefisien korelasi yaitu 0,385 yang bermakna kekuatan korelasi cukup. Beban kerja yang berlebihan pada perawat ini nantinya dapat menyebabkan stres dan *burnout*, yang pada akhirnya memengaruhi *mental health* perawat tersebut.

Kata kunci: beban kerja, *mental health*, perawat

ABSTRACT

Nurses mostly experience quite high workloads. Excessive workloads on nurses can cause physical fatigue and can also affect the mental health of a nurse, thus impacting work activities for a nurse. The purpose of this study was to determine the relationship between workload and mental health of nurses at the Denpasar City Health Center. This type of research is correlative analytic with a cross-sectional research design. The sampling technique used in this study used the probability sampling technique with the total sampling method. The sample used was 60 respondents from the total population of all nurses at the North and East Denpasar Health Center. The research instrument used in this study for the workload variable was the NASA-TLX (*National Aeronautics and Space Administration Task Load Index*) instrument, while for the mental health variable it used the *Self Rating Questionnaire* (SRQ) 20 instrument. The results of this study showed that the majority of nurses (55%) experienced heavy workloads, while the results of the mental health measurements of the majority of nurses (80%) fell into the category of emotional mental disorders. The *Spearman Rank* test yielded a *p-value* of $0.002 < 0.05$, indicating a relationship between workload and nurses' mental health. The correlation coefficient was 0.385, indicating a moderate correlation. Excessive workloads can lead to stress and burnout, ultimately impacting their mental health.

Keywords: mental health, nurses, workload

PENDAHULUAN

Perawat merupakan seseorang yang berprofesi dalam upaya penanganan perawatan pasien dengan tuntutan kerja yang bervariasi. Perawat adalah salah satu tenaga medis yang memberikan pelayanan untuk menunjang kesembuhan pasien (Wijaya dkk., 2016). Untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan kepada masyarakat, perawat dituntut harus tampil profesional (Yuniasih dkk., 2020). Tuntutan berlebih yang diberikan kepada perawat akan menimbulkan peningkatan pada beban kerja perawat.

Beban kerja perawat adalah volume kerja perawat di sebuah pelayanan kesehatan. Beban kerja perawat merupakan sejumlah tugas yang harus diselesaikan oleh seorang perawat dalam jangka waktu tertentu (Febrina dkk., 2020). Volume pekerjaan per harinya yang dilakukan perawat harus seimbang dengan waktu kerja, untuk meningkatkan produktivitas harian seorang perawat. Kapasitas kerja perawat dihitung berdasarkan beban kerja, sehingga ada keseimbangan antara jumlah tenaga perawat dan beban kerja yang harus mereka selesaikan (Purba, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Mardijanto dkk (2022) di Puskesmas Wilayah Jember dengan jumlah responden sebanyak 40 orang, didapatkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa beban kerja perawat selama pandemi COVID-19, 75% berada pada kategori beban kerja yang berat. Meningkatnya beban kerja dapat menimbulkan dampak negatif seperti emosi perawat yang tidak sesuai dengan harapan pasien (Maharani & Budianto, 2019).

Beban kerja ini dapat dinilai menggunakan indikator yang terdiri dari enam dimensi, diantaranya adalah tuntutan mental, tuntutan fisik, tuntutan waktu, performa, usaha, dan frustrasi (Hart & Staveland, 1988). Dampak dari beban kerja yang tinggi nantinya akan menimbulkan tekanan kepada perawat dan akhirnya akan memengaruhi kinerja seorang perawat. Tekanan tersebut akan dirasakan perawat apabila volume pekerjaan perawat lebih tinggi dari waktu bekerja dan dapat memicu munculnya masalah *mental health* pada

perawat tersebut (Hakman dkk., 2021).

Kesejahteraan mental, penyesuaian perilaku yang baik, dan bebas dari kecemasan adalah tanda kesejahteraan *mental health*. *Mental health* dapat juga diartikan sebagai kondisi kesejahteraan yang mencakup aspek psikologis, emosional, sosial, dan spiritual seseorang, sering kali terkait dengan cara individu berpikir, merasakan, dan bertindak. (Prasetyo & Kunci, 2021).

Penelitian yang dilakukan *National Academy of Medicine* (NAM) pada tahun 2017 ditemukan bahwa lebih dari 50% perawat mengalami kelelahan. Penelitian lain juga ditemukan hampir 1.800 perawat dari 19 sistem pelayanan kesehatan di seluruh negeri bahwa lebih dari 50% responden melaporkan *mental health* yang kurang optimal. Berdasarkan hasil riset Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI), menunjukkan bahwa sebanyak 50% perawat Indonesia mengalami stres kerja.

Terdapat beberapa gejala masalah mental emosional pada seorang perawat. Gejala tersebut yaitu, gejala kognitif seperti kesulitan dalam konsentrasi, kurangnya rasa percaya diri, cemas, dan depresi (Ayuningtyas & Rayhani, 2018). Perawat itu sendiri, dan lingkungan kerja secara keseluruhan nantinya dapat terkena dampak gejala fisik seperti kelelahan, pusing, gelisah, tidak sabar, dan masalah psikologis seperti masalah tidur dan bersantai. (Solon dkk., 2021). Gangguan *mental health* pada perawat dapat berdampak luas, baik pada individu maupun sistem pelayanan kesehatan. Kondisi ini berpotensi menurunkan konsentrasi, kemampuan pengambilan keputusan, dan kualitas asuhan keperawatan, serta meningkatkan risiko *burnout* dan kesalahan dalam praktik keperawatan (Prasetyo & Kunci, 2021).

Peneliti melakukan studi pendahuluan di tiga Puskesmas yang ada di Wilayah Denpasar Utara yaitu Puskesmas 1 Denpasar Utara, Puskesmas 2 Denpasar Utara, dan Puskesmas 3 Denpasar Utara. Hasil dari wawancara yang dilakukan pada tiga perawat di masing - masing Puskesmas Wilayah Denpasar Utara mengatakan

mengalami tingginya intensitas pekerjaan yang dilakukan dan selalu menghadapi klien dengan berbagai macam karakteristik.

Karakteristik kerja perawat di Puskesmas meliputi pelayanan keperawatan rawat jalan, kegiatan promotif dan preventif, pelaksanaan program kesehatan di luar gedung, serta tuntutan administratif yang harus diselesaikan dalam waktu terbatas. Kombinasi antara tingginya beban kerja, tuntutan waktu, dan tanggung jawab pelayanan yang beragam tersebut berpotensi meningkatkan risiko terjadinya gangguan

mental health pada perawat.

Dua dari tiga perawat di Puskesmas wilayah Denpasar Utara mengatakan sering mengalami gejala seperti sakit kepala, tegang, dan mudah lelah. Hal ini juga dialami oleh perawat di wilayah Denpasar Timur. Dua perawat di Puskesmas Denpasar Timur 2 menyatakan mengalami hal serupa, terutama saat beban kerja mereka cukup berat. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara beban kerja dengan *mental health* perawat di Puskesmas wilayah Kota Denpasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis analitik korelatif yang menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan metode total sampling, dengan jumlah total 60 responden. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perawat di Puskesmas Wilayah Denpasar Utara dan Denpasar Timur. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah perawat yang berstatus sebagai perawat pelaksana, bekerja di Puskesmas Wilayah Denpasar Utara dan Denpasar Timur, serta bersedia menjadi responden penelitian. Adapun kriteria eksklusi adalah perawat yang sedang cuti, tidak aktif bekerja pada saat pengumpulan data

Variabel dalam penelitian ini adalah beban kerja dan *mental health* perawat dengan instrumen pengumpulan data berupa kuesioner. Kuesioner untuk mengukur variabel beban kerja perawat menggunakan instrumen *National Aeronautics and Space Administration Task Load Index* (NASA-TLX) terdiri dari 21 item pertanyaan. Hasil uji validitas kuesioner NASA-TLX diperoleh nilai $r = 0,3610$, yang berarti kuesioner ini dianggap valid. Pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach Alpha, di mana nilai Cronbach Alpha pada kuesioner NASA-TLX nilai Alpha = 0,742, yang menandakan bahwa kuesioner tersebut dapat dianggap reliabel. Responden diminta untuk memilih satu dari dua indikator yang lebih dominan berpengaruh terhadap beban kerja yang

dirasakan dan memberikan penilaian dengan rating 0 - 100 berdasarkan beban kerja yang mereka rasakan. Sedangkan variabel *mental health* perawat diukur menggunakan instrumen *Self Reporting Questionnaire 20* (SRQ 20) terdiri dari 20 pernyataan dengan pilihan jawaban menggunakan skala *Likert*. Skor pada setiap pernyataan diantaranya yaitu, (1 : selalu), (2 : sering), (3 : kadang-kadang), dan (4 : tidak pernah). Kuesioner SRQ 20 ini telah diuji validitas dan reliabilitas dengan uji terpakai pada 60 perawat. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 20 pernyataan telah terbukti valid dengan nilai yakni $0,308-0,754 > 0,254$. Nilai *Cronbach Alpha* mencapai 0,848 sehingga kuesioner dinyatakan reliabel. Pengategorian beban kerja pada penelitian ini yakni, beban kerja ringan (< 50), beban kerja sedang (skor $50 - 80$), dan beban kerja berat (skor > 80). Adapun pengkategorian *mental health* yakni, gangguan mental emosional (skor > 50) dan kategori sehat (skor < 50).

Pengumpulan data diawali dengan koordinasi peneliti dan kepala tata usaha Puskesmas untuk penentuan jadwal penelitian. Peneliti kemudian memberikan penjelasan terkait tujuan dan prosedur penelitian serta memperoleh persetujuan tertulis melalui *informed consent* dari seluruh responden. Kuesioner penelitian berupa data demografi, beban kerja, dan kesehatan mental dibagikan dalam bentuk *Google Form* melalui kepala tata usaha Puskesmas dan diisi oleh responden dalam

waktu maksimal 45 menit. Pengumpulan data dilakukan selama dua minggu dengan pemantauan berkala hingga seluruh data terkumpul, selanjutnya data dianalisis secara statistik dan disajikan dalam bentuk tabel serta interpretasi pada bagian hasil dan pembahasan.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik perawat berdasarkan jenis kelamin dan status pendidikan terakhir disajikan pada Tabel 1 dengan distribusi frekuensi. Tabel 2 karakteristik perawat berdasarkan usia disajikan dalam bentuk *mean* dan standar deviasi (SD). Tabel 3 distribusi frekuensi beban kerja perawat di

Uji hubungan yang digunakan adalah *Spearman Rank* karena jenis skala datanya kategorik. Penelitian ini telah lolos uji kelayakan etik dengan keputusan etik nomor 1091/UN14.22.VII.14/LT/2024 serta telah memenuhi prinsip etika penelitian.

Puskesmas wilayah Kota Denpasar. Tabel 4 distribusi frekuensi *mental health* perawat di Puskesmas wilayah Kota Denpasar. Tabel 5 analisis hubungan antara beban kerja dengan *mental health* perawat yang telah diuji dengan uji statistik *Spearman Rank*.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Perawat Berdasarkan Jenis Kelamin dan Pendidikan Akhir (n=60)

Karakteristik Perawat	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki - laki	7	11,7
Perempuan	53	88,3
Pendidikan Terakhir		
Diploma Keperawatan	24	40
S1 Keperawatan	5	8,3
Profesi Ners	29	48,3
S2 Keperawatan	2	3,3
Total	60	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah sebanyak 53 orang (88,3%). Responden

paling banyak memiliki pendidikan terakhir yaitu Profesi Ners sebanyak 29 orang (48,3%).

Tabel 2. Nilai Karakteristik Perawat Berdasarkan Usia (n=60)

Usia	Frekuensi	Persentase (%)	Mean	SD	Minimum	Maximum
26-35 tahun	27	45,0	38,87	9,333	27	58
36-45 tahun	19	31,7				
46-55 tahun	10	16,7				
56-65 tahun	4	6,7				
Total	60	100				

Berdasarkan tabel 2 sebanyak 27 responden, atau 45% dari total responden,

termasuk dalam kategori usia dewasa awal, dengan rata-rata usia 38,87 tahun.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Beban Kerja Perawat di Puskesmas wilayah Kota Denpasar (n=60)

Beban Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
Beban Kerja Sedang	27	45
Beban Kerja Berat	33	55
Total	60	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan beban kerja perawat di Puskesmas wilayah Denpasar Utara dan Denpasar Timur mayoritas (55%) mengalami beban kerja berat.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Mental Health* Perawat di Puskesmas Wilayah Kota Denpasar (n=60)

<i>Mental Health</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Gangguan Mental Emosional	48	80
Sehat	12	20
Total	60	100

Tabel 4 menunjukkan *mental health* perawat mayoritas (80%) masuk ke dalam kategori gangguan mental emosional.

Tabel 5. Hubungan antara Beban Kerja dengan *Mental Health* Perawat di Puskesmas Wilayah Kota Denpasar (n=60)

Skor Beban Kerja	Skor <i>Mental Health</i>
	r = 0,385 p < 0,002* n = 60

Tabel 5 menunjukkan hasil uji statistik menggunakan uji *Spearman Rank* diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,002 < 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara variabel beban kerja dengan *mental health*

perawat. Nilai koefisien korelasi yaitu 0,385 yang masuk ke dalam kategori cukup. Korelasi ini bersifat positif, yang berarti semakin tinggi beban kerja perawat, semakin tinggi pula skor *mental health* mereka.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas perawat di Puskesmas wilayah Denpasar Utara dan Denpasar Timur mengalami beban kerja berat sebanyak 33 orang dari 60 responden, sedangkan yang mengalami beban kerja sedang sebanyak 27 orang. Menurut penelitian oleh Ardiyanti dkk. (2017), sebelas dari responden menunjukkan beban kerja yang sangat tinggi, dan sepuluh lainnya menunjukkan beban kerja yang sangat tinggi

Beban kerja perawat adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan semua tugas yang dilakukan oleh perawat selama mereka bekerja di fasilitas kesehatan. Terdapat ketidakseimbangan antara jumlah pasien yang dilayani dan jumlah perawat yang tersedia di puskesmas tersebut, yang menyebabkan perawat bekerja lebih dari kapasitas mereka (Dewi Kusumaningsih dkk., 2020). Setiap perawat memiliki tugas pokok dan fungsi masing-masing dan bisa juga tiap perawat memegang program lebih dari satu program yang harus mereka kerjakan. Perawat juga dituntut untuk bekerja dengan memberikan pelayanan yang maksimal, cepat, dan tepat yang akan diberikan kepada pasien. Pada penelitian ini mendapatkan hasil bahwa

mayoritas perawat perempuan mengalami beban kerja berat. Sejalan dengan hasil dari penelitian Putri dkk. (2024) perawat perempuan lebih dominan mengalami beban kerja berat dari pada perawat laki-laki.

Konsep peran ganda sudah banyak dilakukan di kalangan perempuan saat ini. Peran ganda perempuan berarti seorang perempuan harus menjalankan dua atau lebih tanggung jawab atau fungsi dalam waktu yang bersamaan (Suryadi dkk., 2018). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konflik peran ganda memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan stres kerja, gangguan *mental health*, serta kelelahan emosional pada perawat. Rhamdani dan Wartono (2019) melaporkan bahwa perawat perempuan dengan tuntutan peran ganda lebih rentan mengalami stres kerja dibandingkan perawat laki-laki. Tekanan yang berasal dari ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga dapat menyebabkan kelelahan mental, kecemasan, serta penurunan kesejahteraan psikologis.

Secara fisik, masalah yang akan timbul pada seorang perawat jika mengalami beban kerja berlebih yaitu dapat

menyebabkan penurunan sistem kekebalan tubuh. Selain itu, dari segi mental jika mengalami beban kerja yang berlebih dapat menyebabkan gangguan konsentrasi dan kehilangan motivasi. Seseorang yang mengalami kelelahan mental seringkali merasa cemas, depresi, dan kehilangan semangat untuk melakukan aktivitasnya sehari-hari. Kondisi seperti inilah yang menimbulkan masalah *mental health* pada perawat (Solon dkk., 2021).

Dalam penelitian ini juga didapatkan hasil sebagian besar perawat mengalami gangguan mental emosional. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aisyah dkk (2023) didapatkan sebanyak 75,4% perawat mengalami gangguan mental emosional. Tingginya persentase perawat yang mengalami masalah *mental health* ini dapat disebabkan oleh beban kerja yang berat, adanya tekanan emosional, dan lingkungan kerja yang dihadapinya sehari-hari. Selain itu, gangguan *mental health* juga sering disertai dengan gejala fisik seperti kelelahan berkepanjangan, sakit kepala, gangguan tidur, ketegangan otot, dan keluhan somatik lainnya yang tidak disebabkan oleh gangguan medis tertentu (Solon dkk., 2021).

Kesejahteraan mental ditandai dengan kesejahteraan emosional, penyesuaian perilaku yang baik, dan keterbebasan dari kecemasan. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan *mental health* sebagai sebuah keadaan di mana seseorang menyadari kemampuannya sendiri, dapat menyesuaikan diri dari stres yang mereka hadapi dalam menjalani kehidupannya sehari-hari, dan dapat bekerja secara produktif. Masalah *mental health* ini akan timbul akibat faktor dari konflik interpersonal ataupun masalah-masalah yang dihadapi seseorang dalam melakukan kegiatannya sehari-hari. Pada penelitian ini mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rhamdani & Wartono, 2019) yang menyatakan bahwa perawat perempuan lebih banyak mengalami stres dalam bekerja dibandingkan dengan perawat laki-laki. Hal ini dapat terjadi

karena perempuan cenderung mengalami stres dan masalah kecemasan akibat perubahan hormonal dalam tubuh mereka (Rhamdani & Wartono, 2019).

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara beban kerja dengan *mental health* pada perawat dengan nilai $p = 0,002 < 0,05$, dengan nilai koefisien korelasi (r) yaitu 0,385 yang menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara beban kerja dan *mental health* adalah kekuatan cukup dengan arah hubungan positif yang berarti semakin tinggi beban kerja perawat, semakin tinggi pula skor *mental health* mereka. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mardijanto *et al.*, 2022) yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara beban kerja dengan kesehatan mental perawat di Puskesmas wilayah Jember.

Beban kerja merupakan salah satu yang dapat menimbulkan masalah *mental health* pada perawat. Masalah *mental health* ini akan timbul akibat dari adanya tekanan atau desakan waktu untuk menyelesaikan tugasnya, beban kerja yang dirasakan cukup berat, konflik moral, dan kurangnya dukungan sosial dari teman maupun atasan. Tekanan psikologis yang berkepanjangan dapat menyebabkan kelelahan, depresi, gangguan kecemasan, gangguan tidur, serta berbagai penyakit lainnya. (Tonapa *et al.*, 2022). Perawat yang merasakan bekerja berlebih dapat mengalami stres emosional dan kelelahan, yang juga disebut sebagai *burnout*. Akibatnya, mereka mungkin tidak dapat bekerja secara efektif dan efisien karena mereka kehilangan kemampuan fisik dan kognitif mereka. (Priantoro, 2018).

Berdasarkan hasil pada Tabel 3 dan 4 menunjukkan beban kerja perawat di Puskesmas wilayah Denpasar Utara dan Denpasar Timur mayoritas (55%) mengalami beban kerja berat dan (80%) masuk ke dalam kategori gangguan mental emosional. Beban kerja yang dirasakan oleh perawat di Puskesmas wilayah Denpasar Utara dan Denpasar Timur ini terbilang cukup berat disebabkan karena perawat harus memberikan pelayanan keperawatan

secara langsung ke pasien dan beberapa dari mereka juga memegang program puskesmas yang dilakukan di luar gedung. Selain merawat orang sakit, perawat juga harus mematuhi berbagai peraturan dan prosedur di puskesmas serta bekerja sama dengan tim tenaga kesehatan lainnya. Semua ini membutuhkan ketahanan fisik dan mental yang kuat.

Menurut pendapat peneliti, masalah *mental health* pada perawat di Puskesmas wilayah Denpasar Utara dan Denpasar Timur kemungkinan bersumber dari beban kerja berlebih yang dialami oleh perawat. Jumlah kegiatan yang harus dilakukan oleh perawat di puskesmas dari melayani pasien hingga harus bertanggung jawab pada

sebuah program yang ada dan ikut melaksanakan program tersebut di luar gedung. Hal inilah yang menyebabkan bertambahnya tanggung jawab dari seorang perawat yang nantinya akan berpengaruh terhadap masalah *mental health*nya. Hampir semua jenis beban kerja dapat menyebabkan gangguan mental emosional dalam bekerja, tergantung pada reaksi individu dalam menghadapinya dan tingkat stres yang dialaminya. Kondisi ini menekankan pentingnya pengelolaan beban kerja yang lebih baik dan penerapan langkah-langkah dukungan *mental health* untuk mencegah dan mengurangi gangguan mental emosional pada perawat.

SIMPULAN

Semua tugas yang dilakukan perawat selama bertugas merupakan bagian dari beban kerja mereka. Kinerja perawat dapat dipengaruhi secara signifikan oleh tingkat beban kerja yang berlebihan atau terlalu rendah. Kategori beban kerja perawat di Puskesmas wilayah Denpasar Utara dan Denpasar Timur yang terbanyak dialami perawat adalah beban kerja berat.

Sedangkan kategori *mental health* perawat di Puskesmas wilayah Denpasar Utara dan Denpasar Timur terbanyak yang dialami perawat adalah gangguan mental emosional. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perawat dengan beban kerja berat cenderung mengalami gangguan mental emosional dan merasakan masalah *mental health* pada dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Ardiyanti, N., Wahyuni, I., Suroto, & Jayanti, S. (2017). Hubungan beban kerja mental dengan kelelahan kerja pada tenaga keperawatan dan tenaga kebidanan di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5, 2356–3346.
- Abdullah, M. F. N. L., & Wei, L. T. (2017). Learning form one geometry: Validity and reliability of a self-evaluation instrument. *Malaysian Journal of Learning and Instruction*, 14(1), 211–265. <https://doi.org/10.32890/mjli2017.14.1.9>
- Abdurahman, M., Safi, M., & Abdullah, M. H. (2018). Toddler data management information system with a website in the office of upt-kb district Ternate South. *IJIS Indonesian Journal on Information System*, 3(1), 85–92.
- Agung, A. A. P., & Yuesti, A. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. AB Publisher.
- Ahmad, R., & Millah, I. (2021). Faktor –faktor yang berhubungan dengan beban kerja pada perawat di puskesmas Kecamatan Cakung tahun 2021. *ICA Health Science*, 1(2).
- Barahama, K. F., Katuuk, M., & Oroh, W. M. (2019). Hubungan beban kerja dengan kepuasan kerja perawat di ruangan perawatan dewasa RSU Gmim Pancaran Kasih Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.22876>
- Babamohamadi, H., Davari, H., Safari, A. A., Alaei, S., & Pordanjani, S. R. (2023). The association between workload and quality of work life of nurses taking care of patients with COVID-19. *BMC Nursing*, 22(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01395-6>
- Basalamah, F. F., Ahri, R. A., & Arman, A. (2022). Pengaruh kelelahan kerja, stress kerja, motivasi kerja dan beban kerja terhadap kinerja perawat di RSUD Kota Makassar. *An Idea Health Journal*, 1(02), 67–80. <https://doi.org/10.53690/ihj.v1i02.33>
- Dewi K., Gunawan, M. R., Zainaro, M. A., & Widiyanti, T. (2020). Hubungan beban kerja fisik dan mental perawat dengan penerapan

- pasien safety pada masa pandemi Covid 19 di Upt Puskesmas Rawat Inap Kabupaten Pesawaran. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(2), 108–118. <https://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/view/93>
- Diana Vidya Fakhriyani. (2022). *Kesehatan mental*. CV. Duta Media.
- Hart, Sandra G., & Staveland, Lowell E. (1988). Development of NASA-TLX (Task Load Index): Results of empirical and theoretical research. *Advances in Psychology*, 52, 139–183.
- Mardijanto, S., Budiman, M., Astutik, E., & Basri, A. (2022). Mental perawat pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(2), 150–154.
- Prasetyo, A. E., & Kunci, K. (2021). Edukasi mental health awareness sebagai upaya untuk merawat kesehatan mental remaja dimasa pandemi. *Journal of Empowerment*, 2(2), 261–269.
- Priantoro, H. (2018). Hubungan beban kerja dan lingkungan kerja dengan kejadian burnout perawat dalam menangani pasien bpjs. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(3), 9–16. <https://doi.org/10.33221/jikes.v16i3.33>
- Purba, Y. S. (2015). Hubungan beban kerja perawat pelaksana dengan keselamatan pasien. *Journal Binawan*, 2(2442–7039), 54–60. <http://journal.binawan.ac.id/impuls/article/view/10>.
- Rhamdani, I., & Wartono, M. (2019). Hubungan antara shift kerja, kelelahan kerja dengan stres kerja pada perawat. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2(3), 104–110. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2019.v2.104-110>
- Solon, M., Madu, Y. G., Tolidunde, M., & Megawati, M. (2021). Dampak beban kerja terhadap tingkat stres pada tenaga kesehatan selama masa pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2), 94–101. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.74>
- Tonapa, E. P., Kawatu, P. A. T., & Kapantow, N. H. (2022). Hubungan antara beban kerja dan kelelahan kerja dengan stres kerja tenaga kesehatan pada masa pandemi Covid-19 di puskesmas bandar khalipah kabupaten deli serdang. *Kesmas*, 11(5), 150–157.
- Wijaya, H., Goenarso, R. A., Adi, R. S. (2016). Tingkat pengetahuan perawat tentang patient safety di rumah sakit Adi Husada Surabaya. *Adi Husada Nursing Journal*, 2(1), 1–7.