

## PERILAKU MAKAN SEHAT PERAWAT TERHADAP KINERJA ASUHAN KEPERAWATAN

Reidha Ftri Nurbaeti<sup>1</sup>, Dewi Gayatri<sup>2</sup>, Hanny Handiyani<sup>3</sup>  
Universitas Indonesia<sup>1,2,3</sup>  
reidhanurbaeti16@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meninjau berbagai penelitian terkait perilaku makan sehat terhadap kinerja asuhan keperawatan. Metode yang digunakan adalah pencarian literatur dilakukan pada *database* PubMed, Ebsco, ProQuest dan Clinical Key. Hasil penelitian diperoleh sebanyak 5 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Dari tinjauan literatur tersebut diperoleh perilaku makan sehat pada perawat dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti waktu, kerja shift, lingkungan kerja, dan budaya kerja. Simpulan, pemenuhan nutrisi sehat tidak hanya diperuntukkan bagi pasien saja, namun bagi perawat. Perawat yang sehat akan dapat memberikan pelayanan keperawatan yang bermutu. Simpulan, *Healthy eating* berdampak pada masalah kesehatan kerja dan kinerja perawat di rumah sakit yang diakibatkan oleh kebiasaan konsumsi nutrisi yang salah sehingga berdampak pada peningkatan berat badan pada perawat.

Kata kunci: Kinerja, Makan Sehat, Perawat

### ABSTRACT

*This study aims to review various studies related to healthy eating behavior and nursing care performance. The method used was a literature search on PubMed, Ebsco, ProQuest, and Clinical Key databases. The research results obtained five articles that met the inclusion criteria. The literature review found that nurses' healthy eating behavior can be influenced by various factors such as time of day, shift work, work environment, and work culture. In conclusion, fulfilling healthy nutrition is intended not only for patients but also for nurses. Healthy nurses will be able to provide quality nursing services. In conclusion, healthy eating impacts occupational health problems and the performance of nurses in hospitals, which are caused by wrong nutritional consumption habits that affect increasing body weight in nurses.*

*Keywords: Performance, Healthy Eating, Nursing*

### PENDAHULUAN

Masalah kesehatan kerja tenaga kesehatan akibat kebiasaan dan pola hidup yang salah terutama berkaitan dengan pola makan dan *healthy eating*. Mengonsumsi makanan tidak sehat dapat dikaitkan dengan penurunan produktifitas kerja sehingga mengganggu kesejahteraan sosial dan ekonomi serta kesehatan fisik pada tenaga kesehatan yang akan berdampak pada pemberian pelayanan kesehatan pada pasien. Anemia nutrisi menjadi salah satu contoh penyakit yang dialami oleh tenaga kesehatan akibat abai dengan kesehatannya karena tidak mengonsumsi makanan sehat (Mediarty et al., 2021).

Hal ini disebabkan karena beban kerja fisik. Beban kerja yang tinggi sering terjadi pada tenaga kesehatan. Masalah stres kerja merupakan masalah yang perlu mendapat perhatian karena akan berdampak pada produktivitas dan kinerja (Handini et al., 2020). Menurunnya kinerja sama artinya dengan menurunnya produktivitas kerja. Apabila tingkat produktivitas seorang tenaga kerja terganggu yang disebabkan oleh faktor kelelahan fisik maupun psikis maka akibat yang ditimbulkannya akan dirasakan oleh perusahaan berupa penurunan produktivitas perusahaan (Lutfhi et al., 2020).

Hasil penelitian Ismail et al., (2023) didapatkan nilai  $p = 0,002$  yang menunjukkan  $p < 0,05$  maka hipotesis nol ditolak dan hipotesis Alternatif diterima, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan stres kerja dengan kinerja perawat dalam melaksanakan asuhan keperawatan di RSUD Labuang Baji Makassar.

*Healthy eating* merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan perawat untuk mengurangi dampak stres pada tubuh yang secara negative akan mempengaruhi kesehatan perawat dalam pelayanan yang diberikan perawat kepada pasien (Marko et al., 2023). (Davies, 2020) menambahkan *healthy eating* berdampak pada masalah kesehatan kerja dan kinerja perawat di rumah sakit yang diakibatkan oleh kebiasaan konsumsi nutrisi yang salah sehingga berdampak pada peningkatan berat badan pada perawat.

Zakariyati, (2022) mengemukakan bahwa shift kerja berpengaruh negatif terhadap kesehatan fisik, waktu tidur dan makan, disamping itu dapat pula menyebabkan peningkatan adanya faktor resiko pada saluran pencernaan. Beberapa kerugian yang sering tidak disadari oleh pekerja shift malam antara lain akan mengalami gangguan tidur, mengalami gangguan lambung, akan mengalami kelelahan, akan mengalami gangguan emosi dan depresi.

Akibatnya, kelelahan pada perawat dapat berdampak dalam hal pelayanan yang diberikan. Status gizi bila dikaitkan dengan kelelahan, status gizi kurang cenderung lebih mudah untuk mengalami suatu kelelahan karena keterbatasan dan ketidakseimbangan cadangan gizi yang akan diubah menjadi energi saat beraktivitas. Artinya apabila asupan gizi tidak sesuai dengan kebutuhannya maka perawat akan merasa lelah dibandingkan dengan perawat yang asupan gizinya memadai (Wahyuni & Dirdjo, 2020).

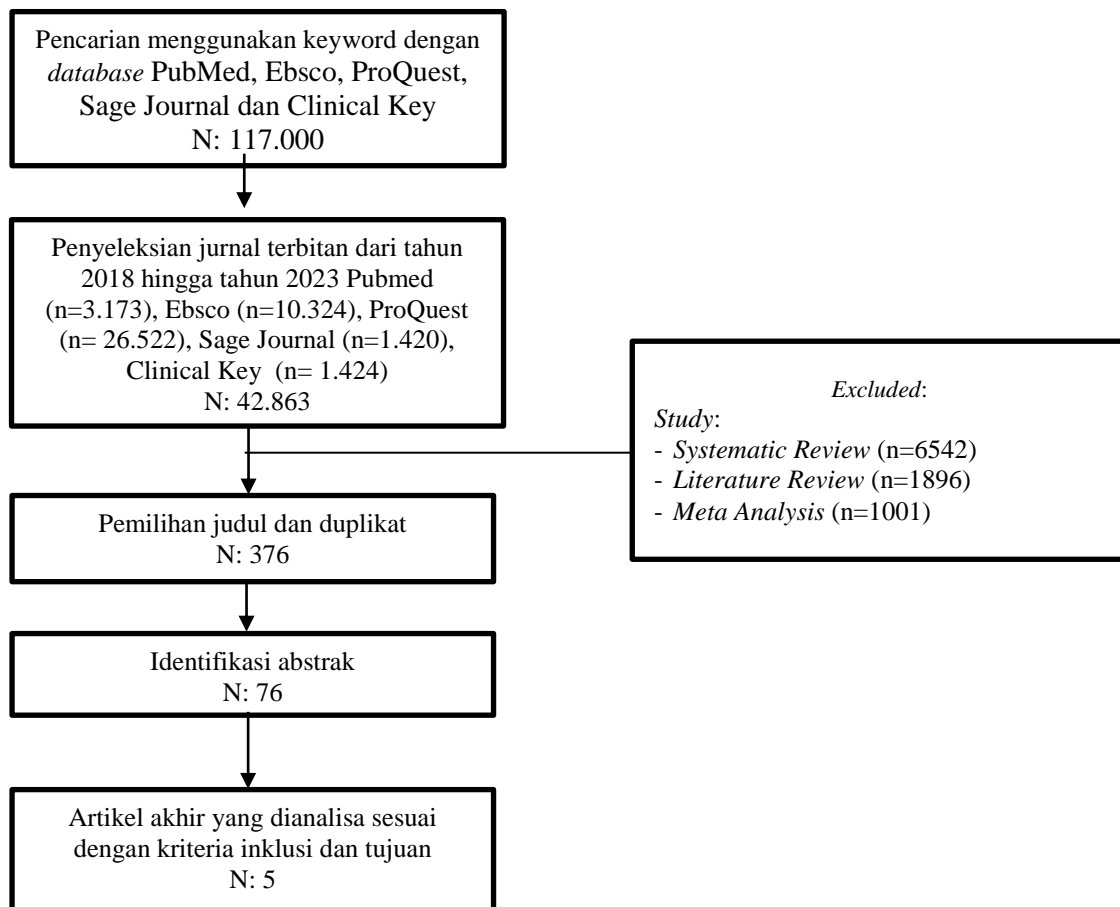
Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar perawat memiliki keseimbangan antara intake dan output (status gizi normal) sehingga memungkinkan perawat terhindar dari terjadinya kelelahan kerja. Pihak Rumah Sakit sebaiknya memberikan pengetahuan tentang gizi dan pola makan agar status gizi perawat menjadi normal dan lebih baik. Usaha perbaikan status gizi perawat dilakukan oleh petugas unit gizi dan metode yang digunakan adalah melalui penyuluhan dengan mengundang seluruh perawat sehingga perawat mengerti tentang pentingnya status gizi normal. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk meninjau berbagai literatur mengenai perilaku makan sehat perawat terhadap kinerja asuhan keperawatan. Manfaat dilakukan tinjauan literatur ini adalah menjadi salah satu *evidence base practice* yang dapat diterapkan dalam intervensi keperawatan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode literature review. Pencarian dilakukan melalui database dan website elektronik menggunakan PubMed, Ebsco, ProQuest dan Clinical Key. Kata kunci dalam pencarian menggunakan *keyword* dan *Boolean operator* (AND, OR NOT or AND NOT) untuk mempermudah dalam pencarian artikel sesuai dengan tujuan penelitian.

Pencarian literature dilakukan dengan mengidentifikasi studi yang telah dipublikasi pada rentang tahun 2018 hingga 2022. Pencarian artikel dilakukan sejak tanggal 9 Maret 2023 hingga 18 Maret 2023. Bahasa artikel adalah Bahasa Inggris. Kata kunci yang dipakai dalam penelitian ini sesuai dengan *Medical Subject Heading* (MeSH) yaitu: “*Healthy Eating*” AND “*nurse performance*”.

Desain penelitian merupakan uji klinis atau quasi eksperimen; melaporkan ukuran sampel; sampel merupakan pasien dewasa, dan melaporkan hasil intervensi. Studi yang tidak memenuhi kriteria ini dikeluarkan dari penelitian. Ekstraksi data dilakukan oleh peneliti dan dalam tinjauan ini data diekstraksi menggunakan nama peneliti, judul, desain penelitian, tahun, tujuan dan hasil penelitian. Setiap artikel diidentifikasi kemudian dirangkum dan diekstraksi. Hasil pencarian artikel akan diseleksi sesuai dengan *diagram flow* di bawah ini:



Bagan. 1  
Alur Review Artikel

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1.  
Hasil *Literature Review*

Identitas Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Elizabeth, B. A., Chris, R. B., Christine, D. B., Elizabeth, D. W. (2021)	Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan semi terstruktur untuk mengumpulkan	Empat tema utama yang muncul sebagai hambatan terhadap pola makan sehat dan aktivitas fisik: waktu, kerja shift, lingkungan

Healthy eating and physical activity among new graduate nurses: A qualitative study of barriers and enablers during their first year of clinical practice	informasi informasi mengenai hambatan dan faktor pendukung bagi lulusan baru di pemilihan makanan sehat dan partisipasi dalam aktivitas fisik selama tahun pertama praktik klinis perawat. Jumlah responden 21	kerja, dan budaya kerja. Partisipan menunjukkan minat yang tinggi terhadap promosi kesehatan di tempat kerja.
Ku et al., (2019) The relationship of body mass index (BMI) to job performance, absenteeism and risk of eating disorder among hospital based absen teeism and risk of eating disorder among hospital-based nurse.	Penelitian ini menggunakan deskriptif cross-sectional dan dilakukan di rumah sakit. Perawat Terdaftar (n=63) berpartisipasi dalam survei yang mencakup Kuesioner Keterbatasan Kerja dan Sikap Makan Tes. Sebagian besar peserta kelebihan berat badan atau obesitas.	Hubungan yang bermakna antara IMT dan prestasi kerja, serta indeks massa tubuh dan risiko gangguan makan. Pemahaman tentang bagaimana peningkatan indeks massa tubuh dapat mempengaruhi kinerja kerja perawat dan jaminan kesehatan terus berlanjut perhatian dari profesi keperawatan.
Hng S. H, Maziah A, M, Evica, L. H. S, Liew, Q. W. (2019) Eating Behaviour and Its Associations with Overweight among Nurses on Shift Duty in Teaching Hospital	Penelitian ini menggunakan deskriptif cross-sectional dan dilakukan di rumah sakit pendidikan dengan jumlah sampel sebanyak 308 responden.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 68,5% perawat kelebihan berat badan (37,1%) atau obesitas (31,4%). BMI perawat tidak menunjukkan adanya hubungan dengan data sosio-demografis kecuali usia ( $r=0,156$ ). Seiring bertambahnya usia maka IMT perawat juga meningkat. Penelitian ini juga menunjukkan tidak ada hubungan antara perilaku makan emosional dan eksternal terhadap BMI. Namun, ada perbedaan yang signifikan secara statistik pada BMI untuk menahan makan ( $F=6,056$ , $p = 0,003$ ).
Hüseyin, E(2021) The Effect of Eating Attitude on Working Performance of Health Personnel.	Penelitian ini menggunakan deskriptif cross-sectional dan dilakukan di rumah sakit pendidikan dengan jumlah sampel sebanyak 390 responden.	Hasil penelitian sebanyak 62,7% dari 390 tenaga kesehatan menyatakan berat badan normal berdasarkan IMT, 76,2% menyatakan melewati makan, 81,2% menyatakan sikap makan adalah normal. Berdasarkan hasil korelasi dan regresi diketahui bahwa sikap dan perilaku makan petugas kesehatan berpengaruh terhadap kinerja kerja.
Blake et al., (2021) Obesity and Diet Predict Attitudes towards Health Promotion in Pre-Registered Nurses and Midwives.	Sebanyak 346 perawat dan bidan Inggris yang telah terdaftar sebelumnya (92,6% perempuan; 18–53 tahun) menyelesaikan survei online. Item termasuk komposisi tubuh, kebiasaan makan yang dinilai oleh Kuesioner Perilaku Gaya	3,8% sampel melaporkan sendiri sebagai kelebihan berat badan atau obesitas; 67,6% tidak mengonsumsi buah/sayuran dalam porsi 5 kali sehari; 31,5% melaporkan pola makan yang sehat; dan 89,6% percaya pola makan mereka bisa lebih sehat

---

Hidup (LBQ), sikap menjadi panutan bagi kesehatan (RA: role sikap) dan sikap terhadap praktik promosi kesehatan (ATHPP)
---

---

Tabel 1 menjelaskan bahwa 21 partisipan dalam penelitian menjelaskan bahwa penyebab makan yang tidak sehat, sebanyak 453 responden dalam penelitian menjelaskan kebiasaan makan tidak sehat dan kaitannya dengan berat badan serta obesitas, sebanyak 736 perawat dan tenaga kesehatan menjelaskan kaitan antara kebiasaan makan dan IMT terhadap kinerja perawat.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan bahwa perawat dan tenaga kesehatan menjelaskan kaitan antara kebiasaan makan dan IMT terhadap kinerja perawat. (Brogan et al., 2021) menjelaskan bahwa perawat dengan BMI kategori kelebihan berat badan dan obesitas memiliki produktivitas lebih rendah dibandingkan dengan yang memiliki BMI berat badan normal.

Tekanan atau beban yang dirasakan biasanya memiliki dampak pada berkurangnya waktu tidur, yang menyebabkan menurunnya kualitas tidur. Kualitas tidur yang tidak baik yakni kurang dari 7 jam per hari menunjukkan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang lebih tinggi. Dalam hal ini, makan digunakan untuk menghilangkan tekanan atau beban yang terlampaui berat (*over eating*), sehingga memunculkan perilaku makan yang tidak sehat yang dapat memengaruhi asupan gizi atau yang dikenal dengan *emotional eating*. Akan tetapi, tidak jarang pula dengan adanya tekanan atau beban yang berat, seseorang memilih untuk makan sedikit atau tidak makan yang dapat menurunkan status gizinya (*under eating*) (Angesti & Manikam, 2020).

Hasil penelitian Brogan et al menyatakan bahwa masalah *healthy eating* pada perawat disebabkan oleh beban kerja yang tinggi, kurangnya waktu istirahat, budaya dan lingkungan kerja, serta kurangnya ketersediaan makanan sehat di rumah sakit (Brogan et al., 2021). Selain itu penelitian lain menunjukkan bahwa masalah *healthy eating* pada perawat berdampak pada penurunan kualitas kinerja pada perawat dan staf manajemen di rumah sakit umum *Western Cape metropole* Afrika selatan, dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa perawat yang mendapat jadwal dinas malam sering teridentifikasi bertambahnya berat badan dan terjangkit *Non Communicable Disease* (NCD) atau dikenal dengan penyakit tidak menular (PTM) (Marko et al., 2023).

Penyakit tidak menular akibat perubahan gaya hidup masyarakat salah satunya adalah penyakit pada sistem pencernaan. Penyakit gastritis adalah salah satu gangguan pencernaan yang diakibatkan oleh pola makan bahkan hampir 10 persen penduduk dunia mengalami gastritis (Diliyana, 2020). Sistem persyarafan dari otak berhubungan langsung dengan lambung, saat seseorang stres tanpa disadari memicu produksi asam lambung yang berlebih. Asam lambung inilah yang menyebabkan rasa nyeri pada lambung sehingga timbul gastritis (Mustika, 2021).

Menurut Susanti, (2020) konsumsi makanan yang tidak baik akan meningkatkan resiko terjadi berbagai penyakit. Tidak bisa dipungkiri pada zaman yang modern ini pola hidup manusia jauh dari kata sehat karena kebiasaan-kebiasaan yang buruk seperti sering mengkonsumsi junk food, makan tidak tepat pada waktunya, makan tanpa memperhatikan

kebersihan lingkungan sekitarnya dan makan tidak dengan memperhatikan nilai gizi dari makanan yang dikonsumsi.

Pada umumnya vitamin dan mineral hanya dibutuhkan dalam jumlah sedikit, namun karena vitamin dan mineral tersebut tidak dapat dibentuk oleh tubuh, maka harus didukung dengan suplai makanan yang mengandung vitamin dan mineral secara teratur sesuai dengan kebutuhan tubuh. Jika vitamin dan mineral di dalam tubuh tidak dapat terpenuhi dengan cukup, sehingga terjadinya penurunan energi pada seseorang (Firdausy et al., 2022).

Perawat mengalami penurunan energi salah satunya karena gangguan pola makan. Manifestasi yang didapatkan dari hal tersebut yaitu gejala-gejala psychosomatic yang dirasakan perawat, penurunan imunitas, dan produktifitas dalam bekerja. Kondisi-kondisi tersebut akan berdampak kepada energi yang disalurkan kepada pekerjaan menjadi menurun, dan juga perawat menjadi cepat lelah dalam pekerjaannya (Suwardianto & Setiawan, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Maydinar et al., (2023) menunjukkan bahwa variabel stres kerja diketahui mayoritas responden memiliki stres kerja kategori ringan dengan kinerja perawat kategori sedang. Hal ini disebabkan karena perawat sering mengalami kelelahan setelah merawat atau menghadapi pasien terutama pasien dengan kondisi kritis dan perawat sering mengalami gangguan pola makan (bertambah porsi atau kehilangan nafsu makan) saat banyak masalah dalam pekerjaan.

Terdapat banyak sumber yang mempengaruhi stres kerja pada perawat yang bisa mengakibatkan turunnya kualitas atau kinerja seorang perawat dalam melaksanakan tugasnya, salah satunya dalam melaksanakan standar asuhan keperawatan, profesi perawat mempunyai risiko yang sangat tinggi terkena stres, orang yang terkena stres kerja cenderung kurang produktif, malas-malasan bekerja tidak efektif dan efisien serta melakukan berbagai sikap yang dapat merugikan organisasi, Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang cukup kuat antara stres kerja dengan kinerja perawat (Amin et al., 2020).

Salah satu dimensi dari kinerja adalah seberapa baik seseorang melaksanakan tugas yang menggambarkan perilaku dengan tugas pokok seseorang sesuai dengan perannya. Hal ini menjelaskan bahwa seorang perawat memiliki peran untuk membantu pasien dalam aktivitas yang menunjang pemulihan Kesehatan. Peran perawat disini mengacu pada proses asuhan keperawatan, maka perawat diharuskan untuk menguasai tugas-tugasnya (Irwana, 2020). Kinerja baik yang dimiliki oleh perawat pelaksana dan juga penerapan proses keperawatan yang benar sesuai standar akan menjamin kepuasan setiap pengunjung rumah sakit karena pelayanan keperawatan yang diberikan (Purba & Siagian, 2021).

Perawat harus memperhatikan kebiasaan makannya dan mengikuti “Pedoman Gizi Seimbang”, seperti makan lebih banyak sayuran dan buah-buahan yang cukup, membiasakan makan lauk berprotein tinggi, minum cukup makanan dan air yang aman, dan melakukan aktivitas fisik yang cukup. dan menjaga berat badan normal (Adinda, 2021).

## **SIMPULAN**

Pemenuhan nutrisi sehat tidak hanya diperuntukkan bagi pasien saja, namun bagi perawat. Perawat yang sehat akan dapat membreikan pelayanan keperawatan yang bermutu. *Healthy eating* berdampak pada masalah kesehatan kerja dan kinerja perawat di rumah sakit yang diakibatkan oleh kebiasaan konsumsi nutrisi yang salah sehingga berdampak pada peningkatan berat badan pada perawat.

## SARAN

Saran yang dapat diberikan yaitu para perawat dapat mengikuti pedoman gizi seimbang dalam pencegahan *healthy eating* agar dapat melakukan manajemen energi perawat sehingga tidak menyebabkan dampak dari kelelahan perawat dalam pemberian asuhan keperawatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, D. (2021). Body Image and Eating Habits of Students Female Student at Vokasi Senior High School Sibolga. *International Archives of Medical Sciences and Public Health*, 2(1), 24–32. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjUy8qv6qmCAxUh1DgGHUwWCscQFnoECAgQAQ&url=https%3A%2F%2Fpcijournal.org%2Findex.php%2Fiampsh%2Farticle%2Fview%2F154&usg=AOvVaw3rZv5YmYXZgazVpMsPINcC&opi=89978449>
- Amin, M., Ekwinaldo, Y., & Novrianti, Y. (2020). Stress Kerja dan Konflik Kerja Mempengaruhi Kinerja Perawat. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 31-40. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.521>
- Angesti, A., & Manikam, R. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1). <https://scholar.archive.org/work/jm6xvqmr6rboxby6mxgkukchd4/access/wayback/http://journal.thamrin.ac.id/index.php/jikmht/article/download/135/pdf>
- Brogan, E., Rossiter, C., Duffield, C., & Denney-Wilson, E. (2021). Healthy Eating and Physical Activity Among New Graduate Nurses: A Qualitative Study of Barriers And Enablers During Their First Year of Clinical Practice. *Collegian*, 28(5), 489–497. <https://doi.org/10.1016/j.colegn.2020.12.008>
- Davies, R. (2020). Promoting and Supporting Healthy Eating Among Nurses. *Nursing Standard (Royal College of Nursing (Great Britain): 1987)*, 35(8), 45–50. <https://doi.org/10.7748/NS.2020.E11535>
- Diliyana, Y. F., & Utami, Y. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 5(1), 19–24. <https://doi.org/10.32700/jnc.v5i1.148>
- Firdausy, A. I., Amanda, K. A., Alfaeni, S. W., Amalia, N., Rahmani, N. A., & Nasution, A. S. (2022). Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Kejadian Gastritis. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 3(2), 75–86. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/contagion/article/view/9627>
- Handini, F., Kusnanto, & Yuswanto, T. (2020). Role of Resilience to Improving the Performance of Health Workers: A Systematic Review. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 551-560. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.309>
- Irwana, M. R. (2020). Pengaruh Stres Kerja, Kepuasan Kerja dan Dukungan Sosial terhadap Kinerja Perawat di Puskesmas Sebatik. *Jurnal Ekonomika*, 11(2). <https://doi.org/10.35334/jek.v11i2.1408>
- Ismail, I., Haskas, Y., & Sabil, F. A. (2023). Hubungan Stres Kerja dengan Kinerja Perawat dalam Melaksanakan Asuhan Keperawatan di Ruang Rawat Inap RSUD Labuang Baji Makassar. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(2), 30–36. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/1256>
- Luthfi, F., Pratama, M. Y., & Gurning, F. (2020). Determinan Kelelahan Kerja pada Perawat Pelaksana di Rumah Sakit Teuku Umar Aceh Jaya. *Indonesian Trust Health Journal*, 3(1). <https://doi.org/10.37104/ithj.v3i1.51>

- Marko, S., Wylie, S., & Utter, J. (2023). Enablers and Barriers to Healthy Eating Among Hospital Nurses: A Systematic Review. *International Journal of Nursing Studies*, 138, 104412. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2022.104412>
- Maydinar, D. D., Sasmita, F. N., & Selandio, V. (2020). Hubungan Stres Kerja dengan Kinerja Perawat di Ruang Rawat Inap Melati dan Seruni RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 169–175. <https://scholar.archive.org/work/eli3ee4sqbbdlczptow2jnuwru/access/wayback/https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/download/974/pdf>.
- Mediarty, G. A., Sundarita, E., Reagan, M., Putra, A. K., Istiqomah, A., Haryadi, M., Zetira, R., Puspalina, F., & Hermawan, N. (2021). Prevalensi Anemia Defisiensi Besi pada Tenaga Kesehatan di Ruang Layanan Infeksi COVID-19 RSUD Sekayu, Kabupaten Musi Banyuasin. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, 2(3), 181–191. <https://doi.org/10.32539/Hummed.V2i3.66>.
- Mustika, A. M., Dasuki, D., & Saswati, N. (2021). Gambaran Pola Makan dan Stress pada Penderita Gastritis di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Manuju: Malayahayati Nursing Journal*, 3(2), 174–180. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/3620>.
- Purba, T. A., & Siagian, N. (2021). Kelelahan Kerja Berhubungan dengan Kinerja Perawat di Ruang Isolasi COVID-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 319–326. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/428>
- Susanti, N. (2020). Determinan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Berdasarkan Kondisi Sosio Demografi dan Konsumsi Makan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(1), 43–52. <https://www.neliti.com/id/publications/325961/determinan-kejadian-hipertensi-masyarakat-pesisir-berdasarkan-kondisi-sosio-demo>
- Suwardianto, H., & Setiawan, L. (2021). Dampak Penurunan Energi terhadap Kelelahan Perawat pada Masa Bencana Pandemic COVID-19. *Jurnal Ilkes (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 12(1), 406–412. <http://ilkeskh.org/index.php/ilkes/article/view/208>.
- Wahyuni, I., & Dirdjo, M. M. (2020). Hubungan Kelebihan Waktu Kerja dengan Kelelahan Kerja dan Kinerja pada Perawat di Ruang Perawatan Intensif RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *Borneo Studies and Research*, 1(3), 1715–1724. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/991>.
- Zakariyati, Z. (2022). Hubungan Pola Shift Kerja dengan Kualitas Tidur dan Kualitas Makan Perawat pada Masa Pandemi COVID-19 di Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Pelamonia Makassar. *Garuda Pelamonia Jurnal Keperawatan*, 4(2), 1–15. <https://www.ojs.iikpelamonia.ac.id/index.php/Garuda/article/view/260>