

## **KESAN KERJA SYIF MALAM TERHADAP HUBUNGAN SOSIAL DAN KESIHATAN FIZIKAL JURURAWAT**

Mazlina Che Malek, Suhaidah Ibrahim, Nadwatul Husna Mustapha  
[mazlinamalek@kuis.edu.my](mailto:mazlinamalek@kuis.edu.my), [suhaidah\\_ibrahim90@yahoo.com](mailto:suhaidah_ibrahim90@yahoo.com),  
[nadwatul@kuis.edu.my](mailto:nadwatul@kuis.edu.my)

Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor, KUIS

### **ABSTRAK**

Sistem kerja syif merupakan sistem kerja bergilir yang biasa diamalkan oleh industri yang terlibat dengan memberi perkhidmatan bantuan kecemasan seperti hospital, bomba dan polis. Industri seperti ini perlu menyediakan perkhidmatan pada bila-bila masa yang diperlukan oleh masyarakat. Walaubagaimanapun, kerja syif boleh memberikan impak yang negatif pada kehidupan pekerja. Menurut kajian yang dilakukan oleh Susan Ann (2015), kerja syif malam menyebabkan pekerja sukar menguruskan hal keluarga, mengabaikan kesihatan diri serta berisiko tinggi mengalami kemalangan ketika memandu. Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti kesan kerja syif malam terhadap hubungan sosial dan kesihatan fizikal jururawat di Hospital Kajang Plaza Medical Centre (KPMC) Sdn. Bhd. Data diperolehi dari borang soal selidik yang diedarkan kepada 72 orang jururawat yang bekerja syif malam dari pelbagai jabatan. Dapatan kajian ini menunjukkan kerja syif malam mengganggu kesihatan fizikal jururawat seperti peningkatan berat badan dan tidak mendapat rehat yang mencukupi. Selain itu, kerja syif malam juga dapat menjejaskan aktiviti-aktiviti sosial pekerja seperti rekreasi, perhubungan dengan keluarga dan rakan-rakan.

**Kata kunci:** syif malam, jururawat, fizikal, sosial, kerja syif.

## **1.0 PENDAHULUAN**

Sistem kerja syif merupakan sistem kerja bergilir yang melibatkan dua atau tiga kumpulan pekerja bagi memenuhi keperluan kerja di luar kebiasaan waktu pejabat. Sistem ini membolehkan tenaga pekerja digunakan sebaik mungkin serta dapat meningkatkan produktiviti pada tahap maksimum. Selain itu, sistem ini juga digunakan sebagai salah satu alternatif untuk menangani masalah kekurangan pekerja dan juga salah satu cara organisasi membuat penjimatan kos perbelanjaan untuk tidak membuat pengambilan pekerja baru. Sistem kerja syif ini telah dipraktikkan dalam pelbagai industri. Bukan sahaja bagi sektor perkilangan malahan juga dipraktikkan oleh organisasi kerajaan seperti hospital, polis dan jabatan bomba. Aplikasi sistem kerja syif dalam sektor perubatan khususnya dalam kalangan jururawat bukanlah suatu sistem yang asing. Sistem ini telah diimplikasikan bagi memaksimumkan produktiviti untuk memenuhi keperluan kesihatan masyarakat setempat.

Menurut Susan Ann Vitale et al. (2015), sektor kesihatan seperti hospital merupakan organisasi yang paling banyak mempunyai pekerja yang bekerja syif berbanding industri yang lain. Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan kerja syif malam terhadap hubungan sosial dan kesihatan fizikal jururawat.

Terdapat beberapa kajian yang telah dijalankan berkaitan dengan impak bekerja secara syif malam terhadap kesihatan dan juga keselamatan pekerja. Menurut Anne Grundy et al (2013), seseorang yang bekerja terlalu lama pada waktu malam berisiko lebih tinggi untuk menghidap kanser payudara. Menurut kajian saintis, cahaya lampu akan menghentikan penghasilan hormon melantonin. Hormon melantonin ini berperanan untuk mendapatkan tidur yang berkualiti, mengurangkan kolesterol serta risiko mengidap sakit jantung, mengatasi radikal bebas (antioksidan) dan dapat mencegah sel-sel kanser. Hormon ini sangat sensitif dengan cahaya lampu. Bekerja secara syif malam akan menyebabkan hormon melantonin terhenti dan pekerja akan terdedah dengan pelbagai jenis penyakit. Kajian oleh *Schenhammer et al* (1992) mendapati bahawa terdapat pertambahan sebanyak 80% risiko penyakit kanser payudara dikalangan jururawat yang bekerja secara syif selama 29 tahun ke tahun-tahun berikutnya. Bagi wanita yang telah bekerja secara syif melebihi 30 tahun, peratus pertambahan risiko mereka terhadap penyakit ini adalah lebih tinggi, iaitu 36%. *Verhaegen et al* (1987) pula melaporkan bahawa jururawat yang bekerja mengikut giliran lebih banyak membuat aduan tentang tahap

kesihatan mereka yang kurang baik berbanding dengan jururawat yang bekerja dengan jadual yang teratur.

Kerja syif malam juga sering dikaitkan dengan masalah kekurangan tidur (*insomnia*) di kalangan pekerja. Ini terbukti melalui kajian yang telah dijalankan oleh Elly Trisnawati (2012), bahawa kerja syif malam boleh mengganggu kualiti tidur seseorang terutamanya bagi mereka yang telah berkeluarga dan mempunyai anak. Hal ini akan menyebabkan seseorang itu mengalami keletihan yang melampau. Keletihan yang melampau ini akan membahayakan kesihatan pekerja itu sendiri dan juga orang sekeliling. Keletihan ini boleh menyebabkan pekerja tersebut hilang pertimbangan atau terlelap ketika memandu untuk pulang ke rumah selepas waktu syif kerja malam. Kenyataan ini disokong oleh kajian yang dilakukan oleh Persatuan Islam Malaysia (Imam) dan Pertubuhan Amal Perubatan Ibnu Sina Malaysia (Papisma) pada tahun 2015 terhadap 440 responden yang terdiri daripada pegawai kesihatan mendedahkan bahawa lebih separuh daripada kemalangan iaitu sebanyak 54.8 peratus berlaku selepas bekerja selama 25 hingga 36 jam. Faktor kekurangan tidur dikenalpasti sebagai faktor utama kepada kejadian kemalangan bermotor setanding dengan keadaan mabuk yang disebabkan alkohol. (Sinar Harian, 29 Mei 2017)

Selain itu, kerja syif malam juga boleh mengganggu cara pemakanan seseorang serta menyebabkan peningkatan berat badan ataupun lebih dikenali sebagai obesiti. Menurut Elaine C Marquezea et al (2012), salah satu penyebab obesiti ini adalah berpunca daripada kerja syif terutamanya bekerja secara syif pada waktu malam. Obesiti berlaku kerana cara pemakanan yang tidak betul dan waktu makan yang tidak sesuai. Kerja syif malam biasanya bermula pada pukul 9 malam dan kebiasanya pekerja telah mengambil makan malam sebelum waktu kerja. Walaubagaimanapun, pekerja syif malam akan berenti rehat pada pukul 2 pagi. Pada waktu ini, pekerja akan mengambil makanan. Selain itu, ada juga pekerja yang akan mengambil makanan ringan bagi menghilangkan rasa mengantuk sewaktu bekerja waktu tengah malam. Pengambilan pada waktu-waktu begini tidak sesuai dan boleh menyebabkan berlakunya obesiti.

Dalam kajian lain yang dijalankan oleh Susan Ann Vitale et al. (2015), mendapati bahawa kerja syif malam tidak hanya mengganggu kesihatan fizikal seseorang tetapi juga boleh memberi kesan terhadap kehidupan sosial seseorang pekerja. Sebagai contoh, seseorang yang bekerja pada syif malam tidak akan mempunyai masa yang mencukupi untuk menguruskan hal-hal yang berkaitan dengan keluarga, anak-anak, dan rumah. Menurut Presiden Kongres Kesatuan

Pekerja-Pekerja Dalam Perkhidmatan Awam (Cuepacs), Datuk Azih Muda dalam Berita Harian bertarikh 17 Julai 2017, statistik menunjukkan pekerja dalam sektor kesihatan merekodkan kadar perceraian yang tertinggi. Hal ini berlaku kerana bekerja secara tiga syif mengakibatkan tahap kepercayaan antara pasangan menipis, konflik rumahtangga meningkat dan akhirnya pasangan mengambil langkah penyelesaian dengan penceraian. Masalah ini bertambah buruk apabila elaun kerja syif tidak dibayar sebaliknya diberi cuti ganti sedangkan cuti yang ada belum diambil. Sektor awam tidak lagi membayar elaun dan kerja lebih masa manakala sebahagian pula membayar separuh, satu pertiga atau tiga perempat daripada jumlah sebenar elaun.

Pekerja yang bekerja syif bukan sahaja tidak dapat meluangkan masa yang berkualiti dengan keluarga, malahan mereka juga tidak dapat meluangkan masa bersama rakan-rakan, jiran tetangga mahupun masyarakat sekeliling. Ini kerana mereka akan menggunakan waktu siang mereka untuk berehat setelah bekerja dalam waktu yang panjang. Walaubagaimanapun, sebenarnya kualiti tidur pada waktu siang tidak sama dengan kualiti tidur pada waktu malam.

Oleh yang demikian, pengkaji tertarik untuk mengkaji sejauh manakah kerja syif malam memberi kesan kepada hubungan sosial dan juga kesihatan fizikal pekerja terutamanya pekerja yang bekerja di sektor kesihatan. Pengkaji telah memilih jururawat sebagai responden kajian kerana golongan ini dilihat sebagai golongan yang berpotensi tinggi untuk bekerja secara bergilir ataupun syif berbanding dengan pekerja di sektor yang lain.

## **2.0 METADOLOGI**

Kajian ini adalah berbentuk kuantitatif. Data dikumpulkan dengan mengedarkan borang kaji selidik kepada jururawat di yang bekerja di Hospital Kajang Plaza Medical Centre (KPMC) Sdn. Bhd. yang terletak di Bandar Kajang, Selangor. Borang soal selidik merupakan teknik pengumpulan data yang dipilih dalam kajian ini. Seramai 80 orang jururawat merupakan populasi kajian dan seramai 72 orang telah dipilih menjadi responden. Penentuan saiz sampel ini adalah berdasarkan Krejcie & Morgan (1970). Sejumlah 80 borang kaji selidik telah dihantar kepada jururawat yang bekerja di Hospital Kajang Plaza Medical Centre (KPMC) Sdn. Bhd. Daripada jumlah tersebut, sebanyak 72 borang kaji selidik telah dikembalikan dalam keadaan lengkap dan digunakan kesemuanya untuk analisis ini.

### 3.0 KEPUTUSAN

Jadual 1: Korelasi Hubungan di antara Kerja Syif Malam Dengan Hubungan Sosial dan Kesihatan Fizikal Jururawat

<b>Korelasi</b>				
		Kerja Syif Malam	Hubungan Sosial	Kesihatan Fizikal
Kerja Syif Malam	Pearson Correlation	1	<b>.405**</b>	<b>.609**</b>
	Sig. (2-tailed)		<b>.000</b>	<b>.000</b>
	N	72	72	72
Hubungan Sosial	Pearson Correlation	.405**	1	.464**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	72	72	72
Kesihatan Fizikal	Pearson Correlation	.609**	.464**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	72	72	72
** <i>. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).</i>				

Jadual 1 menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang positif antara kerja syif malam dengan hubungan sosial jururawat iaitu nilai kolerasi sebanyak 0.405 ( $r = 0.451$ ). Ini menunjukkan bahawa nilai kolerasi berada ditahap sederhana. Manakala bagi pemboleh ubah bersandar yang kedua iaitu fizikal juga mempunyai hubungan yang positif dengan pemboleh ubah tidak bersandar iaitu kerja syif malam dengan nilai kolerasi sebanyak 0.609 ( $r = 0.609$ ). Ini jelas menunjukkan bahawa kerja syif malam dapat memberi kesan kepada hubungan sosial dan kesihatan fizikal jururawat. Walau bagaimanapun dalam kajian ini, kerja syif malam memberi kesan yang lebih besar terhadap kesihatan fizikal jururawat berbanding dengan hubungan sosial jururawat. Hal ini disokong dalam kajian yang dijalankan oleh Nicolas M. F. Øyane et al. (2012), pekerja yang bekerja pada waktu malam lebih cenderung untuk menghadapi masalah kesihatan

fizikal dan berisiko tinggi untuk mendapat penyakit kronik, masalah tidur (*insomnia*), dan juga keletihan yang melampau.

### 3.1 Perbincangan Hipotesis Kajian

#### 3.1.1 Analisis Hipotesis 1

**H<sub>1</sub>:** Terdapat hubungan yang positif di antara kerja syif malam dengan hubungan sosial jururawat.

Jadual 1 menunjukkan dapatan hasil daripada analisis korelasi Pearson untuk melihat aras kekuatan hubungan di antara pemboleh ubah tidak bersandar dengan pemboleh ubah bersandar. Dapatan kajian ini menjelaskan bahawa terdapat hubungan yang signifikan dan positif di antara syif malam dengan hubungan sosial jururawat di Hospital Kajang Plaza Medical Centre (KPMC) Sdn. Bhd. Nilai korelasi Pearson tersebut ialah  $r = 0.045$  dan  $p = 0.000$ . Ini menunjukkan bahawa hubungan sosial berada ditahap sederhana dan signifikan. Dengan ini, H<sub>1</sub> diterima.

#### 3.1.2 Analisis Hipotesis 2

**H<sub>1</sub>:** Terdapat hubungan yang positif antara kerja syif malam dengan kesihatan fizikal pekerja.

Berdasarkan jadual 1, nilai korelasi Pearson diantara kesihatan fizikal jururawat dan syif malam ialah  $r = 0.609$  dan nilai signifikan ialah  $p = 0.000$ . Ini menunjukkan bahawa syif malam amat mempengaruhi kesihatan fizikal jururawat. Dengan ini H<sub>1</sub> diterima.

## 4.0 PERBINCANGAN

### 4.1 Persoalan Kajian: Apakah hubungan kerja syif malam terhadap hubungan sosial dan kesihatan fizikal jururawat.

Dalam kajian ini hanya terdapat satu pemboleh ubah tidak bersandar iaitu kerja syif malam. Manakala terdapat dua pemboleh ubah bersandar yang terdiri daripada hubungan sosial dan kesihatan fizikal jururawat di Hospital Kajang Plaza Medical Centre (KPMC) Sdn. Bhd.

Berdasarkan perbincangan daripada jadual 1, pengkaji mendapati bahawa terdapat hubungan yang signifikan di antara kerja syif malam dengan hubungan sosial

dan kesihatan fizikal jururawat. Jadual 1 tersebut menunjukkan dapatan hasil daripada analisis korelasi Pearson untuk melihat aras kekuatan hubungan di antara pemboleh ubah tidak bersandar dengan pemboleh ubah bersandar. Dapatan kajian ini menjelaskan bahawa terdapat hubungan yang signifikan di antara kerja syif malam dan hubungan sosial jururawat. Ini dibuktikan melalui hasil analisis korelasi Pearson iaitu  $r = 0.405$  dan  $p = 0.000$ . Hasil kajian ini menunjukkan kerja syif malam mempunyai hubungan yang sederhana dan tidak terlalu mempengaruhi hubungan sosial jururawat.

Seterusnya, kerja syif malam juga dilihat mempunyai hubungan yang signifikan dengan kesihatan fizikal jururawat di mana nilai korelasi Pearson ialah  $r = 0.609$  dan  $p = 0.000$ . Hasil analisis tersebut juga mempunyai hubungan yang sederhana tetapi masih signifikan.

## **5.0 KESIMPULAN**

Objektif kajian ini ialah untuk mengkaji hubungan kerja syif malam terhadap hubungan sosial dan kesihatan fizikal jururawat. Hasil kajian mendapati terdapat hubungan yang signifikan di antara kerja syif malam dengan hubungan sosial dan kesihatan fizikal jururawat. Dapatan analisis ini menunjukkan kerja syif malam memberikan kesan yang paling dominan terhadap kesihatan fizikal jururawat di Hospital Kajang Plaza Medical Centre (KPMC) Sdn. Bhd.

Melalui kajian ini, pihak Hospital Kajang Plaza Medical Centre (KPMC) Sdn. Bhd dapat mengetahui kesan kerja syif malam terhadap hubungan sosial dan kesihatan fizikal jururawat di hospital berkenaan. Oleh itu, pihak pengurusan hospital perlu menyediakan persekitaran kerja yang kondusif serta mengambil inisiatif untuk menyediakan program-program yang dapat membantu jururawat mencapai kesejahteraan hidup yang optimum. Antara program-program yang boleh dilaksanakan ialah program gaya hidup sihat, program senamrobik, gaya pemakanan yang betul, program menangani stress dan lain-lain lagi.

Selain dari itu, pihak pengurusan hospital perlu mengkaji semula serta menambahbaik pelan gaji dan pampasan yang diberikan terhadap jururawat. Elaun kerja syif malam wajar diberikan memandangkan jururawat bekerja lebih dari 8 jam pada waktu malam. Pemberian elaun ini dapat meningkatkan motivasi pekerja untuk bekerja pada waktu malam.

Sebagai salah satu inisiatif untuk memudahkan pekerja, pihak hospital juga boleh menyediakan nurseri untuk penjagaan anak-anak khususnya untuk pekerja yang bekerja malam dengan bayaran yang berpatutan. Kebiasaannya para pengasuh tidak ada masalah untuk menjaga anak-anak pada waktu bekerja yang normal. Walau bagaimanapun, agak sukar untuk mencari pengasuh anak-anak yang ingin menjaga anak pada waktu malam. Natiyahnya anak-anak ini akan dijaga oleh suami atau isteri yang bekerja pada waktu normal ataupun anak-anak ini akan ditumpangkan ke rumah ibu atau saudara mara pekerja yang bekerja syif malam. Kemudahan nurseri bagi penjagaan anak-anak ini secara tidak langsung dapat memudahkan urusan pekerja. Fikiran yang tenang membuatkan para pekerja dapat memberi fokus yang tinggi terhadap bidang kerja dan seteusnya dapat meningkatkan kualiti kerja.

## RUJUKAN

- Elliott, J. L., & Lal, S. (2016). Blood pressure, sleep quality and fatigue in shift working police officers: Effects of a twelve hour roster system on cardiovascular and sleep health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(2). <http://doi.org/10.3390/ijerph13020172>.
- Fernandes-Junior, S. A., Ruiz, F. S., Antonietti, L. S., Tufik, S., & Túlio de Mello, M. (2016). Sleep, Fatigue and Quality of Life: A Comparative Analysis among Night Shift Workers with and without Children. *PloS One*, 11(7), e0158580. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0158580>.
- Griep, R. H., & Jesus, M. De. (2014). Years worked at night and body mass index among registered nurses from eighteen public hospitals in Rio de Janeiro , Brazil. <http://doi.org/10.1186/s12913-014-0603-4>.
- Grundy, A., Richardson, H., Burstyn, I., Lohrisch, C., SenGupta, S. K., Lai, A. S., Aronson, K. J. (2013). Increased risk of breast cancer associated with long-term shift work in Canada. *Occupational and Environmental Medicine*, 70(12), 831–8. <http://doi.org/10.1136/oemed-2013-101482>.
- Lowson, E., Middleton, B., Arber, S., & Skene, D. J. (2013). Effects of night work on sleep, cortisol and mood of female nurses, their husbands and children. *Sleep and Biological Rhythms*, 11(1), 7–13. <http://doi.org/10.1111/j.1479-8425.2012.00585.x>.
- Marqueze, E. C., Lemos, L. C., Soares, N., Lorenzi-filho, G., & Claudia, R. C. (2012). Weight gain in relation to night work among nurses, 41, 2043-2048. <http://doi.org/10.3233/WOR-2012-0429-2043>.
- Matheson, A., Brien, L. O., & Reid, J. (2014). The impact of shiftwork on health : a literature review, 3309–3320. <http://doi.org/10.1111/jocn.12524>.
- Patrick Sherry, PhD. (2015). *Shift Work And The United States Female Workforce: The Relationship Between Shift Work And Ill-Health Effects*. Phd thesis, University of Denver.
- Pellegrino, R. J., Saffici, C., & Pellegrino, K. (n.d.). What Is Wellness ?: A New Measure Of General Wellness For The Social Sciences., 19(1), 704–709.
- Fernandes-Junior, S. A., Ruiz, F. S., Antonietti, L. S., Tufik, S., & Túlio de Mello, M. (2016). Sleep, Fatigue and Quality of Life: A Comparative Analysis among Night Shift Workers with and without Children. *PloS One*, 11(7), e0158580. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0158580>.
- Schernhammer et all. (2003), Night-shift work and risk of colorectal cancer in the nurses' health study, Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12783938Bishop>.
- Trisnawati, E. (2012). Kualitas tidur, status gizi dan kelelahan kerja pada pekerja wanita dengan peran ganda. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1–16.

Vitale, S. A., Varrone-Ganesh, J., & Vu, M. (2015). Nurses working the night shift: Impact on home, family and social life. *Journal of Nursing Education and Practice*, 5(10), 70.

<http://www.sinarharian.com.my/nasional/hilang-nyawa-doktor-kurang-tidur-rehat-1.681644>

<https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2017/07/302972/kerja-syif-punca-bercerai-cuepacs>