KOLONI: Jurnal Multidisiplin Ilmu, 5 (4), Tahun 2026
e-ISSN: 2828-6863

Hubungan Tingkat Stres Kerja Dengan Hipertensi Pada Pekerja Puskesmas Jatisrono

Alliyana Lilin Wasriana[1*], Titik Haryanti[2], Prita Devy Igiany[3], Nine Elissa Maharani[4]
[1,2,4]Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Kesehatan, Universitas Veteran Bangun Nusantara, Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia
[3]Program Studi Rekam Medis dan Informasi, Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Kesehatan, Universitas Veteran Bangun Nusantara, Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia
**Corresponding author:* haryanti.titik@gmail.com

Abstrak: Hipertensi tetap menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang berpotensi menimbulkan komplikasi serius jika tidak ditangani. Stres kerja menjadi salah satu faktor risiko krusial, khususnya bagi tenaga kesehatan yang dihadapkan pada beban pelayanan yang tinggi, tugas administrasi, dan target kinerja. Penelitian kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat stres kerja dan hipertensi pada tenaga kesehatan di Puskesmas Jatisrono. Pemilihan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* hingga diperoleh 62 responden dari total populasi 62. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang telah tervalidasi dan teruji reliabilitasnya, serta pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital, kemudian dianalisis menggunakan uji *Spearman Rank* pada tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres kerja sedang (69,4%) dan tergolong prahipertensi (48,4%). Secara statistik, ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat stres kerja dan hipertensi ($p = 0,037$; $r = 0,265$). Hubungan positif menunjukkan bahwa kenaikan tingkat stres kerja berbanding lurus dengan peningkatan kategori tekanan darah. Hasil studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi strategi pengendalian stres kerja serta pemeliharaan kesehatan tenaga medis di fasilitas pelayanan primer.

Kata kunci: Hipertensi, Stres Kerja, Tenaga Kesehatan, Puskesmas, Tekanan Darah.

Abstract: *Hypertension remains a public health challenge that can lead to serious complications if left unmanaged. Work-related stress is a critical risk factor, particularly for healthcare workers facing heavy service workloads, administrative duties, and performance targets. This quantitative, observational-analytic study employed a cross-sectional design to identify the relationship between work-related stress levels and hypertension among healthcare workers at the Jatisrono Community Health Center (Puskesmas). The study used purposive sampling, resulting in a sample of 62 respondents from the total population of 62. Data were collected using a validated and reliable questionnaire and digital blood pressure monitors, then analyzed using the Spearman Rank test at a 95% confidence level. The results indicated that the majority of respondents experienced moderate work-related stress (69.4%) and fell into the pre-hypertension category (48.4%). A statistically significant relationship was found between work-related stress levels and hypertension ($p = 0.037$; $r = 0.265$). The positive correlation indicates that higher work-related stress is associated with higher blood pressure categories. This study's findings are expected to contribute meaningfully to strategies for managing work-related stress and maintaining the health of medical personnel in primary healthcare facilities.*

Keywords: *Hypertension, Work Stress, Healthcare Workers, Public Health Center, Blood Pressure.*

Pendahuluan

Masalah kesehatan masyarakat di berbagai negara masih diwarnai oleh tingginya kasus hipertensi, sebuah penyakit tidak menular yang memiliki implikasi serius dan prevalensi yang cukup tinggi (Dewati et al., 2023). Peningkatan tekanan darah yang berlangsung secara terus-menerus hingga mencapai batas sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg didefinisikan sebagai hipertensi (Husaini & Fonna, 2024). Tanpa penanda klinis yang jelas pada tahap awal, hipertensi umumnya baru disadari saat timbul komplikasi berat atau melalui skrining tekanan darah. Penyakit ini menjadi ancaman global utama terhadap kematian dan kecacatan karena dapat memicu komplikasi fatal seperti gagal jantung, stroke, dan kerusakan ginjal. (Zethira et al.,

2024).

World Health Organization (WHO), melaporkan pada tahun 2025 bahwa sebanyak 1,4 miliar penduduk usia 30–79 tahun mengalami hipertensi atau setara dengan 33% populasi pada kelompok usia tersebut. Sekitar dua pertiga kasus ditemukan di negara berpendapatan rendah dan menengah, sebanyak 44% penderita belum mengetahui status hipertensinya, sedangkan hanya 23% yang berhasil mengendalikan tekanan darah sesuai target terapi (WHO, 2025). Indonesia diperkirakan memiliki prevalensi hipertensi sebesar 34,11% pada penduduk usia di atas 18 tahun, atau lebih dari 63 juta penduduk, pada tahun 2025. Berdasarkan distribusi menurut jenis kelamin, prevalensi hipertensi lebih tinggi pada perempuan (36,85%) dibandingkan dengan laki-laki (31,34%). Tingginya angka kejadian hipertensi menjadikan penyakit ini sebagai salah satu fokus strategi pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular yang diterapkan di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2025). Data menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah tercatat sebesar 37,57% pada tahun 2025 (Dinas Kesehatan, 2025). Kabupaten Wonogiri juga mencatat jumlah kasus hipertensi yang cukup tinggi. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Wonogiri tahun 2024, menunjukkan bahwa penduduk usia ≥ 15 tahun sebanyak 327.497 kasus hipertensi, terdiri atas 223.618 kasus hipertensi pada kelompok perempuan dan 123.201 kasus hipertensi pada kelompok laki-laki. Data Puskesmas Jatisrono tahun 2025 mencatat 1.059 kasus hipertensi di wilayah kerjanya. Tingginya jumlah kasus tersebut mengindikasikan bahwa hipertensi masih merupakan permasalahan kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian khusus dalam upaya pencegahan, pengendalian, dan penatalaksanaannya. Kondisi tersebut mendorong perlunya identifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi, termasuk faktor psikologis seperti stres.

Kejadian hipertensi dipengaruhi oleh faktor yang bersifat menetap maupun faktor yang masih dapat dikendalikan (7,8). Faktor yang bersifat menetap antara lain usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga. Faktor yang masih dapat dikendalikan antara lain makanan, gaya hidup, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, obesitas, dan stres (Indriani et al., 2023). Stres menjadi faktor utama yang memerlukan perhatian karena berkaitan dengan respons fisiologis tubuh terhadap tekanan yang dialami individu. Paparan stres yang berlangsung lama dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis serta merangsang pelepasan hormon adrenalin dan kortisol. Peningkatan aktivitas hormon tersebut menyebabkan denyut jantung meningkat dan pembuluh darah menyempit, sehingga tekanan darah cenderung meningkat (Ningrat & Mulyana, 2022).

Tenaga kesehatan termasuk kelompok pekerja yang rentan mengalami stres kerja akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi. Pelayanan kesehatan kepada masyarakat, pencapaian target program, penyelesaian administrasi, serta tanggung jawab menjaga mutu pelayanan menjadi bagian dari tugas yang harus diselesaikan setiap hari (Satriyanto, 2022). Selain memberikan

pelayanan di dalam gedung, tenaga kesehatan puskesmas juga melaksanakan berbagai kegiatan di luar gedung, seperti kunjungan rumah, posyandu, surveilans kesehatan, penyuluhan kesehatan, serta kegiatan program kesehatan lainnya. Banyaknya tanggung jawab dan beban kerja tersebut berpotensi meningkatkan tingkat stres kerja yang berdampak pada kesehatan tenaga kesehatan (Hariyoko et al., 2021). Aktivitas kerja di puskesmas juga mencakup pelayanan di dalam gedung dan kegiatan lapangan seperti kunjungan rumah, posyandu, surveilans kesehatan, penyelidikan epidemiologi, promosi kesehatan, serta kegiatan program lainnya di wilayah kerja puskesmas.

Survei pendahuluan yang dilakukan pada tenaga kesehatan di Puskesmas Jatisrono: 80% responden mengaku sering mengalami stres kerja. Tekanan pekerjaan berasal dari pencapaian indikator program kesehatan, penyusunan laporan administrasi, pelayanan pasien, pelaksanaan kegiatan di lapangan, serta koordinasi lintas program. Padatnya jadwal pelayanan dan pelaksanaan program secara bersamaan mengharuskan tenaga kesehatan menanggung banyak tanggung jawab dalam satu periode kerja. Tenaga kesehatan juga mengeluhkan kelelahan, kesulitan beristirahat secara optimal, sakit kepala, dan ketegangan saat menjalankan tugas. Stres kerja yang dialami secara terus-menerus dapat menyebabkan peningkatan aktivitas respons neuroendokrin melalui sistem saraf simpatis yang mengakibatkan peningkatan pelepasan hormon stres, terutama adrenalin dan kortisol. Peningkatan hormon tersebut menyebabkan denyut jantung meningkat dan pembuluh darah menyempit sehingga tekanan darah menjadi lebih tinggi. Apabila berlangsung dalam jangka panjang, peningkatan tekanan darah dapat berkembang menjadi hipertensi. Oleh karena itu, stres kerja menjadi faktor utama yang perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan hipertensi pada tenaga kesehatan (Nursadrina et al., 2025).

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan tingkat stres kerja dengan penyakit hipertensi pada tenaga kesehatan di Puskesmas Jatisrono. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai peran stres kerja terhadap kejadian hipertensi pada tenaga kesehatan.

Metode

Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif observasional analitik dengan rancangan *cross-sectional* yang dilaksanakan di Puskesmas Jatisrono 1, Kabupaten Wonogiri, pada Juni 2026. Populasi penelitian berjumlah 62 pekerja. Teknik penentuan sampel menggunakan *purposive sampling* sehingga diperoleh total 62 responden. Kriteria inklusi meliputi pekerja aktif di Puskesmas Jatisrono 1 Wonogiri, memiliki masa kerja minimal 1 tahun, bersedia menjadi responden, serta mampu mengisi kuesioner dan mengikuti pengukuran tekanan darah. Adapun kriteria eksklusi meliputi pekerja yang sedang tidak aktif, menolak berpartisipasi, mengisi kuesioner yang tidak lengkap, atau tidak mengikuti pengukuran tekanan darah.

Fokus variabel dalam studi ini mencakup tingkat stres kerja sebagai variabel bebas dan hipertensi pada tenaga kesehatan sebagai variabel terikat. Pengumpulan data mengandalkan instrumen kuesioner yang dikembangkan berdasarkan indikator operasional masing-masing variabel, kemudian dilanjutkan dengan pengkategorian data sesuai dengan kriteria penelitian. Keabsahan serta konsistensi instrumen dipastikan terlebih dahulu melalui uji validitas dan reliabilitas pada responden dengan karakteristik serupa di Puskesmas Jatisrono 2. Pengujian mengonfirmasi bahwa seluruh item kuesioner valid karena nilai r hitung > r tabel (alpha = 0,0). Selain itu, keandalan instrumen terbukti sangat tinggi melalui uji reliabilitas dengan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,963 untuk variabel stres kerja dan 0,970 untuk variabel hipertensi, yang keduanya melampaui batas minimum 0,70.

Gambaran karakteristik subjek dan distribusi frekuensi masing-masing variabel disajikan melalui analisis univariat. Sementara itu, analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* pada tingkat signifikansi 95% dilakukan untuk menguji keterkaitan antara tingkat stres kerja dan hipertensi pada tenaga kesehatan di Puskesmas Jatisrono. Hubungan antarvariabel dinyatakan bermakna apabila nilai $p < 0,05$. Arah serta keeratan hubungan dinilai berdasarkan besarnya koefisien korelasi (r). Pemilihan uji *Spearman Rank* didasari oleh skala data kedua variabel yang bersifat ordinal, yaitu variabel stres kerja dengan skala likert rendah 15-30, sedang 31-45, dan tinggi 46-60 yang dikembangkan oleh Anastasi dan Urbina, 1997 dalam (Amalia, Salmira, & Tarigan, 2023) dan Variabel Hipertensi dengan skala likert normal dibawah 120/80, pra hipertensi 120/81, dan hipertensi diatas 140/91 (Makalew, Kauutuk, & Bidjuni, 2023), sehingga tepat untuk mengukur tingkat signifikansi, kekuatan, dan arah korelasi antarvariabel berskala ordinal.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Kategori	Frekuensi (n=62)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	17	27,4
Perempuan	45	72,6
Usia Reponden		
26-35 Tahun	15	24,2
26-35 Tahun	15	24,2
36-45 Tahun	33	53,2
46-55 Tahun	10	16,1
56-65 Tahun	4	6,5
Jabatan		
Dokter	5	8,1
Perawat	15	24,2
Bidan	15	24,2
Tenaga Kesehatan Lain/ Penunjang	27	43,5

Kategori	Frekuensi (n=62)	Persentase (%)
Lama Kerja		
1-5 Tahun	24	38,7
>5 Tahun	38	61,3
Stres Kerja		
Stres Kerja Rendah	4	6,5
Stres Kerja Sedang	43	69,4
Stres Kerja Tinggi	15	24,2
Hipertensi		
Normal	19	30,6
Pra Hipertensi	30	48,4
Hipertensi	13	21,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden didominasi oleh tenaga kerja perempuan (72,6%) berusia 36–45 tahun (53,2%). Sebagian besar dari mereka bekerja sebagai tenaga kesehatan non-medis/lainnya (43,5%) dengan masa kerja lebih dari 5 tahun (61,3%). Terkait variabel penelitian, mayoritas responden mengalami stres kerja tingkat sedang (69,4%) dan berada dalam kategori prahipertensi (48,4%). Secara garis besar, kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar tenaga kesehatan di fasilitas tersebut mengalami stres kerja tingkat menengah serta mulai memasuki tahap prahipertensi.

Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan Tingkat Stres Kerja dengan Hipertensi pada Tenaga Kesehatan Puskesmas Jatisrono

Tingkat Stres	Hipertensi						Total		p-value	Koefisien Korelasi
	Normal		Pra Hipertensi		Hipertensi					
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Rendah	1	25.0	3	75.0	0	0.0	4	100,0	0,037	0,265
Sedang	16	37,2	20	46,5	7	16,3	43	100,0		
Tinggi	2	13,3	7	46,7	6	40,0	15	100,0		
Total	19	30,6	30	48,4	13	21,0	62	100,0		

Tabel 2 memperlihatkan bahwa dari 4 responden berisiko stres rendah, 3 orang (75,0%) mengalami pra-hipertensi dan 1 orang (25,0%) normal, tanpa kasus hipertensi. Pada kategori stres kerja sedang, sebarannya meliputi 20 orang (46,5%) dengan prahipertensi, 16 orang (37,2%) normal, dan 7 orang (16,3%) hipertensi. Selanjutnya, pada kelompok stres kerja tinggi (n = 15), mayoritas responden mengalami prahipertensi sebanyak 7 orang (46,7%) dan hipertensi sebanyak 6 orang (40,0%), sedangkan 2 orang lainnya (13,3%) memiliki tekanan darah normal.

Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai p-value sebesar 0,037 dan koefisien korelasi sebesar 0,265. Nilai p-value lebih kecil dari 0,05, yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres kerja dan hipertensi pada tenaga kesehatan di Puskesmas Jatisrono. Nilai koefisien korelasi 0,265 menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan korelasi yang lemah. Semakin tinggi tingkat stres kerja, semakin tinggi kecenderungan peningkatan kategori tekanan darah pada tenaga kesehatan.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Proporsi pekerja perempuan yang tinggi ini sangat berkaitan dengan struktur pekerjaan di fasilitas kesehatan tersebut, karena sebagian besar posisi diisi oleh perawat dan bidan, dua profesi yang umumnya lebih banyak diisi oleh perempuan. Keterlibatan tenaga kesehatan perempuan secara aktif dalam memberikan pelayanan langsung kepada masyarakat mencerminkan karakteristik sumber daya manusia yang ada di fasilitas kesehatan primer tersebut. Hasil ini sesuai dengan penelitian Wulan (2025) yang menunjukkan bahwa responden perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki dalam penelitian atau studi literatur yang berkaitan dengan hipertensi (Noviasuci et al., 2025). Kelompok usia 36–45 tahun tergolong dalam fase kerja produktif yang memegang peranan penting dalam keberlangsungan pelaksanaan tugas-tugas pelayanan. Nakes yang berada dalam rentang umur ini biasanya memikul beban kerja serta amanah yang lebih kompleks, mencakup ranah pelayanan medis langsung hingga intervensi kesehatan di masyarakat. Risiko peningkatan tekanan darah semakin tinggi seiring bertambahnya umur seseorang. Hal ini diakibatkan oleh modifikasi fisiologis di dalam tubuh, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah (Apriliyani et al., 2024). Selain itu, lamanya paparan terhadap faktor risiko seiring bertambahnya usia dapat berkontribusi terhadap munculnya gangguan kesehatan, termasuk hipertensi.

Pelayanan di Puskesmas Jatisrono didukung oleh berbagai profesi yang memiliki peran dan tanggung jawab yang berbeda. Perbedaan tugas pada setiap profesi dapat menyebabkan variasi beban kerja, tekanan kerja, serta tingkat tanggung jawab yang diemban selama menjalankan pelayanan. Tenaga kesehatan yang berinteraksi langsung dengan pasien maupun melaksanakan kegiatan program di lapangan cenderung menghadapi tuntutan pekerjaan yang lebih tinggi dibandingkan tenaga administrasi. Dominasi partisipan dengan masa kerja di atas 5 tahun mengindikasikan bahwa staf medis telah membekali diri dengan rekam jejak pengabdian yang relatif matang dalam penyelenggaraan layanan kesehatan. Pengalaman kerja dapat meningkatkan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan tuntutan pekerjaan, memahami prosedur kerja, serta menyelesaikan berbagai permasalahan yang muncul selama memberikan pelayanan kesehatan. Apabila tidak disertai dengan penanganan stres yang tepat dan pola hidup bersih dan sehat, keterpaparan stres kerja jangka panjang akibat akumulasi masa kerja dapat berdampak buruk pada kondisi fisik maupun mental pekerja (Astawa et al., 2024).

Hubungan Tingkat Stres Kerja dengan Hipertensi pada Pekerja Puskesmas Jatisrono

Stres akibat pekerjaan tergolong sebagai salah satu aspek psikologis yang berpotensi berdampak pada status kesehatan individu, termasuk stabilitas tekanan darah. Adanya tekanan akibat tingginya beban tugas, tuntutan profesi, tanggung jawab kerja, hingga target yang dibebankan dapat memicu reaksi fisiologis dalam tubuh (Nursadrina et al., 2025). Tenaga

kesehatan merupakan kelompok pekerja yang rentan mengalami stres kerja karena harus menjalankan pelayanan kesehatan, melaksanakan program kesehatan masyarakat, memenuhi target indikator, serta menyelesaikan berbagai tugas administrasi secara bersamaan. Apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus, risiko terjadinya gangguan kesehatan, termasuk hipertensi, dapat meningkat (Lea et al., 2025).

Merujuk pada konsep Job Demand–Resources (JD-R) yang dirumuskan oleh Bakker dan Demerouti, ketidakseimbangan antara tingginya beban pekerjaan (job demands) dan keterbatasan kapasitas atau dukungan yang dimiliki pegawai (job resources) menjadi pemicu utama munculnya stres kerja (Irvan et al., 2023). Risiko kelelahan dan penurunan kondisi kesehatan dapat meningkat ketika energi fisik dan psikologis pekerja terkuras akibat tekanan waktu, tanggung jawab tinggi, tuntutan emosional, dan beban kerja harian. Di sektor kesehatan, pendedahan terhadap beban pelayanan publik yang diiringi tingginya beban administratif sangat rentan memicu stres kerja apabila ketersediaan job resources dan dukungan dari manajemen organisasi kurang memadai (Rahma & Yudia, 2025).

Temuan ini menunjukkan keselarasan dengan studi yang dilakukan Widyarni et al., (2023) yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dan hipertensi dengan nilai p-value sebesar 0,027 (Widyarni et al., 2023). Sejalan dengan temuan tersebut, hasil riset Noviasuci et al., (2025) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara derajat stres kerja dan kondisi hipertensi, sebagaimana dibuktikan oleh perolehan p-value 0,000 dan nilai korelasi 0,764 (Noviasuci et al., 2025). Temuan ini bertolak belakang dengan hasil kajian Shidqi et al. (2022) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres psikologis dan hipertensi (p=0,388). Perbedaan hasil penelitian dapat disebabkan oleh faktor risiko lain yang lebih dominan memengaruhi tekanan darah, seperti usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, status gizi, aktivitas fisik, dan pola hidup. Selain itu, penelitian tersebut menggunakan kuesioner DASS-42 yang hanya menilai kondisi stres dalam satu minggu terakhir sehingga belum mampu menggambarkan paparan stres kronis yang berpotensi meningkatkan tekanan darah dalam jangka panjang. Peneliti juga menjelaskan bahwa hipertensi merupakan kondisi multifaktorial sehingga pengaruh stres dapat tertutupi oleh faktor-faktor risiko lainnya (Shidqi et al., 2022).

Menurut Robbins, manifestasi stres kerja timbul akibat adanya kesenjangan antara besarnya beban tuntutan profesi dan daya tanggap serta kemampuan yang dimiliki pekerja (Johan et al., 2021). Pandangan ini sesuai dengan Transactional Model of Stress and Coping yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman, di mana stres dimaknai sebagai hasil penilaian subjektif individu ketika persepsi terhadap tuntutan lingkungan melampaui kapasitas maupun sumber daya yang mereka miliki untuk mengatasinya. Apabila proses penilaian tersebut berlangsung terus-menerus tanpa strategi koping yang efektif, tubuh akan mempertahankan respons stres dalam jangka waktu lama sehingga meningkatkan risiko terjadinya gangguan

kesehatan (Marwaha, 2022).

Teori General Adaptation Syndrome ciptaan Selye menyatakan bahwa paparan stres merangsang kerja sistem saraf simpatis untuk melepaskan hormon kortisol dan adrenalin. Efek fisiologis dari pelepasan hormon ini mencakup peningkatan laju detak jantung dan vasokonstriksi vaskular, sehingga memicu eskalasi tekanan darah (Norcliffe-Kaufmann, 2022), (Schaeuble & Myers, 2022). Paparan stres kronis yang berkepanjangan merupakan faktor pemicu meningkatnya risiko hipertensi. Aktivasi berulang pada sistem saraf simpatis akan meningkatkan resistensi pembuluh darah dan memperberat beban kerja jantung, yang pada akhirnya menyebabkan tekanan darah yang bertahan tinggi tanpa adanya manajemen stres yang efektif (Seravalle & Grassi, 2022).

Pada tenaga kesehatan Puskesmas Jatisrono, hubungan antara tingkat stres kerja dan hipertensi terbukti signifikan secara statistik, meskipun arah hubungannya searah dan intensitas korelasi tergolong lemah, yang dapat dipengaruhi oleh karakteristik pekerjaan dengan tuntutan yang cukup tinggi. Tenaga kesehatan tidak hanya memberikan pelayanan kepada pasien di dalam gedung, tetapi juga melaksanakan berbagai kegiatan di luar gedung, seperti kunjungan rumah, posyandu, surveilans kesehatan, penyelidikan epidemiologi, promosi kesehatan, serta pencapaian target program kesehatan. Selain itu, tenaga kesehatan juga harus menyelesaikan laporan administrasi dan melakukan koordinasi lintas program secara bersamaan. Kondisi tersebut menyebabkan tuntutan pekerjaan meningkat sehingga berpotensi memicu stres kerja yang berlangsung terus-menerus. Mengacu pada teori General Adaptation Syndrome, stimulasi berulang akibat stres jangka panjang mendorong pelepasan hormon kortisol dan adrenalin oleh sistem saraf simpatis yang memicu kenaikan tekanan darah. Namun, capaian angka korelasi 0,265 merefleksikan bahwa hubungan stres kerja terhadap risiko hipertensi tergolong lemah. Temuan ini menegaskan bahwa timbulnya hipertensi pada tenaga kesehatan merupakan hasil interaksi multifaktorial, di mana stres kerja berkolaborasi dengan faktor risiko lain, meliputi usia, faktor keturunan, pola makan, kebiasaan berolahraga, kecukupan tidur, hingga status gizi.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tenaga kesehatan di Puskesmas Jatisrono mengalami stres kerja kategori sedang, dengan tekanan darah didominasi kelompok prahipertensi sebanyak 20 orang (46,5%). Uji *Spearman Rank* menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara stres kerja dan tekanan darah (p = 0,037; r = 0,265) dengan kekuatan hubungan yang lemah, sehingga peningkatan stres kerja cenderung diikuti peningkatan tekanan darah, meskipun kondisi tersebut bersifat multifaktorial dan dipengaruhi faktor lain seperti usia, genetik, pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan status gizi. Oleh karena itu, Puskesmas Jatisrono disarankan meningkatkan promosi kesehatan kerja, pengelolaan beban

kerja, dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala, sedangkan tenaga kesehatan perlu menerapkan pola hidup sehat, menjaga keseimbangan kerja dan istirahat, serta mengelola stres. Penelitian selanjutnya disarankan mengkaji faktor lain yang berpotensi memengaruhi tekanan darah untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Puskesmas Jatisrono yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh tenaga kesehatan Puskesmas Jatisrono yang telah bersedia menjadi responden serta memberikan informasi yang diperlukan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Referensi

Apriliyani, T., Ainun, N., Pusparini, O., Rohmah, Z., Tunjung, A. S., & Nuriliani, A. (2024). Mekanisme Penyakit Kardiovaskular Terkait Penuaan (Mechanisms of Cardiovascular Diseases Related to Aging). *Bioma: Berkala Ilmiah Biologi*, *26*(2), 80–93. https://doi.org/https://doi.org/10.14710/bioma.2024.59115

Astawa, I. M. A., Made, N., Wati, N., & Lisnawati, K. (2024). Hubungan Kemampuan Adaptasi Kerja terhadap Penerapan Kesehatan dan Keselamatan Kerja Perawat. *Holistic Nursing and Health Science*, *6*(2), 96–106. https://doi.org/10.14710/hnhs.6.2.2023.96-106

Amalia, N., Salmira, C. S., & Tarigan, A. (2023). Stres Kerja Pada Dokter Internship Di Rumah Sakit Mitra Sehat Tanjung Morawa. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, 6. Available from: https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/JKPI/article/view/3962/2551

Badan Pusat Statistik. (2025). *Profil Statistik kesehatan 2025*. *8*.

Dewati, C. A., Natavany, A. R., Putri, Z. M., Nurfaizi, A., Rumbrawer, S. O., & Rejeki, D. S. S. (2023). Literature Review: Faktor Risiko Hipertensi di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, *11*(3), 290–307. https://doi.org/10.14710/jkm.v11i3.34514

Dinas Kesehatan. (2025). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*.

Hariyoko, Y., Jehaut, Y. D., & Susiantoro, A. (2021). Efektivitas pelayanan kesehatan masyarakat oleh puskesmas di kabupaten manggarai. *Jurnal Good Governance*, *17*(2), 169–178.

Husaini, F., & Fonna, T. R. (2024). Hipertensi dan Komplikasi Yang Menyertai Hipertensi. *Jurnal Medika Nusantara*, *2*(3), 135–147.

Indriani, M. H., Djannah, S. N., & Ruliyandari, R. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *18*(4), 1–5.

Iqbal, M., Triyandi, R., Sukoha, A., Ramdini, D. A., Ws, M. F., Safitri, N., Zeta, N. K., Lp, E. A., & Elisa, S. (2021). Bahaya Hipertensi dan Komplikasinya : Sebuah Penyakit Pemutus Kebahagian dan Harapan Hidup. *Jurnal Pengadian Masyarakat Ruwa Jurai*, 126–134.

Irvan, M., Zamralita, & Markus Idulfilastri, R. (2023). JD-R Model: Pengaruh Sumber Daya, Keterikatan Kerja, dan Tuntutan terhadap Kinerja Karyawan. *Psyche 165 Journal*, 137–142. https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i3.249

Johan, Saragih, T. A., & Fitriano, A. (2021). Pengaruh Stres Kerja , Motivasi dan Displin Terhadap Kinerja Karyawan PT. Mitra Bandar Niaga. *SOSEK: Jurnal Sosial Dan Ekonomi*, *2*(2), 104–109. https://doi.org/https://doi.org/10.55357/sosek.v2i2.96

Lea, A. I., Ati, A. N., & Ruliati, L. P. (2025). Literature Review: Hubungan antara Stres Kerja dan Kesehatan Mental Tenaga Kesehatan. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *9*(3), 10490–10497. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i3.52219

Marwaha, K. (2022). Examining the Role of Psychosocial Stressors in Hypertension. *J Prev Med Public Health*, 499–505. https://doi.org/https://doi.org/10.3961/jpmph.21.266

Makalew, G. F., Kauutuk, M. E., & Bidjuni, H. J. (2023). Faktor Risiko Peningkatan Tekanan Darah Pada Kelompok Usia 17-35 Tahun Di Desa Waleo Dua. *Jurnal Keperawatan*, 12. Available from:

https://doi.org/10.35790/jkp.v11i1.48470

Ningrat, Q. S., & Mulyana, O. P. (2022). Hubungan antara Tuntutan Pekerjaan dengan Stres Kerja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *9*(3), 99–108.

Norcliffe-Kaufmann, L. (2022). Stress and the baroreflex. *Autonomic Neuroscience*, *238*, 102946. https://doi.org/10.1016/j.autneu.2022.102946

Noviasuci, W., Saputra, R., & Sari, R. P. (2025). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Penyalit Hipertensi di Puskesmas Sindang Jaya. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, *7*(2018), 516–527. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i2.30438

Nursadrina, C., Rahmayanti, K., Sofia, M., Herawati, Asyura, S., & Pardi. (2025). Pengaruh Stre terhadap Kesehatan Mental dan Fisik: Tinjauan Psikologi Klinis. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, *11*(1), 701–705. https://doi.org/https://doi.org/10.33143/jhtm.v11i1.5288

Rahma, U. A., & Yudia, R. (2025). Factors That Affect Work Stress, and Workload on Employee Performance. *CAKRAWALA : Management Science Journal*, *2*(1), 1–6. https://doi.org/10.63541/9r1af206

Riyada, F., Fauziah, S. A., Liana, N., & Hasni, D. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, *III*(1), 27–47.

Satriyanto, M. D. (2022). Determinant Stress Kerja pada Pelayanan Kesehatan : Analisis Lingkungan Kerja dan Beban Kerja (Studi Literature Review). *Ranah Research Journal of Multidisciplinary Research Adn Development*, *4*(4), 344–360. https://doi.org/https://doi.org/10.38035/rrj.v4i4

Schaeuble, D., & Myers, B. (2022). Cortical–Hypothalamic Integration of Autonomic and Endocrine Stress Responses. *Frontiers in Physiology*, *13*. https://doi.org/10.3389/fphys.2022.820398

Seravalle, G., & Grassi, G. (2022). Sympathetic nervous system and hypertension: New evidences. *Autonomic Neuroscience*, *238*, 102954. https://doi.org/10.1016/j.autneu.2022.102954

Shidqi, A., Fatmaningrum, W., & Mulyadi. (2022). Hubungan antara stres psikologis dan imt dengan hipertensi. *Journals of Ners Community*, *13*(6), 746–753. https://doi.org/https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v13i6.2350

WHO. (2025). *Hypertension*. World Health Organiganization.

Widyarni, A., Irianty, H., & Maharani, N. K. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Penyakit Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas S. Parman Kota Banjarmasin. *MPPKI Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia The Indonesian Journal of Health Promotion*, *6*(9), 1783–1788.

Zethira, A. T., Hendrati, L. Y., Diyanah, K. C., Pawitra, A. S., Jasmine, M., Syahputri, R. P., Alvionita, A. A., Khaerati, M., Rahayu, K. H. P., Liviansyah, N. Z., Arif, M. R. S., & Siregar, F. C. (2024). Hipertensi sebagai Silent Killer Disease: Edukasi pada Masyarakat Berisiko di Desa Pakuwon. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Services)*, *8*(2), 200–209