

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Perawat merupakan tenaga kesehatan yang memiliki peran penting dalam pelayanan kesehatan di rumah sakit. Dalam menjalankan tugasnya, perawat dituntut untuk memberikan pelayanan yang cepat, tepat, dan profesional selama 24 jam (Noor et al. 2024). Sistem kerja shift, beban kerja tinggi, tanggung jawab terhadap keselamatan pasien, serta tekanan dari pasien dan keluarga pasien menjadikan perawat sebagai salah satu profesi dengan tingkat stres kerja yang tinggi (Putra 2021). Saat ini, profesi keperawatan didominasi oleh generasi milenial yang memiliki karakteristik unik, yaitu melek teknologi, mengutamakan keseimbangan hidup dan pekerjaan, serta memiliki ekspektasi karir yang tinggi terhadap promosi jabatan, pengembangan diri, dan pengakuan kompetensi (Sari 2019). Ekspektasi karir yang tinggi ini kerap berbenturan dengan realitas lapangan yang penuh tekanan, di mana rasio pasien terhadap perawat yang tidak seimbang dan tuntutan administratif dari instansi justru membebani perawat muda yang dianggap lebih energik dan adaptif (Sari 2019). Kombinasi antara ekspektasi karir yang tidak terpenuhi, jam kerja shift yang tidak menentu, serta tekanan tuntutan pelayanan yang masif menciptakan stresor psikososial kronis di tempat kerja yang dapat membahayakan kesehatan perawat itu sendiri (Nasution et al. 2023).

Stres kerja yang berkepanjangan tidak hanya berdampak pada gangguan psikologis, tetapi juga berkontribusi signifikan terhadap gangguan kesehatan fisik, salah satunya adalah peningkatan tekanan darah (Muthia 2020). Nasution et al. (2023) membuktikan bahwa beban kerja dan stres berkorelasi dengan peningkatan tekanan darah pada tenaga kesehatan, di mana semakin tinggi tingkat beban kerja dan stres maka semakin berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah. Selain itu, Erwinsyah & Laksono (2025) menemukan bahwa dukungan sosial di tempat kerja berperan signifikan dalam menurunkan tekanan darah perawat hipertensi, sedangkan stres kerja dan kerja shift bergilir justru memperburuk kontrol tekanan darah akibat disrupsi ritme sirkadian dan aktivasi sistem simpatis. Jika kondisi fluktuasi tekanan darah akibat stres ini berlangsung dalam jangka panjang, dapat menyebabkan disfungsi endotel dan peradangan pembuluh darah, yang merupakan faktor risiko utama terjadinya hipertensi menetap dan penyakit kardiovaskular (Spruill 2020).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2020 terdapat sekitar 27,9 juta perawat di seluruh dunia dan perawat merupakan profesi kesehatan terbesar yang berperan penting dalam pelayanan kesehatan global. Di Indonesia, berdasarkan data Direktorat Jenderal Tenaga Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, jumlah perawat aktif pada tahun 2026 mencapai 754.696 orang dengan rasio 2,63 per 1.000 penduduk. Prevalensi stres kerja perawat di Indonesia dilaporkan mencapai 50,9%, sedangkan di Jawa Timur mencapai 54,8% (Fayola, 2022). Berdasarkan data ketenagaan kesehatan, jumlah perawat

yang bertugas di Kabupaten Mojokerto tercatat sebanyak 2.089 orang (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur, 2026). Penelitian Wicaksono et al. (2023) di RSUD Prof. Dr. Soekandar Mojosari Kabupaten Mojokerto menunjukkan bahwa sebagian besar perawat di ruang IGD dan ICU mengalami stres kerja, dengan rincian 50% mengalami stres ringan, 25% mengalami stres sedang, dan 25% mengalami stres berat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa stres kerja masih menjadi salah satu permasalahan yang perlu mendapat perhatian dalam profesi keperawatan. Selain itu, Susilawati, Widyarini, dan Grahadian (2024) menyatakan bahwa Perawat Generasi Milenial dan Generasi Z (Generasi MZ) merupakan inti tenaga keperawatan di Indonesia saat ini. Generasi milenial yang lahir pada rentang tahun 1981–1996 saat ini berada pada usia produktif dan mendominasi angkatan kerja di berbagai sektor, termasuk sektor pelayanan kesehatan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 26 April 2026 terhadap 10 perawat di Rumah Sakit RSI Sakinah Mojokerto yang terdiri dari 5 perawat yang bertugas di Instalasi Gawat Darurat (IGD) dan 5 perawat di ruang rawat inap, diperoleh gambaran awal mengenai beban kerja dan kondisi kesehatan fisiologis perawat. Hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh perawat IGD (5 dari 5) menyatakan beban kerja yang mereka alami sangat tinggi akibat keterbatasan jumlah tenaga kerja, tingginya volume pasien, serta tuntutan intervensi cepat dan tepat, sementara pada perawat rawat inap, 3 dari 5 perawat menyatakan beban kerja tinggi sedangkan 2 lainnya menyatakan beban kerja sedang. Kondisi ini diperkuat dengan hasil pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan, di

mana 4 dari 5 perawat IGD menunjukkan nilai tekanan darah dalam kategori pra-hipertensi dengan rentang sistolik 130–139 mmHg dan diastolik 85–89 mmHg, sedangkan pada perawat rawat inap, 2 dari 5 perawat berada pada kategori pra-hipertensi dengan rentang sistolik 120–129 mmHg dan diastolik 80–84 mmHg, dan 3 perawat lainnya berada dalam batas normal. Hasil studi pendahuluan ini mengindikasikan bahwa perawat IGD memiliki kecenderungan beban kerja dan tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan perawat rawat inap, sehingga mendukung perlunya penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada perawat, terutama pada perawat muda di unit pelayanan kritis.

Generasi perawat di Indonesia saat ini didominasi oleh milenial (1981–1996) dan generasi Z (1997–2012) yang mulai memasuki dunia kerja dengan karakteristik melek teknologi, menuntut keseimbangan hidup-kerja, serta memiliki ekspektasi tinggi terhadap promosi jabatan dan pengembangan diri (Putri & Lestari 2023; Sari 2019). Namun, ekspektasi tersebut sering berbenturan dengan realitas di unit kritis seperti IGD dan ICU, di mana perawat dituntut menghadapi beban kerja tidak terprediksi, tekanan pasien dan keluarga, serta tanggung jawab mempertahankan homeostasis pasien dengan kondisi mengancam jiwa (Putra 2021; Nasution et al. 2023). Lingkungan kerja IGD dan ICU dikenal lebih menekan dibanding unit rawat inap biasa karena tuntutan fisik berat, jam kerja panjang, serta pengambilan keputusan klinis yang kritis (Muthia 2020; Erwinsyah & Laksono 2025). Kombinasi karakteristik generasi muda dengan ekspektasi karir tinggi, minimnya pengalaman menghadapi tekanan

ekstrem, serta beban kerja masif menciptakan stresor psikososial kronis yang berisiko meningkatkan tekanan darah (Nasution et al. 2023).

Hampir setiap orang dalam hidupnya pernah stres terkait pekerjaannya. Ini dipengaruhi oleh banyaknya tuntutan yang diberikan pada pekerjaan (jumlah pekerjaan yang terlalu besar atau terlalu sering), serta jenis pekerjaan yang memerlukan evaluasi kinerja bawahan atau tanggung jawab yang dituntut dari perawat tersebut. Individu yang memiliki stres pekerjaan yang tinggi dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, (Susanti, 2021). Penyebab terjadinya tekanan darah tinggi pada perawat atau pekerja adalah karakteristik individu (usia, jenis kelamin, riwayat keluarga dan obesitas), gaya hidup (merokok, konsumsi garam, alkohol, olahraga atau aktivitas fisik), lingkungan kerja (stres atau beban kerja fisik), dan jenis pekerjaan (mental atau fisik). Stres yang tinggi merupakan salah satu penyebab tekanan darah tinggi. Kementerian Kesehatan RI menyatakan bahwa terlalu banyak bekerja, pekerjaan yang kontroversial, jadwal yang tidak menentu, serta pemicu stres fisik dan mental semuanya berkontribusi terhadap reaksi fisiologis, perilaku, emosional, serta kognitif yang berdampak jangka panjang pada sistem kardiovaskular, salah satunya adalah tekanan darah tinggi pada perawat. Selain itu, lingkungan kerja yang sehat berdampak pada pola makan dan menimbulkan kebiasaan buruk (Yudistira et al., 2024).

Secara fisiologis, stres memicu aktivasi sistem saraf simpatis dan pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Aktivasi ini menyebabkan peningkatan denyut jantung, vasokonstriksi pembuluh darah,

serta peningkatan curah jantung yang berujung pada peningkatan tekanan darah. Stres tidak mengenal usia, stres bisa menyerang siapa saja baik yang muda maupun yang tua, seperti halnya yang terjadi dikalangan masyarakat. Stres yang menyerang masyarakat di kota besar karena menghadapi beban dan tuntutan kerja sedangkan di kota kecil karena persoalan ekonomi seperti kemiskinan atau sulitnya mencari kerja (Kurniawati, 2025). Stres yang terjadi di kalangan masyarakat bisa disebabkan oleh berbagai aspek bisa dikarenakan faktor ekonomi, masalah personal, masalah keluarga, masalah sosial, dan tekanan dari lingkungan serta stres karena penyakit tergantung individu itu untuk bisa mengatasi stres tersebut, apabila stres berlangsung secara berkepanjangan akan menyebabkan masalah kesehatan salah satunya yaitu hipertensi. Hubungan antara stres dan hipertensi primer diduga oleh aktivitas saraf simpatis melalui (katekolamin, kortisol, *vasopresin*, *endorphin* dan aldosteron) yang dapat meningkatkan tekanan darah yang intermitten. Apabila stres menjadi berkepanjangan dapat berakibat tekanan darah menetap tinggi (Fauziah et al., 2020)

Dampak dari stres kerja pada perawat tidak dapat dianggap remeh. Ditemukan bahwa stres terkait pekerjaan dapat dikaitkan dengan masalah kesehatan fisik seperti migrain, nyeri otot, nyeri punggung, nyeri sendi, hipertensi, sindrom iritasi usus besar, ulkus duodenum, dan penyakit sistem kekebalan dan endokrin. Stres kerja yang berlebihan juga terbukti menurunkan kualitas pelayanan perawat. Misalnya, apabila seorang perawat mengalami stres, maka sulit memberikan asuhan keperawatan holistik kepada pasien yang dapat meningkatkan angka kematian pasien. Stres kerja

juga mempunyai hubungan dengan kecelakaan kerja yang sakit dan mengalami stres berat. Jika stres kerja pada perawat tidak dikelola dengan baik, maka akan menghambat pekerjaan dan pelayanan (Ayuningtyas et al. (2018).)

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti berminat untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan tingkat stres kerja dengan nilai tekanan darah pada perawat untuk mengetahui sejauh mana stres kerja berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah pada perawat.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka dapat dirumuskan permasalahannya yaitu “Apakah terdapat hubungan antara tingkat stres kerja dengan nilai tekanan darah pada perawat di rumah sakit RSI Sakinah?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres kerja dengan nilai tekanan darah pada perawat di rumah sakit RSI Sakinah.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres kerja pada perawat di rumah sakit RSI Sakinah.
2. Mengetahui nilai tekanan darah pada perawat di rumah sakit RSI Sakinah.
3. Menganalisis hubungan antara tingkat stres kerja dengan nilai tekanan darah pada perawat di rumah sakit RSI Sakinah.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.2 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memperkaya ilmu pengetahuan di bidang keperawatan dan kesehatan kerja, khususnya mengenai hubungan stres kerja dengan tekanan darah.

1.4.3 Manfaat Praktis

1. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan sarana edukasi mandiri bagi perawat mengenai dampak stres kerja terhadap kesehatan fisik, khususnya tekanan darah. Dengan memahami hubungan tersebut, perawat diharapkan dapat lebih sadar (*self-awareness*) untuk menerapkan teknik manajemen stres yang tepat dan menjaga pola hidup sehat di sela kesibukan klinis, sehingga risiko munculnya penyakit kardiovaskular akibat beban kerja dapat diminimalisir.

2. Bagi Rumah Sakit

Penelitian ini dapat memberikan masukan bagi manajemen rumah sakit dalam merumuskan kebijakan kesehatan kerja dan manajemen sumber daya manusia. Data yang diperoleh dapat digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi distribusi beban kerja dan sistem *shift* guna mengurangi tingkat stres perawat.