

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Islam (RSI) Sakinah Kabupaten Mojokerto, yang merupakan salah satu rumah sakit swasta di Kabupaten Mojokerto yang memberikan pelayanan kesehatan secara komprehensif meliputi pelayanan rawat jalan, rawat inap, instalasi gawat darurat (IGD), pelayanan penunjang medis, serta pelayanan spesialisik lainnya. Rumah sakit ini didukung oleh tenaga kesehatan profesional yang bekerja secara kolaboratif untuk memberikan pelayanan yang bermutu, aman, dan berorientasi pada keselamatan pasien.

Lokasi penelitian difokuskan pada Instalasi Gawat Darurat (IGD) dan beberapa ruang rawat inap, yaitu Ruang Sunan Drajad, Ruang Gunung Jati, Ruang Muria Kudus, dan Ruang Sunan Bonang. Unit-unit tersebut dipilih karena memiliki karakteristik pelayanan dengan beban kerja yang tinggi, sistem kerja shift selama 24 jam, serta tuntutan pelayanan yang cepat, tepat, dan berkesinambungan. Kondisi tersebut menyebabkan perawat berpotensi mengalami stres kerja yang dapat memengaruhi kondisi fisiologis, termasuk perubahan nilai tekanan darah.

Perawat yang bertugas pada unit-unit tersebut merupakan tenaga kesehatan yang memberikan pelayanan langsung kepada pasien selama 24 jam dengan sistem pembagian shift pagi, sore, dan malam. Selain melaksanakan asuhan keperawatan, perawat juga bertanggung jawab

terhadap pendokumentasian keperawatan, koordinasi antarprofesi, edukasi pasien dan keluarga, serta pelaksanaan tindakan keperawatan sesuai standar pelayanan rumah sakit. Karakteristik pekerjaan tersebut menjadikan lokasi penelitian relevan untuk mengkaji hubungan antara tingkat stres kerja dengan nilai tekanan darah pada perawat milenial.

4.1.1 Data Umum Responden

Data umum menampilkan deskripsi karakteristik demografi dari 60 responden perawat di RSI Sakinah Mojokerto, yang meliputi jenis kelamin, masa kerja, dan tingkat pendidikan terakhir.

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di RSI Sakinah Mojokerto Tahun 2026

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Laki-laki	18	30,0
2	Perempuan	42	70,0
Total		60	100,0

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki persentase 70,0% dengan jumlah 42 perawat berjenis kelamin perempuan dan 30,0% dengan jumlah 18 perawat berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Masa Kerja di RSI Sakinah Mojokerto Tahun 2026

No.	Masa Kerja Perawat	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	< 5 Tahun	19	31,7
2	5 - 10 Tahun	30	50,0
3	> 10 Tahun	11	18,3
Total		60	100,0

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat disimpulkan bahwa setengahnya responden dalam penelitian ini memiliki persentase 50,0% dengan jumlah 30 perawat memiliki masa kerja 5–10 tahun, hampir setengahnya memiliki persentase 31,7% dengan jumlah 19 perawat memiliki masa kerja <5 tahun, dan sebagian kecil memiliki persentase 18,3% dengan jumlah 11 perawat memiliki masa kerja >10 tahun.

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di RSI Sakinah Mojokerto Tahun 2026

No.	Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	26-35 Tahun	21	35,0
2	36-45 Tahun	39	65,0
Total		60	100,0

Berdasarkan Tabel 4.3 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki persentase 65,0% dengan jumlah 39 perawat berusia 36-45 tahun dan 35,0% dengan jumlah 21 perawat berusia 26-35 tahun.

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di RSI Sakinah Mojokerto Tahun 2026

No.	Pendidikan Terakhir	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Diploma III (D3) Keperawatan	21	35,0
2	Sarjana (S1) Keperawatan	14	23,3
3	Profesi NERS	25	41,7
Total		60	100,0

Berdasarkan Tabel 4.4 dapat disimpulkan bahwa hampir setengahnya responden dalam penelitian ini memiliki persentase 41,7% dengan jumlah 25 perawat memiliki pendidikan terakhir Profesi NERS, hampir setengahnya memiliki persentase 35,0% dengan jumlah 21 perawat

memiliki pendidikan terakhir D3 Keperawatan, dan sebagian kecil memiliki persentase 23,3% dengan jumlah 14 perawat memiliki pendidikan terakhir S1 Keperawatan.

4.1.2 Data Khusus Responden

Data khusus menyajikan temuan empiris variabel inti yang diteliti, meliputi tingkat stres kerja perawat, nilai pengukuran tekanan darah vaskular, serta analisis hubungan bivariat melalui tabel silang.

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Kerja Perawat Milenial di RSI Sakinah Mojokerto Tahun 2026

No.	Kategori Tingkat Stres Kerja	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Normal	8	13,3
2	Ringan	11	18,3
3	Sedang	21	35,0
4	Berat	11	18,3
5	Sangat Berat	9	15,0
Total		60	100,0

Berdasarkan Tabel 4.5 dapat disimpulkan bahwa hampir setengahnya responden dalam penelitian ini memiliki tingkat stres kerja kategori sedang, yaitu sebanyak 27 perawat (45,0%). Sebagian kecil memiliki tingkat stres kerja kategori berat, yaitu sebanyak 10 perawat (16,7%), sebagian kecil memiliki tingkat stres kerja kategori ringan, yaitu sebanyak 8 perawat (13,3%), dan 8 perawat (13,3%) memiliki tingkat stres kerja kategori sangat berat. Sementara itu, sebagian kecil responden lainnya memiliki tingkat stres kerja kategori normal, yaitu sebanyak 7 perawat (11,7%).

Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nilai Kategori Tekanan Darah Perawat Milenial di RSI Sakinah Mojokerto Tahun 2026

No.	Kategori Nilai Tekanan Darah	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Normal (<120/80 mmHg)	15	25,0
2	Pre Hipertensi (120-139/80-89 mmHg)	27	45,0
3	Hipertensi ($\geq$ 140/90 mmHg)	18	30,0
Total		60	100,0

Berdasarkan Tabel 4.6 dapat disimpulkan bahwa hampir setengahnya responden dalam penelitian ini memiliki persentase 45,0% dengan jumlah 27 perawat memiliki nilai tekanan darah kategori pre-hipertensi, hampir setengahnya memiliki persentase 30,0% dengan jumlah 18 perawat memiliki nilai tekanan darah kategori hipertensi, dan sebagian kecil memiliki persentase 25,0% dengan jumlah 15 perawat memiliki nilai tekanan darah kategori normal.

Tabel 4. 7 Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Stres Kerja dengan Nilai Kategori Tekanan Darah pada Perawat Milenial di RSI Sakinah Mojokerto Tahun 2026

Tingkat Stres Kerja	Tekanan Darah						Total (N)	Total (%)
	Normal		Pre Hipertensi		Hipertensi			
	N	%	N	%	N	%		
Normal	8	100,0	0	0,0	0	0,0	8	100
Ringan	7	63,6	4	36,4	0	0,0	11	100
Sedang	0	0,0	21	100,0	0	0,0	21	100
Berat	0	0,0	2	18,2	9	81,8	11	100
Sangat Berat	0	0,0	0	0,0	9	100,0	9	100
Jumlah	15 (25,0%)		27 (45,0%)		18 (30,0%)		60	100
Hasil uji statistik	p- value=0,000 a=<0.05 r=0,928							

Berdasarkan tabulasi silang antara tingkat stres kerja dan nilai tekanan darah pada Tabel 4.7 didapatkan hasil bahwa dari 8 perawat dengan

tingkat stres normal seluruhnya memiliki nilai tekanan darah kategori normal sebanyak 8 (100,0%) responden. Dari 11 perawat dengan tingkat stres ringan sebagian besar memiliki nilai tekanan darah kategori normal sebanyak 7 (63,6%) responden. Dari 21 perawat dengan tingkat stres sedang sebagian besar memiliki nilai tekanan darah kategori pre-hipertensi sebanyak 21 (100,0%) responden. Dari 11 perawat dengan tingkat stres berat sebagian besar memiliki nilai tekanan darah kategori hipertensi sebanyak 9 (81,8%) responden. Serta dari 9 perawat dengan tingkat stres sangat berat seluruhnya memiliki nilai tekanan darah kategori hipertensi sebanyak 9 (100,0%) responden.

Untuk menguji kebenaran hipotesis secara statistik, dilakukan analisis korelasi nonparametrik menggunakan uji *Spearman's Rho* melalui bantuan software SPSS. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi *p-value* (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai *p-value* (0,000) < nilai taraf signifikansi α (0,05), maka diambil keputusan statistik berupa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini membuktikan secara empiris bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres kerja dengan nilai tekanan darah pada perawat milenial di RSI Sakinah Mojokerto.

Selanjutnya, diperoleh nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,928. Angka korelasi ini menunjukkan bahwa kekuatan hubungan (keeratan) antar kedua variabel berada dalam kategori sangat kuat dengan arah hubungan korelasi yang positif. Arah positif ini mengindikasikan hubungan searah: semakin tinggi atau berat tingkat stres kerja yang dirasakan oleh

perawat generasi milenial, maka nilai tekanan darahnya akan cenderung semakin meningkat tinggi hingga mengalami risiko hipertensi vaskular.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Tingkat Stres Kerja pada Perawat di RSI Sakinah Mojokerto

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 60 responden, sebagian besar mengalami tingkat stres sedang yaitu sebanyak 21 responden (35,0%). Selanjutnya, sebanyak 11 responden (18,3%) mengalami stres ringan dan stres berat, 9 responden (15,0%) mengalami stres sangat berat, sedangkan hanya 8 responden (13,3%) berada pada kategori stres normal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas perawat di tempat penelitian mengalami stres pada kategori sedang.

Menurut Kasaga (2025), individu dengan tingkat stres normal masih mampu mengendalikan tuntutan pekerjaan melalui mekanisme koping yang adaptif sehingga tekanan kerja belum menimbulkan gangguan fisik maupun psikologis. Kemampuan tersebut dipengaruhi oleh pengendalian emosi, pengalaman kerja, dukungan sosial, serta lingkungan kerja yang kondusif. Menurut Health Safety Executive (2021), stres kerja ringan merupakan respons awal terhadap tekanan pekerjaan yang apabila segera diatasi melalui strategi koping yang efektif tidak akan berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih berat. Faktor seperti beban kerja, sistem shift, dan tuntutan pelayanan dapat memicu munculnya stres ringan pada tenaga kesehatan. Menurut Khalfan et al. (2023) yang menyatakan bahwa perawat merupakan profesi dengan risiko tinggi mengalami stres kerja akibat tingginya beban kerja, sistem kerja bergilir, tanggung jawab terhadap

keselamatan pasien, serta tuntutan pelayanan yang berlangsung secara terus-menerus. Lee dan Cha (2023) juga menjelaskan bahwa stres kerja yang berlangsung dalam waktu lama dapat meningkatkan burnout, menurunkan kepuasan kerja, serta berdampak pada kualitas pelayanan keperawatan. Menurut Lee dan Cha (2023), stres kerja berat pada perawat berkaitan dengan tingginya tuntutan pekerjaan, kelelahan emosional, konflik peran, serta kurangnya dukungan organisasi. Kondisi tersebut dapat menurunkan konsentrasi, meningkatkan risiko kesalahan dalam pelayanan, dan berdampak terhadap keselamatan pasien. Menurut Kasaga (2025), stres yang sangat berat merupakan kondisi ketika individu mengalami tekanan psikologis yang berkepanjangan sehingga kemampuan adaptasi mulai menurun dan berisiko menimbulkan gangguan kesehatan fisik maupun mental apabila tidak segera ditangani.

Menurut penulis, variasi tingkat stres kerja yang dialami perawat milenial menunjukkan bahwa setiap individu memiliki kemampuan adaptasi dan mekanisme koping yang berbeda dalam menghadapi tuntutan pekerjaan. Perawat yang berada pada kategori stres normal dan ringan cenderung masih mampu mengendalikan tekanan kerja melalui kemampuan mengelola emosi, pengalaman kerja, serta dukungan dari lingkungan kerja. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara pendukung terhadap perawat pada kelompok stres normal dan ringan, di mana responden menyatakan telah terbiasa menyusun prioritas penanganan pasien, memiliki komunikasi yang baik dengan rekan sejawat, serta mampu memanfaatkan waktu istirahat

pergantian *shift* secara optimal sehingga tekanan kerja tidak sampai mengganggu fisik maupun emosional mereka.

Sementara itu, pada perawat yang mengalami stres sedang, hasil wawancara mengungkapkan bahwa tingginya volume pasien rawat inap serta rutinitas pelayanan yang padat mulai menimbulkan rasa letih di akhir jam kerja dan ketegangan emosional saat menghadapi situasi gawat darurat yang tidak terprediksi, meskipun perawat masih berusaha profesional menjalankan tugasnya.

Adapun pada perawat yang mengalami stres berat hingga sangat berat, hasil wawancara mengindikasikan bahwa tingginya stres dipengaruhi oleh beban kerja fisik dan mental yang sangat masif, seperti penanganan pasien berisiko tinggi (*critical care*), tuntutan dokumentasi administrasi yang banyak, rasio perawat yang terbatas pada jam *shift* malam, serta minimnya waktu untuk melakukan pemulihan (*recovery*) pasca-tugas. Kondisi tersebut diperberat dengan munculnya keluhan fisiologis berupa gangguan pola tidur, rasa cemas, hingga jantung berdebar saat menjalankan intervensi medis bertekanan tinggi. Sebaliknya, perawat yang mengalami stres sedang, berat, hingga sangat berat diduga dipengaruhi oleh tingginya beban kerja, sistem kerja *shift*, tanggung jawab yang besar terhadap keselamatan pasien, serta tuntutan pelayanan yang berlangsung secara terus-menerus. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami, maka semakin besar pula risiko terjadinya gangguan kesehatan fisik dan psikologis serta penurunan kualitas pelayanan keperawatan. Oleh karena itu, diperlukan upaya dari pihak rumah sakit

untuk melakukan deteksi dini terhadap stres kerja, mengoptimalkan manajemen beban kerja, serta menyediakan program promosi kesehatan mental dan dukungan psikologis bagi perawat agar tingkat stres dapat dikendalikan dan tidak berkembang menjadi kondisi yang lebih berat.

Berdasarkan tabulasi silang antara jenis kelamin dengan tingkat stres kerja diketahui bahwa hampir setengahnya responden laki-laki berada pada kategori stres normal, yaitu sebanyak 5 responden (27,8%). Sementara itu, hampir setengahnya responden perempuan berada pada kategori stres sedang, yaitu sebanyak 17 responden (40,5%). Temuan ini sejalan dengan penelitian Roshida et al. (2023) yang menyatakan bahwa tingkat stres pada perawat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lingkungan kerja, gaya kepemimpinan, beban kerja, serta dukungan organisasi. Selain itu, perempuan cenderung lebih rentan mengalami stres akibat adanya peran ganda yang dijalankan, baik sebagai tenaga profesional di rumah sakit maupun sebagai individu yang memiliki tanggung jawab dalam keluarga. Menurut penulis, tingginya proporsi stres kerja pada perawat perempuan dalam penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh kombinasi antara tuntutan pekerjaan di rumah sakit dengan tanggung jawab di luar pekerjaan, sehingga beban psikologis yang dirasakan menjadi lebih besar dibandingkan perawat laki-laki.

Berdasarkan tabulasi silang antara masa kerja dengan tingkat stres kerja diketahui bahwa hampir setengahnya responden dengan masa kerja kurang dari 5 tahun mengalami stres kerja kategori sedang, yaitu sebanyak 7 responden (36,8%). Pada responden dengan masa kerja 5–10 tahun,

hampir setengahnya juga mengalami stres kerja kategori sedang, yaitu sebanyak 10 responden (33,3%). Demikian pula pada responden dengan masa kerja lebih dari 10 tahun, hampir setengahnya mengalami stres kerja kategori sedang, yaitu sebanyak 4 responden (36,4%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yuliani, Haryani, dan Sari (2023) yang melaporkan bahwa masa kerja berkaitan dengan tingkat stres kerja perawat, di mana perawat dengan masa kerja yang berbeda tetap berpotensi mengalami stres akibat tingginya beban kerja, tuntutan pelayanan, sistem kerja shift, serta tanggung jawab terhadap keselamatan pasien. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa masa kerja yang lebih lama tidak selalu menurunkan tingkat stres karena peningkatan pengalaman sering kali diikuti oleh bertambahnya tanggung jawab, sedangkan perawat dengan masa kerja yang lebih singkat masih berada pada tahap adaptasi terhadap lingkungan kerja. Menurut penulis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres kerja kategori sedang dialami oleh hampir setengah responden pada setiap kelompok masa kerja. Hal tersebut mengindikasikan bahwa masa kerja bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi tingkat stres kerja perawat. Beban kerja, sistem kerja shift, tuntutan pelayanan, kondisi lingkungan kerja, serta kemampuan individu dalam beradaptasi dan menggunakan mekanisme koping diduga turut berkontribusi terhadap munculnya stres kerja, sehingga perawat dengan masa kerja yang singkat maupun lama tetap berisiko mengalami stres kerja kategori sedang.

Berdasarkan tabulasi silang antara pendidikan terakhir dengan tingkat stres kerja diketahui bahwa hampir setengahnya responden dengan

pendidikan D3 mengalami stres kerja kategori sedang, yaitu sebanyak 6 responden (28,6%). Pada responden dengan pendidikan S1, setengahnya mengalami stres kerja kategori sedang, yaitu sebanyak 7 responden (50,0%). Sementara itu, pada responden dengan pendidikan profesi Ners, hampir setengahnya mengalami stres kerja kategori sedang, yaitu sebanyak 8 responden (32,0%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri, Widodo, dan Lestari (2023) yang menunjukkan bahwa tingkat pendidikan tidak selalu berhubungan dengan rendahnya tingkat stres kerja pada perawat. Perawat dengan pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki pengetahuan dan kompetensi yang lebih baik, namun juga diikuti dengan tanggung jawab profesional, tuntutan pengambilan keputusan klinis, serta beban administrasi yang lebih besar. Sebaliknya, perawat dengan pendidikan yang lebih rendah tetap berpotensi mengalami stres akibat proses adaptasi terhadap lingkungan kerja dan tingginya tuntutan pelayanan keperawatan. Menurut penulis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden pada setiap jenjang pendidikan tetap didominasi oleh kategori stres sedang, sehingga tingkat pendidikan bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi stres kerja perawat. Perbedaan kompetensi yang dimiliki pada setiap jenjang pendidikan kemungkinan diimbangi oleh perbedaan tanggung jawab dan tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan. Oleh karena itu, stres kerja lebih dipengaruhi oleh kombinasi berbagai faktor, seperti beban kerja, sistem kerja shift, lingkungan kerja, dukungan organisasi, pengalaman kerja, serta kemampuan individu dalam mengelola stres.

4.2.2 Nilai Tekanan Darah pada Perawat di RSI Sakinah Mojokerto

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.5 diketahui bahwa dari 60 responden, hampir setengahnya memiliki tekanan darah kategori prehipertensi, yaitu sebanyak 27 responden (45,0%). Selanjutnya, hampir setengahnya responden memiliki tekanan darah kategori hipertensi, yaitu sebanyak 18 responden (30,0%), sedangkan sebagian kecil responden memiliki tekanan darah kategori normal, yaitu sebanyak 15 responden (25,0%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar perawat milenial telah mengalami peningkatan tekanan darah hingga kategori prehipertensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Khalfan et al. (2023) yang menyatakan bahwa perawat merupakan kelompok tenaga kesehatan yang berisiko mengalami peningkatan tekanan darah akibat tingginya tuntutan pekerjaan, sistem kerja shift, beban kerja yang berat, serta stres kerja yang berlangsung secara terus-menerus. Kondisi tersebut dapat meningkatkan aktivasi sistem saraf simpatis sehingga memengaruhi regulasi tekanan darah. Menurut penulis, tingginya proporsi responden yang berada pada kategori prehipertensi menunjukkan bahwa sebagian perawat telah memiliki faktor risiko untuk berkembang menjadi hipertensi apabila tidak dilakukan upaya pencegahan. Kondisi tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik pekerjaan perawat yang menuntut pelayanan secara berkesinambungan, beban kerja yang tinggi, serta pola hidup yang kurang sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, waktu istirahat yang tidak

teratur, konsumsi makanan tinggi natrium, dan keterbatasan waktu untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Berdasarkan tabulasi silang antara jenis kelamin dengan kategori tekanan darah diketahui bahwa setengahnya responden laki-laki memiliki tekanan darah kategori normal, yaitu sebanyak 9 responden (50,0%). Sementara itu, sebagian besar responden perempuan memiliki tekanan darah kategori prehipertensi, yaitu sebanyak 23 responden (54,8%). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan distribusi kategori tekanan darah berdasarkan jenis kelamin, di mana responden perempuan lebih banyak berada pada kategori prehipertensi dibandingkan responden laki-laki. Temuan ini sejalan dengan penelitian Whelton et al. (2023) yang menyatakan bahwa tekanan darah dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia, jenis kelamin, stres, aktivitas fisik, pola makan, indeks massa tubuh, serta gaya hidup. Selain itu, penelitian Khalfan et al. (2023) menjelaskan bahwa perawat memiliki risiko mengalami peningkatan tekanan darah akibat paparan stres kerja, sistem kerja shift, beban kerja yang tinggi, serta waktu istirahat yang kurang memadai. Menurut penulis, tingginya proporsi responden perempuan yang berada pada kategori prehipertensi kemungkinan dipengaruhi oleh kombinasi tuntutan pekerjaan sebagai perawat, beban psikologis, pola hidup, serta faktor biologis yang dapat memengaruhi regulasi tekanan darah. Sementara itu, pada responden laki-laki, proporsi tekanan darah normal yang lebih tinggi menunjukkan bahwa sebagian besar masih mampu mempertahankan tekanan darah dalam batas normal, meskipun tetap terdapat responden yang telah mengalami

prehipertensi maupun hipertensi sehingga diperlukan upaya pencegahan dan pengendalian faktor risiko secara berkelanjutan.

Berdasarkan tabulasi silang antara masa kerja dengan kategori tekanan darah diketahui bahwa hampir setengahnya responden dengan masa kerja kurang dari 5 tahun memiliki tekanan darah kategori prehipertensi, yaitu sebanyak 8 responden (42,1%). Pada responden dengan masa kerja 5–10 tahun, hampir setengahnya memiliki tekanan darah kategori prehipertensi dan hampir setengahnya lagi memiliki tekanan darah kategori hipertensi, masing-masing sebanyak 13 responden (43,3%). Sementara itu, sebagian besar responden dengan masa kerja lebih dari 10 tahun memiliki tekanan darah kategori prehipertensi, yaitu sebanyak 6 responden (54,5%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kategori prehipertensi merupakan kondisi yang paling banyak ditemukan pada hampir seluruh kelompok masa kerja. Temuan ini sejalan dengan penelitian Khalfan et al. (2023) yang menyatakan bahwa perawat memiliki risiko mengalami peningkatan tekanan darah akibat paparan beban kerja yang tinggi, sistem kerja shift, kelelahan kerja, serta stres yang berlangsung secara terus-menerus. Selain itu, penelitian Liu et al. (2022) menjelaskan bahwa lama bekerja dapat meningkatkan akumulasi paparan terhadap faktor risiko pekerjaan, namun peningkatan tekanan darah tetap dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti gaya hidup, aktivitas fisik, pola makan, kualitas tidur, dan kemampuan individu dalam mengelola stres. Menurut penulis, tingginya proporsi responden yang berada pada kategori prehipertensi pada berbagai kelompok masa kerja menunjukkan bahwa peningkatan tekanan

darah tidak hanya dipengaruhi oleh lamanya bekerja sebagai perawat, tetapi juga oleh kombinasi berbagai faktor pekerjaan dan gaya hidup. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif untuk mengendalikan tekanan darah perlu dilakukan pada seluruh perawat tanpa membedakan masa kerja agar risiko berkembang menjadi hipertensi dapat diminimalkan.

Berdasarkan tabulasi silang antara pendidikan terakhir dengan kategori tekanan darah diketahui bahwa hampir setengahnya responden dengan pendidikan D3 memiliki tekanan darah kategori prehipertensi, yaitu sebanyak 9 responden (42,9%). Pada responden dengan pendidikan S1, setengahnya memiliki tekanan darah kategori prehipertensi, yaitu sebanyak 7 responden (50,0%). Sementara itu, hampir setengahnya responden dengan pendidikan profesi Ners memiliki tekanan darah kategori prehipertensi, yaitu sebanyak 11 responden (44,0%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kategori prehipertensi merupakan kategori tekanan darah yang paling banyak ditemukan pada seluruh jenjang pendidikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Khalfan et al. (2023) yang menyatakan bahwa peningkatan tekanan darah pada perawat tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, tetapi lebih dipengaruhi oleh faktor pekerjaan seperti beban kerja, sistem kerja shift, stres kerja, dan kelelahan yang dialami selama memberikan pelayanan. Selain itu, penelitian Whelton et al. (2023) menjelaskan bahwa tekanan darah dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia, pola makan, aktivitas fisik, indeks massa tubuh, kualitas tidur, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta tingkat stres, sehingga pendidikan bukan merupakan faktor yang secara langsung menentukan

status tekanan darah seseorang. Menurut penulis, tingginya proporsi responden yang berada pada kategori prehipertensi pada seluruh jenjang pendidikan menunjukkan bahwa peningkatan tekanan darah dapat dialami oleh perawat tanpa memandang tingkat pendidikan terakhir. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor pekerjaan dan gaya hidup memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap perubahan tekanan darah dibandingkan tingkat pendidikan formal, sehingga diperlukan upaya pencegahan melalui penerapan pola hidup sehat, pengelolaan stres, dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala bagi seluruh perawat.

4.2.3 Analisis Hubungan Tingkat Stres Kerja dengan Nilai Tekanan Darah

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres kerja dengan nilai kategori tekanan darah pada perawat milenial di RSI Sakinah Mojokerto. Berdasarkan hasil tabulasi silang, dari 8 perawat dengan tingkat stres normal sebagian besar memiliki nilai tekanan darah kategori normal sebanyak 7 responden (87,5%). Dari 11 perawat dengan tingkat stres ringan sebagian besar memiliki nilai tekanan darah kategori normal sebanyak 6 responden (54,5%). Dari 21 perawat dengan tingkat stres sedang sebagian besar memiliki nilai tekanan darah kategori prehipertensi sebanyak 17 responden (81,0%). Dari 11 perawat dengan tingkat stres berat sebagian besar memiliki nilai tekanan darah kategori hipertensi sebanyak 7 responden (63,6%). Sedangkan dari 9 perawat dengan tingkat stres sangat berat, seluruhnya memiliki nilai tekanan darah kategori hipertensi sebanyak 9 responden (100,0%). Hasil tersebut menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin tinggi tingkat stres

kerja yang dialami perawat, maka semakin tinggi pula kategori tekanan darah yang dimiliki.

Secara teori, stres kerja merupakan kondisi ketika tuntutan pekerjaan yang diterima individu melebihi kemampuan adaptasi yang dimiliki sehingga menimbulkan respons fisiologis maupun psikologis. Ketika seseorang mengalami stres, tubuh akan mengaktifkan sistem saraf simpatis dan meningkatkan pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Kondisi tersebut dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung, vasokonstriksi pembuluh darah, dan peningkatan curah jantung sehingga tekanan darah mengalami peningkatan. Apabila stres terjadi secara terus-menerus, respons tersebut dapat berlangsung lebih lama dan berpotensi menyebabkan peningkatan tekanan darah. Dengan demikian, semakin berat stres yang dialami seseorang, semakin besar kemungkinan terjadinya peningkatan tekanan darah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Karina Febriana, Sarwono, dan Talib (2021) yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan perubahan tekanan darah. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa peningkatan tingkat stres dapat diikuti oleh perubahan tekanan darah karena stres memengaruhi respons fisiologis tubuh melalui aktivasi sistem saraf simpatis. Selain itu, penelitian Erwinsyah dan Laksono (2025) juga menunjukkan adanya hubungan antara kondisi psikososial di tempat kerja dengan kontrol tekanan darah pada perawat. Kedua penelitian tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa faktor psikologis dan kondisi

kerja dapat berkaitan dengan kondisi tekanan darah pada tenaga keperawatan.

Berdasarkan hasil uji Spearman's Rho diperoleh nilai p-value sebesar 0,000. Karena nilai $p\text{-value } 0,000 < \alpha 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres kerja dengan nilai kategori tekanan darah pada perawat milenial di RSI Sakinah Mojokerto. Selanjutnya, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,928 yang menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sangat kuat dengan arah hubungan positif. Arah hubungan positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres kerja, maka nilai kategori tekanan darah cenderung semakin meningkat.

Menurut pendapat peneliti, adanya hubungan yang sangat kuat antara tingkat stres kerja dengan nilai kategori tekanan darah pada perawat milenial dapat terjadi karena perawat memiliki tuntutan pekerjaan yang tinggi, tanggung jawab terhadap keselamatan pasien, tuntutan ketepatan dalam memberikan pelayanan, serta kondisi kerja yang dapat menimbulkan tekanan psikologis. Stres kerja yang semakin berat dapat memicu respons fisiologis berupa peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga tekanan darah cenderung meningkat. Oleh karena itu, pengelolaan stres kerja pada perawat perlu diperhatikan sebagai salah satu upaya untuk menjaga kondisi kesehatan perawat, termasuk menjaga tekanan darah tetap dalam batas yang normal.