

**GAMBARAN TINGKAT STRES  
PADA TENAGA KESEHATAN  
DI PUSKESMAS SURULANGUN**



**SKRIPSI**

**AYU WULANDARI**

**NIM. 04021381823039**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**BAGIAN KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2025**

**GAMBARAN TINGKAT STRES  
PADA TENAGA KESEHATAN  
DI PUSKESMAS SURULANGUN**



**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh  
gelar Sarjana Keperawatan pada Universitas Sriwijaya**

**AYU WULANDARI**

**NIM. 04021381823039**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**BAGIAN KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2025**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**BAGIAN KEPERAWATAN**  
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI**

**NAMA : AYU WULANDARI**  
**NIM : 04021381823039**  
**JUDUL : GAMBARAN TINGKAT STRES PADA TENAGA KESEHATAN DI PUSKESMAS SURULANGUN**

**PEMBIMBING I**

**Herliawati, S.Kp., M.Kes**

**NIP. 197402162001122002**

**An. Pembimbing I**

**Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep**

**NIP. 198901272018032001**

(..........)

**PEMBIMBING II**

**Dian Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes**

**NIP. 197907092006042001**

(..........)

## LEMBAR PENGESAHAN

**NAMA : AYU WULANDARI**  
**NIM : 04021381823039**  
**JUDUL : GAMBARAN TINGKAT STRES PADA TENAGA KESEHATAN DI PUSKESMAS SURULANGUN**

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 28 Juli 2025 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

Indralaya, 28 Juli 2025

**Pembimbing I**

An. Pembimbing 1

Herliawati, S.Kp., M.Kes.

Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 197402162001122002

NIP. 198901272018032001

(..........)

**Pembimbing II**

Dian wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes.

NIP. 197907092006042001

(..........)

**Penguji I**

Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 198807072023211019

(..........)

**Penguji II**

Dhia Diana Fitriani, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 199304012024062001

(..........)

**Mengetahui**

**Ketua Bagian Keperawatan**



**Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep.**

NIP. 197602202002122001

**Koordinator Program Studi Keperawatan**

**Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep.**

NIP. 198407012008122001

## HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ayu Wulandari

NIM : 04021381823039

Judul : Gambaran Tingkat Stres Pada Tenaga Kesehatan di Puskesmas  
Surulangun

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi saya merupakan hasil karya sendiri didampingi tim pembimbing dan bukan hasil penjiplakan/plagiat. Apabila ditemukan unsur penjiplakan/plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Sriwijaya sesuai aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.



Indralaya, Juli 2025



Ayu Wulandari

NIM. 04021381823039

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ayu Wulandari

NIM : 04021381823039

Judul : Gambaran Tingkat Stres pada Tenaga Kesehatan di Puskesmas

Surulangun

Memberikan izin kepada pembimbing dan Universitas Sriwijaya untuk mempublikasikan hasil penelitian saya untuk kepentingan akademik apabila saya tidak mempublikasikan karya penelitian saya dalam kurun 1 (satu) tahun. Terkait kasus ini saya menyetujui untuk menempatkan pembimbing sebagai penulis korespondensi (*corresponding author*).

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Juli 2025



Ayu Wulandari

04021381823039

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**Skripsi, Juli 2025  
Ayu Wulandari**

**Gambaran Tingkat Stres Pada Tenaga Kesehatan di Puskesmas Surulangun  
(xvii, 49 halaman + 4 tabel + 2 skema + 25 lampiran)**

**ABSTRAK**

Stres merupakan respon saat seseorang mengalami berbagai tuntutan, ancaman, atau tekanan yang dapat mengubah perilaku dan kondisi berpikir seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada tenaga kesehatan di Puskesmas. Desain pada penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel pada penelitian ini berjumlah 41 tenaga kesehatan yang diambil menggunakan metode probability sampling. Data pada penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner PSS (Perceived Stress Scale) yang disebarakan langsung ke Puskesmas. Mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 20-35 tahun sebesar (68,3%), jenis kelamin kebanyakan perempuan sebesar (82,9%), staf bagian dari klaster 2 sebesar (36,6%), dan lama bekerja ditemukan 1-10 tahun sebesar (78,0%), serta riwayat penyakit ditemukan tidak ada sebesar (100,0%) di Puskesmas. Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres pada tenaga kesehatan di Puskesmas didapatkan hasil bahwa sebagian besar tenaga kesehatan berada pada kategori stres sedang dengan jumlah responden 25 sebesar (61,0%).

**Kata kunci** : Puskesmas, Stres, Tenaga kesehatan  
**Referensi** : 60 (2015-2024)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY  
FACULTY OF MEDICINE  
NURSING DEPARTMENT  
NURSING STUDY PROGRAM**

*Undergraduate Thesis, July 2025  
Ayu Wulandari*

***Overview of Stress Levels in Healthcare Workers at Surulangun Primary  
Healthcare Center***

*(xvii, 49 pages + 4 tables + 2 schematics + 25 attachments)*

**ABSTRACT**

*Stress is a response when a person faces various demands, threats, or pressures that can alter their behavior and state of mind. This study aims to describe stress levels among healthcare workers at the Puskesmas (Primary Healthcare Center). The study used a descriptive quantitative research design. The sample consisted of 41 healthcare workers selected through probability sampling methods. Data was collected using the PSS (Perceived Stress Scale) questionnaire, which was distributed directly to the Puskesmas. The majority of respondents were aged 20-35 years (68.3%), predominantly female (82.9%), part of cluster 2 (36.6%), with 1-10 years of service (78.0%), and none had a history of illness (100.0%). The results showed that most healthcare workers at the Puskesmas experienced moderate levels of stress, with 25 respondents (61.0%) reporting this level.*

**Keywords** : Health centers, Stress, Health workers

**References** : 60 (2015-2024)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan bangga, skripsi ini saya persembahkan untuk:

**1. Tuhan yang Maha Esa, Tuhan Seluruh Alam, Allah SWT**

Ya Allah Ya Tuhanku, tidak berhenti hamba mengucapkan segala puji dan syukur kepada-Mu. Alhamdulillah atas segala rahmat dan karunia-Nya yang tak terhingga skripsi ini ku persembahkan sebagai wujud syukur atas segala pertolongan-Nya. Ya Allah, jadikanlah skripsi ini sebagai amal ibadah yang Engkau ridhoi Ya Rabb.

**2. Orang tua yang senantiasa memberikan dukungan dan kasih sayangnya**

Teristimewa buat orang tua tercinta, cinta pertama dan panutanku yaitu ayahanda Mawir Matcik dan pintu surgaku Hartati. Terimakasih banyak atas segala pengorbanan, dukungan, motivasi, nasihat serta do'a tulus kasih yang tidak pernah putus dipanjatkan dalam setiap sujudnya memohon ridho dari Sang Maha pencipta agar setiap langkah anak-anaknya selalu di ridhoi dalam segala hal. Semoga kebaikan ini diganti dengan surganya Allah Swt. ya pak bu. Semoga kita selalu dalam lindungan Allah Swt. dan dipertemukan dalam surganya Allah Swt. bahagia selalu ya pak bu.

**3. Saudariku yang aku sayangi**

Kakak Azhari Zedeki dan adik Riski Hidayatullah, terimakasih atas semua dukungan, semangat, perhatian, serta selalu mendo'akan penulis untuk bisa menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih juga telah menginspirasi penulis untuk menjadi sarjana dan semoga kita menjadi anak kebanggaan kedua orang tua.

**4. Pamanku yang aku banggakan**

Terimakasih senantiasa penulis ucapkan kepada wakmukku Drs. H. Abdullah Matcik beliau yang telah membantu banyak hal dalam perkuliahan ini dan memberikan dukungannya dalam bentuk apapun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

**5. Bapak Ibu Dosen pembimbing dan Penguji**

Terimakasih kepada Ibu Sri Maryatun., S.Kep., Ns., M.Kep yang sempat menjadi pembimbing akademik dan pembimbing 1 saya yang baik luar biasa semasa perkuliahan bersama beliau. Terimakasih kepada Ibu Herliawati., S.Kp., M.Kes yang diberi amanah sebagai pengganti pembimbing 1 saya yang selalu memberikan arahan yang jelas, mendukung penuh penulis, dan memantau perkembangan selama proses penulisan skripsi ini, dan terimakasih kepada Ibu Dian Wahyuni., S.Kep., Ns., M.Kes yang telah mendampingi saya dari awal penyusunan skripsi dengan segala masukan, nasihat dan bimbingan yang senantiasa mengiringi. Ibu juga selalu mempermudah setiap langkah, baik

dengan meluangkan waktu untuk bimbingan. Terimakasih juga saya ucapkan kepada Ibu fuji Rahmawati., S.Kep., Ns., M.Kep yang sempat menjadi penguji 1 saat seminar proposal yang senantiasa memberikan arahan yang baik dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih kepada bapak Zulian Effendi., S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing akademik yang terbaik dan berkenan menjadi penguji 1 yang telah mempermudah segala urusan saya baik saat sidang maupun perbaikan skripsi. Terimakasih kepada Ibu Dhia Diana Fitriani., S.Kep., Ns., M.Kep yang cantik telah berkenan menjadi penguji 2 yang mempermudah segala urusan dalam sidang skripsi maupun perbaikan skripsi ini.

#### **6. Staf dan Dosen Bagian keperawatan**

Untuk Seluruh dosen yang telah berjasa dalam setiap waktu perkuliahan yang saya tempuh, saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya. Untuk setiap staf yang membantu dalam surat menyurat skripsi ini dan menemani saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini, saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya.

#### **7. Sahabatku yang tercinta**

Teruntuk Eslika dan Andela, saya ucapkan banyak terimakasih yang telah menemani suka duka dalam pengerjaan skripsi ini. Terimakasih telah menjadi sahabat yang sangat berharga untuk ayu dan selalu bisa diandalkan setiap waktu, tanpa kalian hampa sudah rasanya perkuliahan ini.

#### **8. Untuk seseorang yang belum aku ketahui namanya**

Aku tidak tahu apakah nanti engkau akan memiliki kesempatan untuk membaca tulisan ini, tapi skripsi ini adalah salah satu sari perjuanganku untuk bertemu denganmu. Tidak perlu buru-buru wahai seseorang yang telah tertulis di *Lauhul Maufuz* ku, aku disini masih memantaskan diri dan aku harap engkau pun begitu.

#### **9. Diriku sendiri yang berjuang sampai titik ini**

Ayu Wulandari, ya! diri saya sendiri yang tetap mempertahankan prestasinya dari zaman sekolah hingga perkuliahan, dibalik sifat dingin dan pendiamnya terdapat segudang prestasi, meskipun tidak terlihat dimata orang lain. Terimakasih sudah kuat sampai detik ini, yang tidak menyerah sesulit apapun rintangan kuliah ataupun proses penyusunan penelitian ini, yang mampu berdiri tegak ketika dihantam permasalahan yang ada, tetap rendah hati karena perjalanan masih panjang dan baru dimulai. Untuk diriku, terimakasih atas apresiasi yang sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab menyelesaikan apa yang telah dimulai, tetap menikmati prosesnya, tetap memotivasi diri sendiri, dan meminta bantuan kepada Allah SWT. sampai akhirnya bisa menyelesaikan penelitian ini. Berbahagialah selalu dimanapun kapanpun kamu berada, ayu. Rayakan selalu kehadiranmu jadilah bersinar dimanapun kamu memijak kaki. Semoga langkah kebaikan terus berada padamu dan semoga Allah SWT. selalu meridhoi setiap perbuatanmu dan selalu dalam lindungan-Nya. Aamiin.. Barakallahu fiikum.

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuah,*

*Bismillahirrahmanirrahim*

Alhamdulillah segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan karunia dan rahmat-Nya yang membuat penulis dapat menyelesaikan Proposal Penelitian yang berjudul “Gambaran Tingkat Stres pada Tenaga Kesehatan di Puskesmas Surulangun”. Penulisan proposal ini dilakukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Dalam penulisan proposal ini tentunya penulis masih memiliki banyak kekurangan, sehingga penulis mendapatkan banyak bantuan, bimbingan serta saran baik secara tertulis maupun secara lisan. Penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Herliawati, S.Kp., M.Kes sebagai pembimbing 1 yang telah memberikan semangat, bimbingan, arahan, serta saran-saran kepada penulis dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
3. Ibu Dian Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes sebagai pembimbing 2 yang telah memberikan semangat, bimbingan, arahan, serta saran-saran kepada penulis dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
4. Seluruh jajaran dosen dan staf administrasi Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
5. Kepala Puskesmas Surulangun yang telah memberikan izin studi pendahuluan di Puskesmas Surulangun Kec. Rawas Ulu Kab. Musi Rawas Utara.
6. Kedua orang tua dan kakak adikku tercinta yang telah memberikan banyak do'a dan bantuan baik segi finansial dan motivasi selama penyusunan proposal ini.

7. Kepada teman-teman saya Eslika Purba Tamsar, Natasha Andela yang telah menjadi tempat mencurahkan perasaan, menemani masa-masa sulit pendidikan, serta tempat berbagi selama beberapa tahun terakhir di PSIK FK UNSRI.

Penulis berharap proposal penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi peneliti dan bagi pembaca lainnya. Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan baik dari segi isi maupun penulisan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan proposal penelitian ini. Semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

*Wassalamualaikum Warahmatullahi wabarakatuh*

Indralaya, Juli 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.3.1 Tujuan Umum .....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.4.1 Secara Teoritis.....	4
1.4.2 Secara Praktis .....	4
1.4.2.1 Bagi tenaga kesehatan.....	4
1.4.2.2 Bagi profesi keperawatan.....	4
1.4.2.3 Bagi peneliti selanjutnya.....	4
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
2.1 Konsep Puskesmas .....	6
2.1.1 Pengertian Puskesmas .....	6
2.1.2 Tujuan Puskesmas.....	6
2.1.3 Fungsi Puskesmas .....	7
2.1.4 Jenis Layanan Puskesmas .....	7
2.1.5 Profil Puskesmas Surulangun .....	8
2.2 Konsep Tenaga Kesehatan .....	9
2.2.1 Pengertian Tenaga Kesehatan .....	9
2.2.2 Macam-macam Peran Tenaga Kesehatan .....	10
2.3. Konsep Stres .....	12
2.3.1 Definisi Stres.....	12
2.3.2 Tanda-tanda Stres.....	12
2.3.3 Gejala Stres .....	12
2.3.4 Jenis-jenis Stres.....	15
2.3.5 Dampak Stres .....	16
2.3.6 Faktor-faktor Penyebab Stres.....	18

2.3.7 Tingkatan Stres.....	18
2.4 Penelitian Terkait .....	19
2.5 Kerangka Teori .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
3.1 Kerangka Konsep.....	22
3.2 Desain penelitian .....	22
3.3 Definisi Operasional .....	22
3.4 Populasi dan Sampel.....	24
3.4.1 Populasi .....	24
3.4.2 Sampel .....	24
3.5 Tempat Penelitian .....	25
3.6 Waktu Penelitian.....	26
3.7 Etika Penelitian .....	26
3.7.1 Prinsip Etik .....	26
3.7.2 Informed Consent .....	27
3.8. Alat Pengumpulan Data .....	28
3.8.1 Data Primer.....	28
3.8.2 Data Sekunder .....	29
3.8.3 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	29
3.9 Prosedur Pengumpulan Data.....	31
3.9.1 Tahap Persiapan.....	31
3.9.2 Tahap Pelaksanaan .....	32
3.10 Rencana Analisa Data.....	32
3.10.1 Pengolahan Data .....	32
3.10.2 Analisa Data .....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
4.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	35
4.1.1 Puskesmas Surulangun.....	35
4.2 Hasil Penelitian.....	35
4.2.1 Karakteristik Responden Penelitian.....	36
4.2.2 Gambaran Tingkat Stres Pada Tenaga Kesehatan di Puskesmas Surulangun.....	37
4.3 Pembahasan.....	38
4.3.1 Gambaran Karakteristik Responden.....	38
4.3.2 Gambaran Tingkat Stres Pada Tenaga Kesehatan di Puskemas Surulangun.....	40
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	41
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>42</b>
5.1 Simpulan.....	42
5.2 Saran.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>45</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>50</b>

**DAFTAR SKEMA**

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	19
Skema 3.1 Kerangka Konsep Penelitian .....	20

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	20
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Penelitian.....	33
Tabel 4.2 Gambaran tingkat stres pada tenaga kesehatan di Puskesmas Surulangun.....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 : Langkah-langkah Penelitian di Puskesmas Surulangun
- Lampiran 4 : Kuesioner Penelitian
- Lampiran 5 : Skala Stres Perceived
- Lampiran 6 : Lembar Konsultasi Pembimbing 1
- Lampiran 7 : Lembar Konsultasi Pembimbing 2
- Lampiran 8 : Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 9 : Kuesioner Studi Pendahuluan
- Lampiran 10 : Dokumentasi Studi Pendahuluan 2024
- Lampiran 11 : Dokumentasi Studi Pendahuluan Terbaru 2025
- Lampiran 12 : Sertifikat Layak Etik Penelitian
- Lampiran 13 : Surat Izin Uji Validitas dari Fakultas
- Lampiran 14 : Surat Izin Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 15 : Surat Izin Uji Validitas dari Dinas kesehatan
- Lampiran 16 : Surat Izin Penelitian dari dinas Kesehatan
- Lampiran 17 : Surat Keterangan Selesai Uji Validitas dari Puskesmas Muara  
Rupit
- Lampiran 18 : Surat Balasan Izin penelitian dari Puskesmas Surulangun
- Lampiran 19 : Surat Keterangan Selesai Penelitian dari Puskesmas Surulangun
- Lampiran 20 : Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 21 : Master Tabel Penelitian
- Lampiran 22 : Hasil Uji Statistik – Analisis Univariat
- Lampiran 23 : Hasil Uji Plagiasi
- Lampiran 24 : Dokumentasi Uji Validitas
- Lampiran 25 : Dokumentasi Penellitian

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Ayu Wulandari  
Tempat tanggal lahir : Muara Rupit, 28 Februari 2000  
Alamat : Jl. Juaro VI No. 397, Sialang, Sako, Kota Palembang  
Agama : Islam  
Hobi : Membaca, menulis, desain grafis, dan multimedia editing  
Nama Orang Tua  
Ayah : Mawir  
Ibu : Hartati  
Jumlah Saudara : 3 Saudara  
Anak Ke : 2

## **INFORMASI KONTAK**

Telp/Hp : 082185063148  
Email : [ayuwulandari28200@gmail.com](mailto:ayuwulandari28200@gmail.com)  
Line : ayu28wulandari  
Instagram : \_awd28

## **PENDIDIKAN**

- SD Negeri 3 Remban
- SMP Negeri Remban
- SMA Negeri 2 Musi Rawas Utara
- PSIK FK Universitas Sriwijaya

## **PRESTASI**

- Juara 1 Best Model Indonesia 2022
- Juara Harapan 3 MAPRES FK UNSRI 2021
- Mahasiswa Inspiratif ILMIKI 2021
- Juara Umum 1 Photo Contest 2021
- Juara 2 Best Pose Contest Modelling 2021

- Juara Terbaik Best Quotes 2021
- Sriwijaya Archive and Record (SAAR) FK UNSRI 2021
- Sriwijaya Archive and Record (SAAR) FK UNSRI 2020
- Juara Umum 1 Foto Bujang Gadis Muratara Lubuk Linggau 2019
- Juara 2 Lomba Baca Al-Qur'an PSIK FK UNSRI 2019
- Juara 3 Lomba Cerdas Cermat SMA N 2 Musi Rawas Utara 2018
- Juara 3 Giat Lingkungan 2017
- Juara 2 Lomba Kultum 2017
- Juara 2 Lomba Catur SMP N Remban 2014
- Juara 3 Lomba Baca Al-Qur'an 2014
- Juara 2 Lomba Baca Al-Qur'an 2013
- Juara 1 Lomba Baca Al-Qur'an 2012

#### **PENGALAMAN ORGANISASI**

- SD
  - Pramuka
- SMP
  - Pramuka
  - PMR (Palang Merah Remaja)
  - Purna PASKIBRAKA 2014
- SMA
  - Pramuka
  - PMR (Palang Merah Remaja)
  - LKS (Latihan Kepemimpinan Siswa)
- UNIVERSITY
  - BEM KM PSIK FK UNSRI
  - FKIA FK UNSRI
  - PRAMUKA UNSRI
  - IKM-MURATARA
  - IRMR Remban

#### **PELATIHAN DAN SERTIFIKASI**

- Kursus Komputer, LKP Murni Komputer 2019
- Kursus Bahasa Inggris, Risa Course 2017
- Kursus Bahasa Inggris, Remban Study Club English Course 2010

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Stres yang dialami tenaga kesehatan merupakan akibat dari berbagai tekanan dan tuntutan pekerjaan, seperti tingginya beban kerja serta lamanya jam kerja yang dapat menyebabkan kelelahan, perilaku agresif, kecemasan, peningkatan tekanan darah, penurunan rasa percaya diri, ketidakpuasan kerja, hingga menurunnya produktivitas dan kualitas pelayanan terhadap pasien (Rhamdani & Wartono, 2019).

Laporan Dinas Kesehatan (2022) menyebutkan bahwa sekitar 35% tenaga kesehatan, termasuk dokter dan bidan, mengalami gejala stres yang serius. Beberapa pemicunya antara lain tingginya tuntutan pekerjaan, tekanan emosional, serta minimnya dukungan dari lingkungan kerja.

Data terbaru Dinas Kesehatan tahun 2023 menunjukkan peningkatan 20% tingkat burnout di kalangan tenaga medis dibandingkan tahun sebelumnya, dengan petugas di ruang IGD (Instalasi Gawat Darurat) dan ICU (*Intensive Care Unit*) menjadi kelompok yang paling terdampak. Survei besar yang dilakukan DINKES pada awal 2023 juga menemukan bahwa 45% tenaga kesehatan menunjukkan setidaknya satu gejala stres, seperti kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan kinerja diri (DINKES, 2023).

Survei PPNI (2018) dalam (Hendarti, 2020) juga mengungkapkan bahwa lebih dari separuh tenaga kesehatan (50,9%) mengalami stres. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI (2016), sebanyak 296.876 tenaga kesehatan mengalami stres kerja, yang mencerminkan tingginya prevalensi permasalahan ini di Indonesia.

Stres dapat menimbulkan respons psikologis, seperti rasa cemas, kelelahan ekstrem, depresi, bahkan keluhan fisik seperti nyeri tubuh. Meskipun stres ringan kadang dapat meningkatkan performa dalam situasi penuh tekanan, stres

yang berlebihan justru bisa melemahkan daya adaptasi seseorang, terutama dalam situasi darurat atau tekanan berkepanjangan, yang akhirnya menyebabkan gangguan kesehatan mental (Rosyanti & Hadi, 2020).

Menurut Bressert (2016), dampak stres terbagi dalam empat aspek: fisik (misalnya gangguan tidur dan kelelahan), kognitif (seperti kebingungan dan lupa), emosional (mudah marah, frustrasi), serta perilaku (menyendiri dan menghindari interaksi sosial).

Faktor penyebab stres dapat berasal dari aspek organisasi (seperti beban kerja dan sistem shift), aspek individu, serta lingkungan kerja. Dampak dari stres yang tidak tertangani dapat mengganggu kinerja dan bahkan membahayakan keselamatan pasien (Asih, Widhiastuti & Dewi, 2018).

Tenaga kesehatan dengan tingkat stres sedang dapat menunjukkan gejala seperti detak jantung meningkat saat bekerja, kekakuan otot, gangguan pernapasan, hilangnya nafsu makan, hingga nyeri pada betis (Taufan Arif et al., 2021). Stres yang berasal dari pekerjaan berpengaruh terhadap kualitas asuhan keperawatan (Nurchayani, 2016). Permasalahan stres di lingkungan puskesmas menjadi isu penting yang dapat memengaruhi performa dan produktivitas. Jika tidak ditangani, hal ini bisa berdampak pada mutu layanan kesehatan (Bunyamin, 2021).

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Surulangun, yang terletak di Jl. Pasar Surulangun, Kecamatan Rawas Ulu, Kabupaten Musi Rawas Utara, Sumatera Selatan. Berdasarkan wawancara awal dengan kepala puskesmas, diketahui bahwa terdapat 71 tenaga kesehatan aktif di sana, yang terdiri dari berbagai profesi seperti dokter, perawat, bidan, ahli gizi, dan tenaga farmasi. Peneliti juga telah menyebarkan kuesioner yang diadaptasi sebelumnya kepada seluruh tenaga kesehatan tersebut. Beberapa penyebab utama stres yang dihadapi tenaga kesehatan di Puskesmas Surulangun antara lain: tingginya volume pasien harian, beban tugas administratif yang tinggi, kekurangan tenaga dan fasilitas, serta beban kerja tambahan di luar pelayanan klinis seperti kunjungan rumah dan

edukasi masyarakat. Selain itu, kondisi kerja yang menuntut ketelitian dalam situasi darurat serta risiko paparan penyakit juga menambah tekanan psikologis dan fisik.

Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti merasa tertarik untuk melakukan studi mengenai tingkat stres yang dialami tenaga kesehatan di Puskesmas Surulangun.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Stres merupakan respons terhadap tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuan seseorang dalam mengatasinya, dan dapat memengaruhi kondisi fisik maupun emosional. Stres merupakan kondisi tekanan pada diri dan mental seseorang yang melebihi batas kemampuannya. Jika tidak segera ditangani, stres dapat berdampak negatif terhadap kesehatan. Stres tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan biasanya dipicu oleh peristiwa-peristiwa tertentu yang memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Peristiwa tersebut umumnya berada di luar kendali individu, sehingga menimbulkan tekanan pada jiwanya. Berbagai faktor yang dialami tenaga kesehatan seperti volume pasien tinggi, beban administrasi, keterbatasan sumber daya, serta tekanan kerja fisik dan psikologis menjadi pemicu stres.

Berdasarkan fenomena tersebut rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana gambaran tingkat stres pada tenaga kesehatan di Puskesmas Surulangun?"

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui gambaran tingkat stres yang dialami oleh tenaga kesehatan di Puskesmas Surulangun.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus pada penelitian ini sebagai berikut:

- a. Mengetahui distribusi frekuensi responden berdasarkan usia
- b. Mengetahui distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin
- c. Mengetahui distribusi frekuensi responden berdasarkan staf bagian
- d. Mengetahui distribusi frekuensi responden berdasarkan lama bekerja
- e. Mengetahui distribusi frekuensi responden berdasarkan riwayat penyakit
- f. Mengetahui distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Secara Teoritis**

Menambah wawasan dalam ilmu keperawatan, khususnya mengenai tingkat stres di kalangan tenaga kesehatan.

#### **1.4.2 Secara Praktis**

##### **1.4.2.1 Bagi tenaga kesehatan**

Memberikan pemahaman tentang kondisi stres yang dihadapi, sehingga dapat dilakukan penanganan dini.

##### **1.4.2.2 Bagi profesi keperawatan**

Menjadi referensi untuk pengembangan keilmuan psikologi kesehatan.

##### **1.4.2.3 Bagi peneliti selanjutnya**

Menjadi bahan rujukan untuk memperluas dan memperdalam kajian serupa di masa mendatang.

### **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian observasional deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat stres pada tenaga kesehatan di Puskesmas Surulangun. Populasi penelitian berjumlah 71 orang dan data dikumpulkan menggunakan metode eksidental sampling melalui kuesioner. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2025, dengan fokus pada berbagai penyebab stres kerja seperti beban administratif, beban klinis, serta tekanan psikologis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arif, T. dkk, (2021). Hubungan Tingkat Stres Kerja perawat dengan Pelaksanaan *Surgical Safety Checklist* dikamar Operasi. *Jurnal Ilmiah Media Husada*. Volume 10, Nomor 2, November 2021.
- Arista Sari, Mega & Hastono, Susanto (2022). *Analisis beban kerja, Burnout dan Kualitas Kerja Tenaga Fungsional di Puskesmas Pulogadung*. Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia.
- Arjanto, P. (2022). Uji Reliabilitas dan Validitas Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21) pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, Vol. 7 No. Juli 2022.
- Asih Gusti Yuli, Hardani Widhiastuti & Rusmalia Dewi. (2018). *Stress kerja*. Semarang: Semarang University Press.
- Bougie, R., & Sekaran, U., (2020). *Research Methods for Business: A Skill Building Approach*. 8th edition (Asia Edition). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Bressert, S. (2016). The impact of stres. *Psych Central*.
- Bunyamin. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Pada Tenaga kesehatan di Klinik Pratama Radjak grup Tahun 2020. *Journal.Thamrin.Ac.Id*, 1(1), 1-11.
- Ciamas, E. S., Siahaan, R. F. B., & Vincent, W. (2019). *Analisis Stress Kerja Pada PT. Gunung Permata Valasindo Medan*. 1(1), 75–78.
- Depkes RI (2016). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Dinas Kesehatan, (2022). Laporan Tahunan Bab 4 “Kesehatan Pekerja Sektor Kesehatan”.
- Dinas Kesehatan, (2023). Survei Nasional Kesehatan Pekerja.
- Dinata, A. (2018). Pendampingan Penyusunan DED Pembangunan Puskesmas Kecamatan Dempo Utara Kota Pagar Alam. *NGABDIMAS-Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1-5.
- Edalwe, M.T. (2021). Gambaran Stres Kerja Perawat IGD di Masa Pandemi Covid-19 di Rumah Sakit Surakarta. *Jurnal Gawat Darurat*.

- Febriana, S. K. T. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja. *Jurnal Ecopsy*, 1(1), 28–32.
- Fitia, Y., & Prio, A. (2022). Rekonstruksi Kesejahteraan Sosial Bagi Tenaga Kesehatan Di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan (JISIP)*, Vol. 6, No. 3 Juli 2022.
- Hadiansyah, T. (2019). Efektivitas intervensi psikoedukasi terhadap kecemasan keluarga skizofrenia.
- Hartono, J., dan Saputro, J.A., (2018), “Kuesioner”, dalam Hartono, *Metode Pengumpulan dan Teknik Analisis Data*. Yogyakarta: Andi.
- Hasibuan. M. Manajemen sumber daya manusia. Jakarta: Bumi Aksara; 2017.
- Hawari (2016). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Hendarti, R. D. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Perawat Rawat Inap Di RS Hermina Depok Pada Tahun 2020. Universitas Esa Unggul.
- Ibrahim, H., Amansyah, M., & Yahya, G. N. (2016). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Pekerja Factory 2 PT . Maruki Internasional Indonesia Makassar. *Al-Sihah :Public Health Science Journal*, 8(1), 60-68.
- Kemenkes, RI. (2019). Permenkes No. 43 Tahun 2019 tentang Pusat Kesehatan Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Situasi Terkini Perkembangan Coronavirus Disease (Covid-19) 22 April 2021*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Kategori Usia.  
Diakses dari <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Profil Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Transformasi Layanan Primer: Klasterisasi Puskesmas dan Penguat Alkes*.

- Khaerunnisa, S., Basri, B., & Hamzah, A. (2024). *Hubungan dukungan manajemen kepala Puskesmas dengan tingkat stres tenaga kerja di Puskesmas Kadudampit*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*, 15(2), 473-478.
- Laporan Tahunan DINKES 2022, Bab 4 "Kesehatan Pekerja Sektor Kesehatan".
- Lestari, A. (2020). *Gambaran Tingkat Stres pada Tenaga Kesehatan di Puskesmas Wilayah Jakarta Selatan*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 55-63.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-343.
- Mulyani, Y. (2017). *Hubungan Mekanisme Koping Dengan Stres Kerja Perawat IGD dan ICU di RSUD Ulin Banjar Manis*.
- Mundakir. (2016). *Komunikasi Keperawatan, Aplikasi Dalam Pelayanan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Nada, F. Q., et al. (2020). *Implementasi K3 di Puskesmas kabupaten Pekalongan*. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 8(2): 98-104.
- Notoatmodjo, S. (2017). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2021). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurchayani, E. (2016). Hubungan tingkat stres kerja dengan kinerja perawat di ruang rawat inap rumah sakit panti waluya sawahan malang. *Jurnal Psik Unitri*, 1(1), 70-77.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, P. A., & Perry, A. (2017). *Fundamental of Nursing (Ninth; W. R. Ostendorf, Ed.)*. Philadelphia: Elsevier Saunders.

- Priyono, M. (2015). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Zifantrama Publisher: Sidoarjo
- Priyoto. 2015. *Teori Sikap Dan Perilaku Dalam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Profil Kesehatan Indonesia 2016, Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Purwoto, A., (2015). "Instrumen Penelitian" dalam Asra, Irawan & Purwoto, *Metode Penelitian Survei*. Bogor: In Media.
- Ramadhani, Y., Putri, F., & Santoso, A. (2022). Gambaran Tingkat Stres pada Tenaga Kesehatan di Puskesmas Kabupaten Sleman. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(3), 120-128.
- Rhamdani, I., & Wartono, M. (2019). Hubungan antara *Shift* Kerja, Kelelahan Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 2(3), 104-110.
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2020). Dampak psikologis dalam memberikan perawatan dan layanan kesehatan pasien COVID-19 pada tenaga profesional kesehatan. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 12(1), 107-130.
- Skala Stres Perceived oleh Sheldon Cohen by mind garden  
<https://id.scribd.com/document/676686003/Perceived-Stress-Scale>
- T.Cox, 1975:92 dalam (Hadiansyah, Tantan dkk, 2019). Gambaran Stres Kerja Perawat Yang Bekerja di Unit Gawat Darurat. *Jurnal Keperawatan BSI*, Vol. 7 No. 2 September 2019. Diakses 30 November 2024  
<http://ejournal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/download/106/95/>
- Selvia, A. (2017). Pengaruh Usia dan Masa Kerja Terhadap Produktifitas Kerja. *Sistem Dan Manajemen*.
- Simatupang, A. M. (2018). Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Wanita Pranikah di Kecamatan Batang Kuis. Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
- Sondang P S. *Manajemen abad 21*. Jakarta: penerbit Bumi Aksara; 2014.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Cetakan ke-24). Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metodologi penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (edisi revisi). Bandung: Alfabeta
- Swarjana, I Ketut. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi II)*. Yogyakarta: ANDI.
- World Health Organization. (2020). *Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak*. *World Health Organization, January*.
- World Health Organization. (2023, Februari 21). *What is stress?* WHO.
- Wulandari, S., & Putra, R. (2021). *Tingkat Stres pada Tenaga Kesehatan di Puskesmas pada Masa Pandemi COVID-19*. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 5(2), 89-98.