



Hubungan Beban Kerja dengan Kejadian Hipertensi pada Tenaga Pengajar di Madrasah Aliyah Laboratorium Kota Jambi Tahun 2025

Nanang Sufebri¹, Dewi Riastawaty², Nia Nurzia³, Bella Dwiswanarum⁴
^{1,2,3,4} Universitas Adiwanja Jambi

ARTICLE INFORMATION

Available online: January, 31, 2026

KEYWORDS

Beban Kerja, Hipertensi, Tenaga Pengajar

CORRESPONDENCE

E-mail: nanangxcvbnm12@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension, or high blood pressure, is a condition where systolic blood pressure is ≥ 140 mmHg and/or diastolic blood pressure is ≥ 90 mmHg. Hypertension is partly caused by modern lifestyle factors, where people today prioritize work to achieve success. This study aims to determine the relationship between workload and hypertension incidence among teaching staff at the Jambi City Laboratory Islamic Senior High School in 2025.

Method: This analytical study, using a cross-sectional approach, was conducted in July 2025. The population comprised all 33 teaching staff. Data analysis was performed using univariate and bivariate analyses using the chi-square test.

Results: The results showed a very strong and significant relationship between workload and hypertension incidence ($p = 0.810$; $p = 0.000$; $B = 0.996$). The results of this study indicate that the incidence of hypertension in teaching staff is related to their workload. Therefore, schools are expected to manage teachers' workloads proportionally, conduct regular health checks, and encourage teaching staff to adopt a healthy lifestyle to prevent the risk of hypertension.

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi salah satunya disebabkan oleh faktor gaya hidup modern, orang zaman sekarang sibuk mengutamakan pekerjaan untuk mencapai kesuksesan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan beban kerja dengan kejadian hipertensi pada tenaga pengajar di Madrasah Aliyah Laboratorium Kota Jambi Tahun 2025.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional yang telah dilakukan pada bulan Juli 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh tenaga pengajar sebanyak 33 orang. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi square.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara beban kerja dengan kejadian hipertensi ($p = 0,810$; $p = 0,000$; $B = 0,996$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kejadian hipertensi pada tenaga pengajar berhubungan dengan beban kerja yang dialami. Untuk itu, diharapkan pihak sekolah dapat mengatur beban kerja guru secara proporsional, melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, serta mendorong tenaga pengajar untuk menerapkan pola hidup sehat agar dapat mencegah risiko hipertensi.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang dikenal sebagai silent killer karena sering tidak menimbulkan gejala hingga terjadi komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung koroner. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa lebih dari 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, dan jumlah ini diperkirakan akan meningkat hingga mencapai 1,5 miliar pada tahun 2025. Setiap tahun, sekitar 9,4 juta kematian di dunia dikaitkan dengan hipertensi dan

komplikasinya. Di Indonesia, hasil Risesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, meningkat dibandingkan 25,8% pada tahun 2013. Di Provinsi Jambi, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia dewasa mencapai 28,99%, lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional.

Kejadian hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, baik yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia, jenis kelamin, dan genetik, maupun faktor yang dapat

dimodifikasi seperti pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, obesitas, merokok, stres, dan beban kerja. Beban kerja yang tinggi dapat menimbulkan stres psikologis dan fisiologis yang berdampak pada sistem kardiovaskular. Aktivasi saraf simpatis akibat tekanan kerja berlebih dapat meningkatkan sekresi hormon stres seperti adrenalin dan kortisol, yang berperan dalam peningkatan tekanan darah. Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan signifikan antara beban kerja tinggi dengan peningkatan tekanan darah pada pekerja sektor formal maupun non-formal.

Tenaga pengajar memiliki peran penting dalam dunia pendidikan, tidak hanya sebagai penyampai ilmu tetapi juga sebagai pembimbing dan teladan bagi peserta didik. Namun, dalam menjalankan perannya, tenaga pengajar seringkali dihadapkan pada beban kerja yang tinggi, meliputi kegiatan mengajar, penyusunan administrasi pembelajaran, evaluasi, bimbingan siswa, serta berbagai kegiatan tambahan lainnya. Tuntutan tersebut, ditambah dengan jumlah jam kerja yang panjang dan target pencapaian akademik, berpotensi menimbulkan stres dan meningkatkan risiko terjadinya hipertensi.

Data survei awal di Madrasah Aliyah Laboratorium Kota Jambi pada April 2025 menunjukkan sebagian tenaga pengajar mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal dan mengeluhkan tingginya beban kerja, baik dalam aspek administrasi maupun kegiatan pembelajaran. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan kejadian hipertensi pada tenaga pengajar di Madrasah Aliyah Laboratorium Kota Jambi. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi sekolah dalam mengatur beban kerja tenaga pengajar secara proporsional, meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan kerja, serta menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya dalam upaya pencegahan hipertensi di kalangan tenaga pengajar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (beban kerja) dengan variabel dependen (hipertensi) pada waktu yang bersamaan. Penelitian dilaksanakan di Madrasah Aliyah Laboratorium Kota Jambi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Simpang Empat Sipin. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juli tahun 2025.

Populasi penelitian adalah seluruh tenaga pengajar di Madrasah Aliyah Laboratorium Kota Jambi sebanyak 33 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel. Adapun kriteria inklusi meliputi tenaga pengajar yang mampu membaca dan menulis, telah bekerja lebih dari satu tahun, dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi adalah tenaga pengajar yang tidak aktif, memiliki penyakit kronis, atau menolak berpartisipasi dalam penelitian.

Data primer diperoleh melalui kuesioner untuk mengukur beban kerja dan pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* digital. Data sekunder diperoleh dari laporan kesehatan Dinas Kesehatan dan Puskesmas setempat sebagai data pendukung. Instrumen penelitian telah disusun berdasarkan indikator beban kerja yang meliputi aspek fisik, mental, dan waktu.

Teknik pengolahan data meliputi tahap *editing*, *coding*, *entry*, dan *cleaning* sebelum dilakukan analisis. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi setiap variabel, dan bivariat untuk menguji hubungan antara beban kerja dengan kejadian hipertensi menggunakan *uji chi-square*. Tingkat kemaknaan ditetapkan pada $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Karakteristik Responden Tenaga Pengajar di Madrasah Aliyah Laboratorium Kota Jambi (n=33)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	42,4%
Perempuan	19	57,6%
Umur		
30–40 tahun	9	27,3%
41–50 tahun	14	42,4%
>50 tahun	10	30,3%
Pendidikan		
S1	24	72,7%
S2	9	27,3%
Lama Kerja		
1–10 tahun	17	51,5%
>10 tahun	16	48,5%

Karakteristik responden menunjukkan mayoritas tenaga pengajar berjenis kelamin perempuan (57,6%), berusia 41–50 tahun (42,4%), memiliki

pendidikan terakhir S1 (72,7%), serta lama bekerja 1–10 tahun (51,5%). Hasil ini menunjukkan bahwa guru pada usia dewasa pertengahan lebih mendominasi. Usia merupakan faktor risiko penting hipertensi karena proses penuaan menurunkan elastisitas pembuluh darah.

Tabel 4.2

Karakteristik Responden Berdasarkan Hipertensi

Kategori Tekanan Darah	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	7	21,2%
Pre-Hipertensi	6	18,2%
Hipertensi Derajat 1	15	45,5%
Hipertensi Derajat 2	5	15,1

Distribusi responden berdasarkan kategori tekanan darah ditampilkan pada Tabel 2. Sebagian besar responden mengalami hipertensi derajat 1 (45,5%), diikuti dengan normal (21,2%), hipertensi derajat 2 (15,1%), dan pre-hipertensi (18,2%). Hasil ini menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada guru cukup tinggi, dengan hampir separuh responden mengalami hipertensi derajat 1.

Tabel 4.3

Karakteristik Berdasarkan Beban Kerja

Kategori Beban Kerja	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	12	36,4
Sedang	18	54,6
Tinggi	13	39,4

Distribusi responden berdasarkan beban kerja ditampilkan pada Tabel 3. Mayoritas tenaga pengajar memiliki beban kerja sedang (54,6%), diikuti dengan tinggi (39,4%) dan rendah (36,4%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas tenaga pengajar memiliki beban kerja kategori sedang. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa beban kerja yang dialami tenaga pengajar cukup besar dan berpotensi meningkatkan risiko hipertensi.

Tabel 4.4

Hubungan Beban Kerja dengan Hipertensi

Beban Kerja	Normal & Pre-Hipertensi (f%)	Hipertensi Derajat 1 & 2 (f%)	Total	p-value
Rendah	8 (66,7%)	4 (33,3%)	2	0,000
Sedang	4 (22,2%)	14 (77,8%)	8	
Tinggi	1 (7,7%)	12 (92,3%)	3	
Total	13 (39,4%)	30 (60,6%)	3	

PEMBAHASAN

Hubungan beban kerja dengan kejadian hipertensi dapat dilihat pada Tabel 4. Guru dengan beban kerja rendah sebagian besar memiliki tekanan darah normal atau pre-hipertensi (66,7%). Sebaliknya, guru dengan beban kerja tinggi mayoritas mengalami hipertensi derajat 1 dan 2 (92,3%). Hasil uji chi-square menunjukkan adanya

hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan hipertensi ($p = 0,000$).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmawati (2022) yang menyatakan bahwa beban kerja yang tinggi memiliki hubungan signifikan dengan peningkatan tekanan darah pada pekerja pabrik, dimana pekerja dengan beban kerja berat lebih berisiko mengalami hipertensi dibandingkan dengan pekerja yang memiliki beban kerja ringan. Penelitian lain oleh Siregar (2020) juga menemukan bahwa pekerja dengan beban kerja berlebih mengalami peningkatan tekanan darah akibat stres kerja yang memicu peningkatan aktivitas saraf simpatis.

Selain faktor beban kerja, karakteristik individu seperti usia, jenis kelamin, dan lama bekerja juga berpotensi memengaruhi kejadian hipertensi. Pada penelitian ini, mayoritas responden berusia 41–50 tahun, yang secara fisiologis memiliki risiko lebih tinggi terhadap hipertensi. Namun, hasil uji statistik menunjukkan bahwa beban kerja tetap menjadi faktor dominan yang berhubungan dengan kejadian hipertensi.

SIMPULAN

1. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kejadian hipertensi pada tenaga pengajar di Madrasah Aliyah Laboratorium Kota Jambi. Mayoritas tenaga pengajar dengan beban kerja sedang hingga tinggi mengalami hipertensi, terutama pada kategori hipertensi derajat 1. Hal ini menunjukkan bahwa beban kerja berperan penting sebagai faktor risiko yang memengaruhi peningkatan tekanan darah pada tenaga pengajar.
2. Temuan ini menegaskan perlunya perhatian serius terhadap kesehatan kerja tenaga pengajar. Pengelolaan beban kerja yang seimbang, pemeriksaan kesehatan secara berkala, serta penerapan pola hidup sehat menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan hipertensi dan peningkatan kualitas hidup tenaga pengajar.

REFERENSI

- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta:

Badan Penelitian dan
Pengembangan Kesehatan.

- Nurhayati, I. (2021). Hubungan beban kerja dengan hipertensi pada pekerja sektor informal di Kota Bandung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), 89–97.
- Parikh, P., & Sharma, R. (2022). Workload and hypertension among industrial workers in India: A cross-sectional study. *International Journal of Occupational Health*, 28(3), 215–223.
- Rahmawati, D. (2022). Beban kerja dan risiko hipertensi pada guru SMA di Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 45–52.
- Siregar, H. (2020). Hubungan stres kerja dengan tekanan darah pada pekerja industri di Medan. *Jurnal Kesehatan Global*, 3(2), 76–83.
- Wahyuni, A. (2022). Stres kerja akibat beban berlebih dan kaitannya dengan hipertensi pada tenaga pengajar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(1), 12–20.
- Whelton, P.K., Carey, R.M., Aronow, W.S., et al. (2021). 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCN A Guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *Journal of the American College of Cardiology*, 71(19), e127–e248.
- World Health Organization. (2021). *Hypertension fact sheet*. Geneva: WHO.