

PENGARUH BEBAN KERJA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA GURU di SMK ASSA'ADAH BUNGAH GRESIK

Yeni Daryanti¹, Zufrah Inayah, SKM., M.Kes²

¹College student, Department of Public Health, Health Faculty, Gresik Muhammadiyah University, Indonesia

²Lecturer in Public Health, Faculty of Health, Muhammadiyah University Gresik

Article Info

Article history:

Received Jan 9, 2023

Revised Jan 20, 2023

Accepted Feb 11, 2023

Keywords:

Beban Kerja,
Tekanan Darah,
Guru

ABSTRACT

Beban kerja guru yang melebihi batas waktu normal, akan mempengaruhi kesehatan kerja seseorang. Beban kerja yang berlebih dapat menyebabkan stres yang berdampak peningkatan resistensi pembuluh darah perifer dan menstimulasi aktivitas sistem saraf simpatis, dan berakhir pada naiknya tekanan darah. Beban kerja guru menurut Permendikbud No. 15 tahun 2018 maksimal 40 jam per minggu meliputi : merancang pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melatih dan membimbing peserta didik serta melakukan tugas tambahan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh beban kerja terhadap tekanan darah pada guru di SMK Ass'adah Bungah Gresik. Metode dalam penelitian ini menggunakan observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu simple random sampling (sampel acak sederhana) dan penentuan besar sampel menggunakan rumus slovin dan didapatkan hasil 86 orang sebagai sampel dari jumlah populasi sebanyak 105 orang dan menggunakan uji statistic regresi logistic biner. Hasil tabulasi silang antara beban kerja dan tekanan darah didapatkan hasil bahwa guru yang mempunyai beban kerja berlebih akan memiliki tekanan darah yang tinggi pula yakni sebesar 70,8%. Hasil uji statistic didapatkan P Value = 0,000 ($\alpha = 0.05$). Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh beban kerja dengan tekanan darah pada guru di SMK Assa'adah Bungah Gresik.

Copyright © 2020 University Muhammadiyah of Gresik.

All rights reserved.

Corresponding Author:

Yeni Daryanti

College student, Department of Public Health, Health Faculty,

Gresik Muhammadiyah University,

Street Sumatera 101 Gresik Kota Baru (GKB), Gresik - 61121.

Email : yenidaryanti@gmail.com

PRELIMINARY

Background

Beban kerja adalah sejumlah kegiatan yang harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu. Beban kerja yang berlebihan dapat memicu terjadinya stress dalam menghadapi pekerjaannya, yang tentunya tidak semua guru paham dengan penggunaan teknologi sebagai media pembelajaran. Hal ini akan muncul dampak stress pada guru yang bersumber dari gejala fisik, emosional, atau bahkan pada perilaku guru. Sehingga semangat kerja atau bisa dikatakan sebagai burnout ini akan terjadi ketika guru benar-benar mengalami stress kerja. Proses ini tidak terjadi dalam waktu yang singkat, namun bersifat kumulatif atau bertahap dengan disertainya tanda-tanda peringatan gejala stress, yang ketika diabaikan tentu akan berkembang menjadi kondisi yang sangat serius pada kondisi seseorang. Oleh karena itu seorang guru harus mampu memahami koping terhadap stress kerja yang mereka alami di tengah perubahan yang terjadi saat ini sehingga memicu naiknya tekanan darah. dapat diketahui bahwa kondisi pandemi covid-19 mengharuskan guru untuk tetap memberikan dan menyampaikan pelayanan pembelajaran. Namun, karena situasi yang mengharuskan kita melakukan pembatasan sosial, pekerjaan yang biasanya dilakukan secara luring kini harus dilakukan secara daring agar kegiatan belajar mengajar terus berlangsung (Renny, 2020). Kondisi seperti ini menuntut guru untuk kreatif dan inovatif. Semuanya merubah kebiasaan yang sudah biasanya berjalan dengan hal baru yang menuntut guru tetap memberikan pelayanan pembelajaran dalam kondisi pandemi. Tidak sedikit guru terutama guru sekolah dasar yang mengalami kecemasan yang nantinya jatuh pada kondisi stress bekerja. Pada kondisi normal pun ketika bekerja pasti ada saja yang mengganggu kemudian menjadi pikiran. Apalagi di situasi pandemi Covid-19 ini yang belum pernah terfikirkan sebelumnya (Renny, 2020).

Stress kerja dapat dipengaruhi oleh *self efficacy*. Guru yang memiliki self efficacy berusaha menyelesaikan tugas-tugas secara tuntas dan baik. Pekerjaan pun dapat benar-benar menjadi ancaman dan sumber stress bagi individu yang tidak memiliki keyakinan dan self efficacy yang tinggi bahwa dirinya mampu mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan padanya. stress adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Menurut Stres kerja dapat dipahami sebagai keadaan dimana seseorang menghadapi tugas atau pekerjaan yang tidak bisa atau belum bisa dijangkau oleh kemampuannya. Dari definisi ahli diatas disimpulkan bahwa stres kerja

adalah interaksi antara kondisi kerja dengan sifat-sifat pegawai yang bekerja yang merubah fungsi normal secara fisik, psikologis maupun perilaku yang berasal dari tuntutan pekerjaan yang melebihi kemampuan pegawai atau kondisi lingkungan yang menimbulkan stres yang dapat menimbulkan pengaruh negative bagi pegawai maupun organisasi tempat dia bekerja yang membutuhkan solusi baik itu dari personal maupun instansi (Prasetyo et al., 2018).

Tekanan darah tinggi termasuk salah satu penyakit tidak menular yang dikenal sebagai pembunuh senyap di Indonesia (Abdul, 2018).tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi atau keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal yang akan menyebabkan kesakitan bahkan kematian. Seseorang akan dikatakan tekanan darah tinggi apabila tekanan darahnya melebihi batas normal, yaitu lebih dari 140/90 mmHg. (Fitri Tambunan et al., 2021)

Beban kerja yang berlebih dapat menyebabkan stres yang berdampak meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer dan menstimulasi aktivitas sistem saraf simpatis yang berakhir pada naiknya tekanan darah. Apabila stress terjadi pelepasan hormon epinefrin atau adrenalin. Aktivitas hormon ini meningkatkan tekanan darah secara berkala. Stres atau ketegangan jiwa dapat merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat. Jika stres berlangsung lama, tubuh akan berusaha mengadakan penyesuaian sehingga timbul kelainan atau perubahan patologis. Stres sangat erat hubungannya dengan tekanan darah tinggi. Stres merupakan masalah yang memicu terjadinya tekanan darah tinggi dimana hubungan antara stres dengan tekanan darah tinggi diduga melalui aktivitas saraf simpatis peningkatan saraf dapat menaikkan tekanan darah secara intermiten. Stress yang berkepanjangan dapat mengakibatkan tekanan darah menetap tinggi. Smeltzer dan Bare menyatakan dalam penelitiannya yaitu pasien yang stres atau cemas tidak akan mampu untuk beristirahat dengan cukup. Stres emosional mengakibatkan vasokonstriksi, tekanan arteri meningkat, dan denyut jantung cepat sehingga dapat meningkatkan tekanan darah (Herawati et al., 2020).

Selain kewajiban yang harus dilaksanakan oleh guru, seorang guru juga harus mengerti dan memahami akan beban kerja yang harus dijalani sesuai tanggung jawabnya. Dimana beban kerja guru sudah di atur dalam Pasal 35 Ayat (2) Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen yang menyatakan beban kerja guru mengajar sekurang- kurangnya 24 jam dan sebanyak-banyaknya 40 jam tatap muka per minggu.

Seorang guru harus memiliki beban kerja paling sedikit 24 jam dan paling banyak 40 jam dalam seminggu secara tatap muka. Dalam melaksanakan tugas pokok yang terkait langsung dengan proses pembelajaran, guru hanya melaksanakan tugas mempunyai satu jenis mata pelajaran saja sesuai dengan kewenangan dan sesuai dengan sertifikat kependidikannya.

Pada Permendikbud Nomor 15 Tahun 2018 juga membahas pemenuhan beban kerja guru, kepala sekolah dan pengawas sekolah menyatakan bahwa guru, kepala sekolah, dan pengawas sekolah melaksanakan beban kerja selama 40 jam dalam satu minggu pada satuan administrasi pangkal. Dimana beban kerja selama 40 jam dalam 131 minggu tersebut terdiri atas 37,5 jam kerja efektif dan 2,5 jam istirahat. Pada pelaksanaan pembelajaran yang dipenuhi paling sedikit 24 jam tatap muka per minggu.

RESEARCH METHODOLOGY

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik observasional artinya setiap subyek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subyek pada saat pemeriksaan (Farahlauziah, 2010) dan dengan pendekatan cross sectional. Cross sectional adalah penelitian transversal sebab variable bebas dan variable terikat diobservasi sekali pada saat yang sama (Susilo et al., 2018). Desain penelitian yang digunakan yaitu simple random sampling (sampel acak sederhana) yaitu sampel dipilih secara acak.

Populasi adalah suatu kesatuan individu atau subyek pada wilayah dan waktu dengan kualitas yang akan diamati/diteliti. Populasi Sampel yang akan diteliti adalah seluruh guru yang mengajar di SMK Assa'adah Bungah Gresik

Sampel adalah sebagian dari populasi yang akan diteliti. (hernaeny, 2019) Karena populasi disini termasuk populasi kecil (kurang dari 10.000) maka, rumus slovin akan digunakan disini sebagai dasar pengambilan sampel. maka besar sampel pada penelitian ini minimal sebanyak 85 guru SMK Assa'adah Bungah Gresik

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan data primer yaitu peneliti memeriksa secara langsung sampel yang akan menjadi obyek penelitian. setelah data terkumpul, data akan disinkronkan dengan beban mengajar guru yang ada pada sekolah tersebut.

DISCUSSION

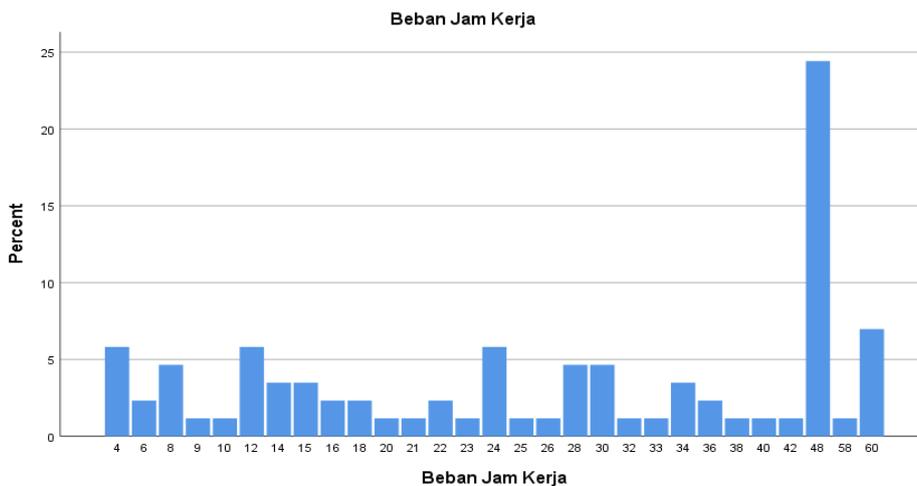
Hasil penelitian ini merupakan hasil pengumpulan data yang dilakukan pada bulan Juli Sampai dengan Agustus 2022 dengan memeriksa tekanan darah 86 guru di SMK Assa'adah. Dengan menggunakan *Blood monitor Pressure*.

Data yang diambil merupakan data primer dimana peneliti langsung mengukur tekanan darah pada guru di SMK Assa'adah ketika Kegiatan belajar mengajar berlangsung.

KATEGORI	FREKUENSI	PROSENTASE
JENIS KELAMIN		
Laki- laki	49	57%
Perempuan	37	43%
USIA		
< 30 Tahun	18	21%
30 - 50 tahun	58	67%
> 50 th	10	12%

Jumlah guru dengan jenis kelamin Laki-laki adalah 49 dengan prosentase 57% dari jumlah total guru dan jumlah guru perempuan adalah 37 orang dengan prosentase 43% dari jumlah total guru. Adapun untuk usia yang dikategorikan sebanyak 215 atau 18 orang berusia kurang dari 30 tahun, 58 orang usia antara 30-50 atau sekitar 67% dari jumlah total guru sedangkan guru yang beruisa >50 tahun sebanyak 10 orang atau 12% dari total jumlah guru.

a) Identifikasi Beban Kerja Guru di SMK Assa'adah Bungah



Guru yang mempunyai beban jam mengajar 48 jam per minggu mempunyai jumlah tertinggi yaitu sebanyak 24 % dari jumlah total 86 guru, kemudian 7% guru mempunyai beban jam mengajar sebanyak 60 jam per minggu. Kenyataan ini telah melebihi dari batas beban kerja yang ditentukan dimana beban maksimal guru adalah 40 jam per minggu. Hal ini dikarenakan bahwa pada jurusan Teknik pemesinan memiliki jumlah murid paling banyak sehingga praktikum dilakukan menjadi beberapa shift. Dengan jumlah guru dan ruang praktikum yang tidak berimbang dengan jumlah muridnya, hal ini akan menjadikan seorang pengajar lebih mudah mengalami stress. Stress yang ditimbulkan dapat terjadi karena

beberapa alasan yaitu, karena jumlah jam yang terlalu tinggi, menghadapi murid dengan berbagai macam karakter, ruang praktikum yang terlalu berdesakan, yang mengakibatkan guru sering kelelahan dan akhirnya emosi sedikit meningkat

b) Identifikasi tekanan darah pada guru di SMK Assa'adah

No.	Tekanan Darah	Frekuensi	prosentase
1	Normal	62	72,1%
2	Tekanan Darah Tinggi	24	27,9%
Total		86	100%

Guru yang mempunyai tekanan darah normal sebanyak 62 orang dan guru yang memiliki tekanan darah tinggi sebanyak 24 orang. Selama dilakukan penelitian tidak ada guru yang memiliki hipotensi (tekanan darah rendah yaitu tekanan di bawah 90/60 mmHg).

Faktor yang mempengaruhi tekanan darah pada seseorang bisa disebabkan oleh beberapa hal salah satunya adalah usia dan jenis kelamin. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Everet dan Zajacova (2015) menunjukkan bahwa laki laki memiliki tingkat hipertensi yang lebih tinggi dari pada wanita namun laki-laki memiliki tingkat kewaspadaan yang lebih rendah terhadap penyakit hipertensi daripada wanita. Hasil yang sama didapatkan di Sumatera Barat yang melaporkan ada 18,6% laki-laki dan 17,4% perempuan dengan hipertensi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Wahyuni dan Eksanoto (2013) menunjukkan bahwa wanita cenderung menderita hipertensi dari pada laki laki. Pada penelitian tersebut dilaporkan 27,5% wanita mengalami hipertensi, sedangkan untuk laki laki sebesar 58% (Falah, 2019). Pria sering mengalami tanda – tanda hipertensi pada usia akhir tiga puluhan, sedangkan wanita sering mengalami hipertensi setelah manopause. Tekanan darah wanita, khususnya sistolik, meningkat lebih tajam sesuai usia. Setelah 55 tahun, wanita memang mempunyai risiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi. Salah satu penyebab terjadinya pola tersebut adalah perbedaan hormone kedua jenis kelamin. Produksi hormon estrogen menurun saat manopause, sehingga tekanan darah meningkat. Prevalensi terjadinya hipertensi pada pria hampir sama dengan wanita, namun wanita terlindungi dari penyakit kardiovaskular sebelum menopause, wanita yang belum mengalami menopause dilindungi oleh hormone esterogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL) (Hasan, 2018).

c) Analisis pengaruh beban kerja terhadap tekanan darah pada guru di SMK

Assa'adah Bungah

Beban Kerja	Tekanan Darah		Total	P value
	Normal	Tinggi		
Normal	49 (79%)	7 (29,2%)	56 (65,1%)	0,000
Berlebih	13 (21%)	17 (70,8%)	30 (34,9%)	
Total	62 (100%)	24 (100%)	86 (100%)	

Guru yang memiliki beban kerja normal sebagian besar memiliki tekanan darah yang normal yaitu sebesar 79% dibandingkan dengan yang memiliki tekanan darah tinggi hanya sekitar 29,2%. Pada guru yang memiliki beban kerja yang berlebih, sebagian besar memiliki tekanan darah yang tinggi yaitu sekitar 70,8% dibandingkan dengan guru yang memiliki beban kerja berlebih dan mempunyai tekanan darah normal yaitu sekitar 21%. Hal ini menunjukkan bahwa antara beban kerja dan tekanan darah tinggi pengaruhnya berbanding lurus.

Setelah dilakukan uji regresi logistic biner pada hasil observasi analisis pengaruh beban kerja terhadap guru di SMK Assa'adah didapatkan hasil nilai signifikansi 0,000 dan karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,005 maka H1 diterima yang artinya terdapat pengaruh adanya beban kerja terhadap tekanan darah pada guru di SMK Assa'adah. Hal ini dapat disebabkan karena jumlah jam pada beberapa guru mempunyai beban kerja yang melebihi ambang batas jam mengajar yakni 40 jam.

TO CONCLUDE

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan penelitian pengaruh beban kerja terhadap tekanan darah pada pada Guru di SMK Assa'adah didapatkan hasil bahwa guru yang mempunyai beban jam mengajar 48 jam per minggu mempunyai jumlah tertinggi yaitu sebanyak 24 % dari jumlah total 86 guru, kemudian 7% guru mempunya beban jam mengajar sebanyak 60 jam per minggu. Kenyataan ini telah melebihi dari batas beban kerja yang ditentukan dimana beban maksimal guru adalah 40 jam per minggu. Hal ini dikarenakan bahwa pada guru tertentu mengajar pada jurusan Teknik pemesinan yang memiliki jumlah murid paling banyak sehingga praktikum dilakukan menjadi beberapa shift.. Dengan jumlah guru dan ruang praktikum yang tidak berimbang dengan jumlah muridnya, hal ini akan menjadikan seorang guru lebih mudah mengalami kelelahan kerja sehingga mengakibatkan stress. Stress yang ditimbulkan dapat terjadi karena beberapa alasan yaitu, karena jumlah jam yang terlalu tinggi, menghadapi

murid dengan berbagai macam karakter, ruang praktiukm yang terlalu berdesakan, yang mengakibatkan guru sering kelelahan dan akhirnya emosi sedikit meningkat. Hal ini menjadi pencetus naiknya tekanan darah karena stres atau ketegangan jiwa dapat merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat. Jika stres berlangsung lama, tubuh akan berusaha mengadakan penyesuaian sehingga timbul kelainan atau perubahan patologis. Stres sangat erat hubungannya dengan tekanan darah tinggi.

Stres merupakan masalah yang memicu terjadinya tekanan darah tinggi dimana hubungan antara stres dengan tekanan darah tinggi diduga melalui aktivitas saraf simpatis peningkatan saraf dapat menaikkan tekanan darah secara intermiten. Stress yang berkepanjangan dapat mengakibatkan tekanan darah menetap tinggi. Smeltzer dan Bare menyatakan dalam penelitiannya yaitu pasien yang stres atau cemas tidak akan mampu untuk beristirahat dengan cukup. Stres emosional mengakibatkan vasokonstriksi, tekanan arteri meningkat, dan denyut jantung cepat sehingga dapat meningkatkan tekanan darah.(Herawati et al., 2020).

Tekanan Darah

Hasil tekanan darah yang didapat pada penelitian pada guru SMK Assa'adah yaitu sebanyak 62 orang dan guru yang memiliki tekanan darah normal dan sebanyak 24 orang memiliki tekanan darah tinggi dimana guru yang memiliki tekanan darah tinggi sebagian besar berumur diatas 35 tahun dan sebagian besar berjenis kelamin pria.

Hal ini sejalan dengan penelitian Benson pada tahun 2006, tekanan darah tinggi biasanya terjadi pada usia lebih tua. Pada usia antara 30 sampai 65 tahun, tekanan sistolik meningkat rata – rata sebanyak 20 mmHg dan terus meningkat setelah usia 70 tahun. Peningkatan risiko yang berkaitan dengan faktor usia sebagian besar menjelaskan tentang hipertensi sistolik terisolasi dan di hubungkan dengan peningkatan *peripbrealar vascular resistance* (hambatan aliran darah dalam pembuluh darah perifer). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hendra tahun (2012) menunjukkan adanya hubungan antara umur dengan kejadian hipertensi di dapatkan p value=0,002, hal ini disebabkan karena tekanan arterial yang meningkat sesuai dengan bertambahnya usia, terjadinya regurgitasi aorta, serta adanya peruses degeneratif, yang lebih sering pada usia tua. Fungsi organ tubuh manusia jika semakin tua maka fungsinya akan melemah dan mudah terserang penyakit. tetapi yang berumur muda juga bisa menderita penyakit hipertensi karena pola makan yang tidak baik seperti sering mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak, faktor genetik,

kegemukan, stress dan pola hidup yang tidak baik bagi kesehatan seperti jarang berolahraga juga bisa menjadi penyebab terjadinya hipertensi di usia muda.(Hasan, 2018).

Jenis kelamin pria sering mengalami tanda – tanda hipertensi pada usia akhir tiga puluhan, sedangkan wanita sering mengalami hipertensi setelah manopause. Tekanan darah wanita, khususnya sistolik, meningkat lebih tajam sesuai usia. Setelah 55 tahun, wanita memang mempunyai risiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi. Salah satu penyebab terjadinya pola tersebut adalah perbedaan hormone kedua jenis kelamin. Produksi hormone estrogen menurun saat manopause, sehingga tekanan darah meningkat. Prevalensi terjadinya hipertensi pada pria hampir sama dengan wanita, namun wanita terlindungi dari penyakit kardiovaskular sebelum menopause, wanita yang belum mengalami menopause dilindungi oleh hormone esterogen yang berperan dalam meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL)(Hasan, 2018).

Pengaruh beban kerja Terhadap tekanan darah pada Guru SMK Assa’adah

Setelah dilakukan uji regresi logistic biner pada hasil observasi analisis pengaruh beban kerja terhadap guru di SMK Assa’adah didapatkan hasil nilai signifikansi 0,000 dan karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,005 maka H1 diterima yang artinya terdapat pengaruh adanya beban kerja terhadap tekanan darah pada guru di SMK Assa’adah. Hal ini dapat disebabkan karena jumlah jam pada beberapa guru mempunyai beban kerja yang melebihi ambang batas jam mengajar yakni 40 jam. Hal ini menjadi pencetus naiknya tekanan darah karena stres atau ketegangan jiwa dapat merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat. Jika stres berlangsung lama, tubuh akan berusaha mengadakan penyesuaian sehingga timbul kelainan atau perubahan patologis. Stres sangat erat hubungannya dengan tekanan darah tinggi. Stres merupakan masalah yang memicu terjadinya tekanan darah tinggi dimana hubungan antara stres dengan tekanan darah tinggi diduga melalui aktivitas saraf simpatis peningkatan saraf dapat menaikkan tekanan darah secara intermiten. Stress yang berkepanjangan dapat mengakibatkan tekanan darah menetap tinggi. Smeltzer dan Bare menyatakan dalam penelitiannya yaitu pasien yang stres atau cemas tidak akan mampu untuk beristirahat dengan cukup. Stres emosional mengakibatkan vasokonstriksi, tekanan arteri meningkat, dan denyut jantung cepat sehingga dapat meningkatkan tekanan darah(.Herawati et al., 2020).

Hal lain yang mendukung guru tersebut mudah mengalami tekanan darah tinggi adalah dari faktor usia dan penyakit komorbid yng diderita. Beban kerja dapat mempengaruhi

tekanan darah seseorang sebesar 0.079 dengan rincian guru yang mempunyai jam mengajar yang berlebih mempunyai pengaruh 108x mengalami peningkatan tekanan darah. Pengukuran tekanan darah dilakukan ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung. Guru yang mengalami peningkatan tekanan darah lebih cenderung pada guru yang memiliki beban kerja tinggi seperti di bengkel dengan jumlah murid yang banyak menjadikan para guru bekerja beberapa shift sehingga mengakibatkan kelelahan kerja. Hal ini juga bisa dipengaruhi oleh status kesehatan, keturunan, usia dan pola makan juga istirahat yang kurang cukup. Peningkatan tekanan darah pada guru ini bersifat tidak permanen karena tekanan darah akan naik ketika terjadi peningkatan aktifitas fisik yang dalam hal ini adalah setara dengan banyaknya beban kerja. Jika beban kerja menurun, maka resiko meningkatnya tekanan darah juga akan menurun. Akan tetapi, kebiasaan yang stress yang berkepanjangan dapat mengakibatkan tekanan darah menetap tinggi (Herawati et al., 2020)

SUGGESTION

- a. Sebagian kecil (yaitu sebesar 21%) Guru memiliki Beban kerja yang berlebih di SMK Assa'adah yaitu diatas ketentuan undang undang yakni melebihi 40 jam per minggu.
- b. Sebagian besar guru di SMK Assa'adah memiliki tekanan darah yang normal (72,1%) dan 27,9 % memiliki tekanan darah tinggi baik itu meningkat pada sistol saja, atau diastol saja, atau keduanya.
- c. Terdapat pengaruh antara beban kerja terhadap tekanan darah pada Guru di SMK Assa'adah dimana nilai signifikansi yang didapatkan adalah sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,005 maka H1 diterima. Jika beban kerja naik maka tekanan darah pun juga akan cenderung mengalami peningkatan karena stress dan aktifitas fisik yang berlebih.
- d. Bagi Peneliti
Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dapat memberikan edukasi khususnya pada beban kerja guru dan tekanan darah pada guru di SMK Assa'adah.
- e. Bagi Guru di lingkungan SMK Assa'adah
Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dapat memberikan edukasi khususnya pada sekolah untuk menjadi acuan dalam pembagian jam kerja guru sehingga kelelahan kerja dapat diminimalkan dan kesehatan guru akan lebih baik.

BIBLIOGRAPHY

Abdul, M. R. (2018). Pengaruh Diet Rendah Garam Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Lansia. *Jurnal Insan Cendekia Medika*, 1–108.

Pengaruh Beban Kerja Terhadap(*Yenni Daryanti*)

- Ahmad, J. (2018). *Desain Penelitian Analisis Isi (Content Analysis)*. ResearchGate, June, 1–20. <https://www.researchgate.net/publication/325965331>
- Anshari, Z. (2020). *Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya*. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 54–61. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.289>
- De Boer, I. H., Bangalore, S., Benetos, A., Davis, A. M., Michos, E. D., Muntner, P., Rossing, P., Zoungas, S., & Bakris, G. (2017). *Diabetes and hypertension: A position statement by the American diabetes association*. *Diabetes Care*, 40(9), 1273–1284. <https://doi.org/10.2337/dci17-0026>
- Dewi, C. H. (2020). *Perbedaan Kadar Kadmium (Cd) Dalam Darah Dan Tekanan Darah Pada Pengelas Dan Non Pengelas Di Pt . X Surabaya*. *Jurnal Wiyata, Cd*, 110–123.
- Fadlilah, S., Hamdani Rahil, N., & Lanni, F. (2020). *Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Dan Saturasi Oksigen Perifer (Spo2)*. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, Spo 2*, 21–30. <https://doi.org/10.34035/jk.v11i1.408>
- Falah, M. (2019). *Hubungan Jenis Kelamin Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya*. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya*, 3(1), 88.
- Fitri Tambunan, F., Nurmayni, Rapiq Rahayu, P., Sari, P., & Indah Sari, S. (2021). *Buku Saku Hipertensi*.
- G/Tsadik, D., Berhane, Y., & Worku, E. al. (2020). *HUBUNGAN INDIKATOR OBESITAS DENGAN TEKANAN DARAH SISTOLIK DAN TEKANAN DARAH DIASTOLIK PADA MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN (PRELIMINARY STUDIES)*. *International Journal of Hypertension*, 1(1), 1–171.
- Hadjar, I. (2018). *Regresi Logistik. Phenomenon : Jurnal Pendidikan MIPA*, 7(2), 137.
- Hasan, A. (2018). *Korelasi umur dan jenis kelamin dengan penyakit hipertensi di emergency center unit rumah sakit islam siti khadijah Palembang 2017*. *Indonesia Jurnal Perawat*, 3(1), 9–16.
- Herawati, C., Indragiri, S., & Melati, P. (2020). *Aktivitas Fisik Dan Stres Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi Pada Usia 45 Tahun Keatas*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 7(2), 66–80.
- hernaeny, U. (2019). *pengantar Statistika*.
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). *Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020*. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>
- Kemendes.RI. (2019a). *Apa Komplikasi berbahaya dari Hipertensi?* In Direktorat P3TM.
- Kemendes.RI. (2019b). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- Kemendes RI. (2018). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi*.

- Kiki Rismadi, A. S. dan F. A. S. (2021). PENGARUH PENGHASILAN DAN GAYA HIDUP TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA NELAYAN DI KOTA MEDAN. 2(3), 6.
- Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi Poor Sleep Pattern Increases Risk of Hypertension. 14(3), 297–303.
- Muhadi. (2019). JNC 8 : Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa. Cermin Dunia Kedokteran, 43(1), 54–59.
- Muhbar, F., & Rochmawati, D. H. (2019). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Beban Kerja Guru Di Sekolah Luar Biasa. Jurnal Keperawatan Jiwa, 5(2), 82. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.82-86>
- Pasaribu, S. R. . (n.d.). hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif dan tekanan darah pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. In majalah Binjai (Vol. 59).
- Prasetyo, A. Y., Fathoni, A., & Malik, D. (2018). Analisis Pengaruh Konflik Keluarga Pekerjaan, Hardiness, Self Efficacy Terhadap Ttress Kerja Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Moderasinya (Studi Pada Guru Demak). Journal of Management, 4(4), 1–25.
- Purbaningrat Yo, P., & Surya, I. (2018). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Dengan Stres Kerja Sebagai Variabel Mediasi. E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana, 4(5), 254931.
- Renny, C. A. (2020). Management Stress Kerja Guru Sd Terhadap Beban Kerja Pada Masa Pandemi Covid-19. Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling, 3(Vol 3, No 3 (2020)), 219–226. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia/article/view/13917/pdf
- Rudyanto, B., AR, H. F., & Zulkarnain, Z. (2021). Pengaruh Beban Kerja Dan Kejenuhan Kerja (Burnout) Terhadap Motivasi Kerja Guru Di Yayasan Pendidikan Cendana. Jurnal JUMPED (Jurnal Manajemen Pendidikan), 9(2), 162. <https://doi.org/10.31258/jmp.9.2.p.162-172>
- Sunarsih; Ilya, H. (2018). Hubungan beban kerja dengan terjadinya penyakit hipertensi di poliklinik universitas lampung. XIII(1).
- Susilo, R. D. W. I., Bhakti, S., & Mulia, H. (2018). hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa semester VIII program studi keperawatan STikes BHM Madiun.
- Wijayanti, R., S. (2019). Pengaruh Status Gizi Terhadap Tekanan Darah Pada Pekerja Wanita Di Perusahaan Konveksi. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699.
- Winarto, C., Negara, I. N. S., Aryanto, H., & Petra, U. K. (2019). PERANCANGAN BUKU EDUKASI TENTANG HIPOTENSI BAGI REMAJA USIA 12 – 15 TAHUN.