HUBUNGAN DURASI PERJALANAN KE TEMPAT KERJA DENGAN TINGKAT STRES PADA PEKERJA DI PUSKESMAS

PROPOSAL SKRIPSI

UNIVERSITAS TRISAKTI

Disusun Untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Kedokteran

FANIA SABILA PUTRI
030002200063

UNIVERSITAS TRISAKTI
FAKULTAS KEDOKTERAN
JAKARTA, 2025

Bidang ilmu: Ilmu Kedokteran Kerja

PROPOSAL SKRIPSI

HUBUNGAN DURASI PERJALANAN KE TEMPAT KERJA DENGAN TINGKAT STRES PADA PEKERJA DI PUSKESMAS

UNIVERSITAS TRISAKTI

Disusun Untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Kedokteran

FANIA SABILA PUTRI
030002200063

PROGRAM PENDIDIKAN SARJANA KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TRISAKTI
FAKULTAS KEDOKTERAN
JAKARTA, 2025

PERSETUJUAN
PROPOSAL SKRIPSI

HUBUNGAN DURASI PERJALANAN KE TEMPAT KERJA DENGAN TINGKAT STRES PADA PEKERJA DI PUSKESMAS

Fania Sabila Putri
NIM: 030002200063

Telah disetujui untuk diuji di hadapan
Tim Penguji Proposal Skripsi/Skripsi
Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

Pada Hari Senin, Tanggal 30 Juni 2025

Pembimbing

dr Purnamawati Tjhin, MPd.Ked

PENGESAHAN PROPOSAL SKRIPSI

Judul:
HUBUNGAN DURASI PERJALANAN KE TEMPAT KERJA DENGAN TINGKAT STRES PADA PEKERJA DI PUSKESMAS

Nama Mahasiswa: Fania Sabila Putri
NIM 030002200063

Telah diuji dan disahkan di hadapan **Dewan Penguji Proposal Skripsi**
Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

Pada Hari Senin, Tanggal 30 Juni 2025

Ketua penguji	:
Nama	: Prof. Dr. dr. Pusparini, Sp.PK,Subsp.K.V(K)
NIK	: ……
Anggota Penguji 1	:
Nama	: dr. Purnamawati Tjhin, MPd.Ked
NIK	: ……
Anggota Penguji 2	:
Nama	: dr. Nathalia Ningrum, SP. A, AIFO-K
NIK	: ……

Jakarta, 30 Juni 2025
Dekan
Fakultas Kedokteran Trisakti

Dr. dr. Yenny, Sp. FK
NIK 2613/USAKTI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Fania Sabila Putri
NIM	: 030002200063
Program Studi	: Kedokteran
Alamat Korespondensi	: Bukit Cimanggu City Raya Blok S5 No.6, RT2/RW 14, Cibadak, Tanah Sareal, Kota Bogor, Jawa Barat 16161
Telepon/mobile	: 081290046510
E-mail	: 030002200063@std.trisakti.ac.id
Judul Skripsi	: Hubungan Durasi Perjalanan ke Tempat Kerja dengan Tingkat Stres pada Pekerja di Puskesmas

Dengan ini menyatakan bahwa proposal skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya ilmiah saya sendiri. Proposal skripsi ini belum pernah diajukan sebagai suatu karya ilmiah untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan proposal skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan SK Permendiknas No.17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, agar dapat dimanfaatkan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 30 Juni 2025

Peneliti

Fania Sabila Putri

NIM 030002200063

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT karena atas berkat Rahmat dan karunia Nya penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti dengan judul proposal yaitu "Hubungan Durasi Perjalanan ke Tempat Kerja dengan Tingkat Stress pada Pekerja di Puskesmas". Proposal ini disusun sebagai langkah awal untuk mengeksplorasi dan menganalisis topik yang telah dipilih, dengan harapan dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan bidang studi terkait.

Penyusunan proposal ini tidak terlepas dari dukungan, arahan, dan bantuan berbagai pihak. Penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua yang telah memberikan bantuan serta dukungan dalam penyusunan proposal skripsi ini, terutama kepada dr. Purnamawati Tjhin, MPd.Ked sebagai dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu dalam proses pengerjaan proposal skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat ruang untuk memperbaiki dan meningkatkan proposal skripsi ini. Oleh karena itu, penulis dengan sangat terbuka menerima masukan dan saran dari semua pihak yang terlibat, demi meningkatkan kualitas proposal ini dan mencapai standar yang diinginkan.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING iii
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI DAN DEKAN iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN v
KATA PENGANTAR vi
DAFTAR ISI vii
DAFTAR GAMBAR ix
DAFTAR TABEL x
DAFTAR LAMPIRAN xi
DAFTAR ARTI SINGKATAN xii

BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar belakang 1
1.2 Perumusan masalah 2
1.3 Tujuan 2
1.3.1 Tujuan umum 2
1.3.2 Tujuan khusus 2
1.4 Hipotesis 3
1.5 Manfaat 3

BAB II TINJAUAN, RINGKASAN PUSTAKA, KERANGKA TEORI 4
2.1 Tinjauan umum mengenai pekerja di puskesmas 4
2.1.1 Definisi Puskesmas 4
2.1.2 Beban kerja umum pekerja di puskesmas 4
2.1.3 Durasi perjalanan ke tempat kerja 5
2.2 Tinjauan umum mengenai stres 5
2.2.1 Definisi Stres 5
2.2.2 Epidemiologi Stres 6
2.2.3 Patofisiologi Stres 6
2.2.4 Faktor penyebab stres 7
2.3 Tinjauan umum mengenai stres kerja 8
2.3.1 Definisi stres kerja 8
2.3.2 Dampak stres kerja pada Kesehatan dan produktivitas 9
2.4 Hubungan durasi perjalanan dan stres 9
2.5 Ringkasan pustaka 11
2.6 Kerangka teori 13

BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL 14
3.1 Variabel Penelitian 14
3.1.1 Variabel bebas 14
3.1.2 Variabel tergantung 14
3.2. Definisi operasional 15

BAB IV METODE 16
4.1 Desain penelitian 16
4.2 Lokasi dan waktu penelitian 16
4.2.1 Lokasi Penelitian 16
4.2.2 Waktu Penelitian 16
4.3 Populasi dan sampel penelitian 16
4.3.1 Populasi 16
4.3.2 Sampel 17
4.3.3 Perhitungan Sampel 17
4.4 Bahan dan instrumen 18
4.4.1 Bahan Penelitian 18
4.4.2 Instrumen Penelitian 18
4.5 Analisis data 19
4.5.1 Analisis Univariat 19
4.5.2 Analisis Bivariat 19
4.6 Alur kerja penelitian 20
4.7 Etika penelitian 21
4.8 Penjadwalan penelitian 22

DAFTAR PUSTAKA 24
LAMPIRAN 29

DAFTAR GAMBAR

HALAMAN

Gambar 1. Kerangka teori 13
Gambar 2. Kerangka konsep 14
Gambar 3. Alur kerja..... 20

DAFTAR TABEL

HALAMAN

Tabel 1. Ringkasan pustaka..... 11
Tabel 2. Definisi operasional 15
Tabel 3. Penjadwalan pelaksanaan penelitian..... 22

DAFTAR LAMPIRAN

HALAMAN

Lampiran 1. *Dummy Table* 29
Lampiran 2. Tabel hubungan durasi perjalanan ke tempat kerja dan tingkat stres pada pekerja di puskesmas 30
Lampiran 3. Lembar *Informed Consent* 31
Lampiran 4. Formulir persetujuan 32
Lampiran 5. Formulir Kriteria Eksklusi 33
Lampiran 6. Kuesioner *Perceived Stress Scale*-10 34

DAFTAR ARTI SINGKATAN

WHO	: *World Health Organization*
UKM	: Upaya Kesehatan Masyarakat
UKP	: Upaya Kesehatan Perorangan
BPJS	: Badan Penyelenggara Jaminan Sosial

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Tenaga kesehatan memiliki tuntutan pekerjaan yang besar terutama dengan pemberian diagnosa yang akurat serta pemberian pelayanan kesehatan yang tepat untuk pasien yang berobat.(1)

Dalam bidang tenaga kesehatan, stres merupakan salah satu hal yang penting untuk diperhatikan yang menjadi dasar dalam menerapkan fasilitas pelayanan yang optimal.(2) Pada tahun 2020 *World Health Organization (WHO*) memperkirakan salah satu hal yang akan menjadi masalah utama yang mengancam kesehatan minutia adalah stres di tempat kerja.(3) Stres menjadi tantangan besar bagi para pekerja bidang tenaga kesehatan, karena profesi ini membutuhkan komitmen yang tinggi terutama fasilitas kesehatan adalah perawatan kesehatan ditambah dengan banyaknya jumlah pasien yang datang setiap harinya.(4)

Sebuah penelitian yang dilakukan pada 392 tenaga kesehatan di Indonesia (Desember 2020–Februari 2021) menemukan bahwa depresi sebesar 29,4%, kecemasan 44,9%, dan stres sebesar 31,8%.(5) Paparan stres berkepanjangan seperti waktu kerja yang ekstrem dan beban kerja yang tinggi, dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Selain itu, terdapat juga faktor eksternal yang dapat berkontribusi memperburuk tingkat stres, (6) salah satunya adalah durasi perjalanan yang memengaruhi kesehatan mental individu.(7)

Bagi jutaan orang di seluruh dunia, perjalanan adalah bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas harian. Durasi perjalanan yang panjang dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan karena beban stres dan kelelahan yang tinggi.(8) Dalam beberapa studi juga menyatakan bahwa perjalanan yang lebih lama tidak selalu terkait dengan stres yang dirasakan karena cenderung menerima perjalanan dengan durasi lebih lama demi pencapaian karirnya.(9)

Tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas pelayanan agar masyarakat mampu hidup sehat, termasuk para tenaga kesehatan yang bekerja di puskesmas.[10] Puskesmas Cigombong memiliki lokasi yang dekat dengan tol sehingga akses menuju ke sana tergolong mudah. Jalan menuju lokasi puskesmas ini sering dilalui kendaraan berat dan rawan kemacetan maupun kecelakaan. Selain itu, tenaga kesehatan di puskesmas ini banyak yang berdomisili jauh dari puskesmas, sehingga menghadapi perjalanan harian yang cukup melelahkan. Kondisi ini menjadikan puskesmas ini lokasi yang representatif untuk penelitian.

Sejauh ini, sebagian besar penelitian tentang stres kerja lebih fokus pada faktor internal, seperti lingkungan kerja, beban kerja, dan konflik peran. Faktor eksternal, seperti durasi perjalanan, masih jarang diteliti, terutama di kalangan pekerja di puskesmas. Oleh karena itu, sangat penting untuk menentukan apakah ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres yang dialami pekerja di Puskesmas dan lamanya perjalanan menuju tempat kerja.

Berdasarkan keadaan ini, peneliti ingin menyelidiki hubungan antara waktu yang dihabiskan untuk pergi ke tempat kerja dan tingkat stres yang dialami pekerja di Puskesmas.

1.2 Perumusan masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara durasi perjalanan ke tempat kerja dengan tingkat stres pada pekerja di puskesmas.
2. Apakah terdapat hubungan antara karakteristik responden (usia, jenis kelamin) dengan tingkat stres pada pekerja di puskesmas

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Meningkatkan kualitas hidup pada pekerja di puskesmas dengan menentukan hubungan durasi perjalanan ke tempat kerja dengan tingkat stres pada pekerja di puskesmas

1.3.2 Tujuan khusus

- Menentukan hubungan antara durasi perjalanan ke tempat kerja dan tingkat stres pada pekerja di puskesmas

- Menentukan hubungan antara karakteristik responden (usia, jenis kelamin) dengan tingkat stres pada pekerja di puskesmas

1.4 Hipotesis

- Terdapat hubungan antara durasi perjalanan ke tempat kerja dengan tingkat stres pada pekerja di puskesmas.
- Terdapat hubungan antara karakteristik responden (usia, jenis kelamin) dengan tingkat stres pada pekerja di puskesmas

1.5 Manfaat

a. Bagi pengembangan ilmu pengetahuan

b. Bagi profesi/institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar rekomendasi kebijakan manajemen SDM, seperti fleksibilitas jam kerja atau insentif transportasi, untuk mengurangi tingkat stres pada pekerja.

c. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kewaspadaan Masyarakat mengenai faktor pendukung stres pada pekerja dengan cara meregulasi faktor pendukung tersebut.

BAB II
TINJAUAN, RINGKASAN PUSTAKA, KERANGKA TEORI

2.1 Tinjauan umum mengenai pekerja di puskesmas

2.1.1 Definisi Puskesmas

Pusat kesehatan masyarakat, juga dikenal sebagai puskesmas, adalah fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama yang mengatur dan menyelenggarakan layanan kesehatan preventif, kuratif, rehabilitatif, dan/atau paliatif di lingkungan tempat kerja mereka.[11]Tenaga kesehatan sangat penting untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan kepada masyarakat sehingga masyarakat dapat lebih menyadari, memutuskan, dan hidup lebih sehat.[12]

2.1.2 Definisi dan Struktur Pekerja di Puskesmas

Tenaga kesehatan adalah individu profesional di bidang kesehatan yang memiliki pengetahuan dan keterampilan dari pendidikan tinggi serta kewenangan untuk menjalankan tindakan kesehatan tertentu.[13]

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 43 Tahun 2019 tentang Puskesmas, tenaga kesehatan di puskesmas sekurang-kurangnya mencakup dokter, dokter gigi, perawat, bidan, tenaga promosi kesehatan dan perilaku, tenaga kesehatan lingkungan, ahli gizi, tenaga kefarmasian (apoteker dan/atau tenaga teknis kefarmasian), serta tenaga laboratorium medik.[14]

Struktur organisasi puskesmas terdiri dari kepala puskesmas, sub bagian tata usaha, penanggung jawab upaya kesehatan masyarakat (UKM) dan keperawatan, penanggung jawab upaya kesehatan perseorangan (UKP), kefarmasian, dan laboratorium, serta penanggung jawab jaringan pelayanan dan jejaring fasilitas kesehatan. Selain itu, terdapat kelompok jabatan fungsional yang mendukung pelaksanaan tugas masing-masing.[15]

2.1.3 Beban kerja umum pekerja di puskesmas

Beban kerja adalah jumlah pekerjaan yang dilakukan atau dibebankan oleh suatu unit organisasi atau jabatan, yang diperoleh dengan perkalian jumlah kerja dengan waktu.[16]

Mendukung kegiatan upaya kesehatan masyarakat (UKM) seperti penyuluhan, penjaringan kesehatan, dan pemeriksaan lingkungan, selain melayani pasien di layanan upaya kesehatan perseorangan (UKP) yang melebihi kepesertaan Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS). Banyak tenaga kesehatan yang memegang lebih dari satu program menyebabkan beban kerja yang lebih besar, yang membuat mereka tidak dapat menyelesaikan semua tugas dengan sempurna, dan terkadang ada program yang tidak berjalan atau tugas yang tidak selesai tepat waktu.[17]

2.1.4 Durasi perjalanan ke tempat kerja

Orang-orang yang tinggal di kota harus menempuh rute yang panjang karena ketidakseimbangan antara tempat kerja dan pemukiman untuk mencapai tempat kerja. Hal ini menyebabkan tren di antara para komuter, dimana orang-orang menghabiskan sebagian besar waktu dari rumah mereka ke tempat kerja.[18]Salah satu faktor yang dipertimbangkan dalam memilih moda transportasi adalah durasi perjalanan yang dibutuhkan untuk mencapai lokasi pekerjaan.[19] Penelitian yang dilakukan oleh Hansson, *et al* membagi durasi perjalanan komuter mobil menjadi tiga kelompok: < 30 menit, 30–60 menit, dan > 60 menit. Komuter mobil dengan durasi < 30 menit memiliki tingkat stres yang serupa dengan kelompok yang dikaji dalam penelitian tersebut. Tingkat stres pada komuter mobil dengan durasi perjalanan lebih dari 60 menit menunjukkan variasi yang lebih besar selama tiga tahun pengamatan.[20]

2.2 Tinjauan umum mengenai stres

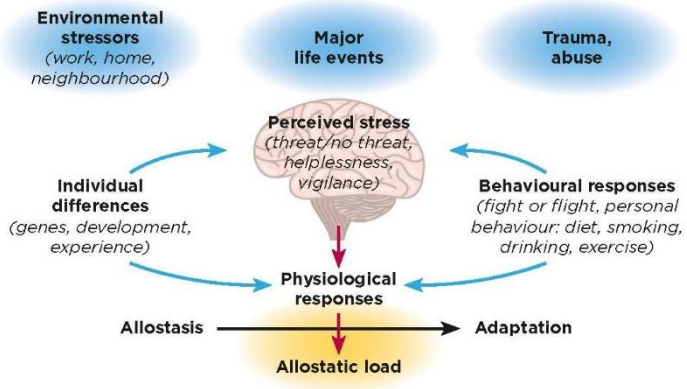
2.2.1 Definisi Stres

Stres dapat diartikan sebagai kondisi yang dialami seseorang ketika terdapat ketidakcocokan antara tuntutan yang dihadapi dan kemampuan individu untuk mengatasinya.[21] Stres sering kali dikaitkan dengan tingkat kelelahan yang menumpuk yang dapat menjadi faktor yang mempengaruhi stres, kelelahan tidak hanya memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan dokter saja tetapi juga membahayakan kinerja dokter, yang mengakibatkan peningkatan risiko keselamatan pasien.[22]

2.2.2 Epidemiologi Stres

Bahkan dari sebelum pandemi COVID-19, dokter, tenaga kesehatan profesional, dan perawat mengalami tingkat stres lebih dari 60%.[23] Sebuah penelitian yang dilakukan pada 392 tenaga kesehatan di Indonesia (Desember 2020–Februari 2021) menemukan bahwa depresi sebesar 29,4%, kecemasan 44,9%, dan stres sebesar 31,8%. Angka-angka ini lebih tinggi dari tingkat depresi (11,3%) dan kecemasan (17,3%) di Indonesia sebelum pandemi.[5] Menurut sebuah penelitian prospektif yang dilakukan di Singapura, 24% kasus kelelahan kerja dan 33% stres yang dirasakan meningkat dalam kurun waktu enam bulan.[24]

2.2.3 Patofisiologi Stres



Gambar 1. Patofisiologi stres

Otak merupakan organ utama yang berperan dalam mengenali dan merespons peristiwa yang berpotensi menjadi ancaman, serta mengatur respons fisiologis dan perilaku. Hormon memliki peran penting dalam proses ini, dengan memberi sinyal kembali ke otak untuk memengaruhi perilaku dan struktur otak.[25]

Sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA) dan sistem adrenomedula simpatis adalah dua sistem utama yang diaktifkan oleh tubuh manusia sebagai respons terhadap stres. Dengan meningkatkan curah jantung, melepaskan energi, dan mengubah respons imunologis, jalur-jalur ini mempersiapkan tubuh untuk menghadapi bahaya. Respons ini sangat membantu dalam situasi darurat. Sebaliknya, respons stres yang berkepanjangan atau tidak teregulasi, dapat

mengakibatkan peningkatan beban alostatik, atau beban fisiologis yang ditimbulkan oleh stres yang sedang berlangsung, yang dapat meningkatkan risiko infeksi, penyakit jantung, dan hipertensi.[26]

Dalam suatu proses yang disebut alostatik, paparan terhadap stres psikologis memicu respons saraf yang bertujuan untuk melindungi dan menjaga kestabilan fisiologis. Keluarga *corticotropin-releasing factor* (CRF) pada manusia dimulai dengan pelepasan *corticotropin-releasing hormone* (CRH) dari hipotalamus dan urokortin dari batang otak. Pelepasan CRH merangsang sekresi hormon *adrenocorticotropic* (ACTH) dari adenohipofisis, yang kemudian mendorong korteks adrenal untuk memproduksi kortisol sebagai hormon stres. Namun, beban alostatik dapat berubah menjadi kelebihan beban alostatik, yang berdampak negatif pada kesehatan, termasuk meningkatkan risiko gangguan psikiatri.[27]

2.2.4 Faktor penyebab stres

Faktor sosioekonomi: Karakteristik sosioekonomi, termasuk tingkat pendapatan yang dirasakan, nilai kerja keras, dan kepuasan sistem pendidikan, merupakan prediktor yang signifikan terhadap stres emosional di seluruh kelompok usia. Hal ini memberikan wawasan tentang pendorong sosial ekonomi yang memengaruhi tren kesejahteraan emosional.[28]

Beban kerja: pekerjaan yang terlalu banyak atau tidak terkendali.[29]Intensitas kerja yang tinggi telah terbukti memiliki korelasi yang signifikan dengan stres emosional yang berkaitan dengan aktivitas kerja harian.[30]

Faktor sosial: Stres dapat dialami oleh semua karyawan karena interaksi perilaku, psikis, dan biologis dalam hubungannya dengan lingkungan kerja dan sesama karyawan.[31] Adanya diskriminasi, kurangnya dukungan sosial, kekerasan dan intimidasi, dan mengatasi masalah kematian dan sekarat.[32]

Faktor individu: Pekerja di atas empat puluh tahun mungkin lebih mampu mengendalikan stress dibandingkan individu di bawah empat puluh tahun.[31]

Faktor gender: temuan menunjukkan bahwa strategi koping bervariasi secara signifikan berdasarkan gender. Subjek laki-laki cenderung mengadopsi

pendekatan problem-focused coping yang berasosiasi dengan reduksi beban alostatik dan outcome kesehatan lebih baik. Sebaliknya, subjek perempuan lebih sering memanfaatkan *emotion-focused coping* yang berpotensi meningkatkan kerentanan depresi ketika implementasinya tidak adaptif. [33]

2.2.5 Tingkat Stres

Tingkat stress memiliki definisi yaitu klasifikasi yang menunjukkan seberapa ringan atau berat stres yang dialami oleh seseorang.[34]

Perceived Stress Scale (PSS) adalah salah satu alat ukur tingkat stres yang dikembangkan oleh cohen, et al.[35]Instrumen ini bersifat singkat dan mudah digunakan untuk menilai sejauh mana individu menilai situasi hidupnya sebagai penuh tekanan. Instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS) ini terbukti andal dan valid, serta telah digunakan luas dalam berbagai penelitian, termasuk pada tenaga kesehatan, dan populasi lainnya. [36]Skor pada *Perceived Stress Scale* versi 10 item (PSS-10) umumnya diklasifikasikan ke dalam tiga kategori tingkat stres. Skor 0 hingga 13 menunjukkan tingkat stres yang rendah, skor 14 hingga 26 mengindikasikan tingkat stres sedang, sedangkan skor 27 hingga 40 mencerminkan tingkat stres yang tinggi.[35]

2.3 Tinjauan umum mengenai stres kerja

2.3.1 Definisi stres kerja

Ketidakesuaian antara pengetahuan, keterampilan, dan mekanisme koping seseorang untuk menghadapinya dikenal sebagai stres pekerjaan.[37] Stres kerja adalah keadaan ketegangan yang mempengaruhi mood, pikiran, dan kondisi fisik seseorang, sehingga dapat menghambat kinerja pekerja.[38] Stres kerja adalah suatu kondisi yang diakibatkan oleh keterlibatan manusia dengan pekerjaan dan didefinisikan oleh manusia sebagai perubahan yang menyebabkan mereka menyimpang dari fungsi biasanya. Stres kerja juga dapat diartikan sebagai umpan balik fisiologis atau psikologis pada karyawan yang bertentangan dengan maksud atau tuntutan organisasi.[39]

2.3.2 Dampak stres kerja pada Kesehatan dan produktivitas

Kelelahan klinis yang berhubungan dengan pekerjaan biasanya didefinisikan sebagai neuroasthenia. Ini mencakup karakteristik berikut. Gejalanya dapat berupa kelelahan yang terus-menerus setelah melakukan aktivitas mental atau fisik, serta setidaknya empat dari gejala berikut: insomnia, defisit kognitif, rasa sakit, jantung berdebar, masalah pencernaan, dan sensitivitas terhadap suara dan cahaya. Untuk dapat didiagnosis, keluhan dan gejala harus muncul setiap hari selama setidaknya dua minggu, disebabkan oleh stresor psikososial selama setidaknya enam bulan, dan menyebabkan tekanan atau gangguan yang substansial secara klinis.[40]

2.4 Hubungan durasi perjalanan dan stres

Bagaimana orang menghabiskan waktu mereka berdampak pada perilaku mereka. Mayoritas jadwal harian orang dewasa dipengaruhi oleh pekerjaan mereka, termasuk waktu yang mereka habiskan untuk bekerja dan bepergian ke dan dari tempat kerja.[41]

Kesibukan di pagi hari untuk bekerja atau sekolah sering kali menimbulkan pengalaman perjalanan yang tidak nyaman dan berkontribusi terhadap stres pada hampir semua jenis transportasi. Namun, moda transportasi tertentu dapat meningkatkan stres lebih dari yang lain. Faktor-faktor pemicu stres yang spesifik pada berbagai moda transportasi memberikan pengetahuan tentang intervensi politik yang mendorong transportasi yang berkelanjutan dan secara efektif mengurangi tingkat stres.[42] Dalam studi yang dilakukan oleh Sannasi et al dibandingkan dengan komuter pendek, komuter panjang lebih cenderung mengalami stres berat. Komuter panjang memiliki 40% kejadian stres ringan, sedang, dan berat, sementara komuter pendek memiliki tingkat 45,5%, 50%, dan 4,5%. Di antara para dokter, prevalensi stres ringan hingga sedang dan berat yang disebabkan oleh hari kerja yang diperpanjang masing-masing adalah 19,51%, 14,63%, dan 2,44%. Jam komuter yang panjang lebih membuat stres daripada pekerjaan.[43] Dalam studi lain yang dilakukan oleh Mauss et al menemukan bahwa waktu perjalanan tidak berhubungan secara signifikan

dengan stres kerja.[44] Perawat mengalami banyak stres dari perjalanan sehari-hari mereka, baik itu dari transportasi umum yang penuh sesak atau kesulitan mengemudi di tengah kemacetan. Kondisi ini dapat memperburuk sifat pekerjaan perawat yang sudah sulit dengan menyebabkan kelelahan mental dan fisik. Cuaca, kecelakaan, atau pembangunan jalan adalah contoh penundaan yang tidak terkendali yang dapat menyebabkan hilangnya waktu pribadi, keterlambatan, dan stres. Perjalanan yang lebih lama atau menantang pada akhirnya dapat menyebabkan kelelahan kumulatif dan meningkatkan risiko kelelahan pada perawat.[45]

Perjalanan yang lebih lama dikaitkan dengan lebih sedikitnya waktu yang dihabiskan untuk melakukan kegiatan sosial dan rekreasi yang membutuhkan tenaga fisik. Kurangnya waktu untuk kegiatan rekreasi dengan orang yang dicintai atau teman dapat mengganggu kesehatan mental dan pengurangan stres.[46]

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rivera, *et al* variabel seperti usia responden, lokasi tempat tinggal (baik di pusat kota maupun di pinggiran), dan gaya perjalanan (baik aktif seperti berjalan kaki dan bersepeda maupun pasif seperti menggunakan mobil) tidak menunjukkan korelasi yang signifikan antara tingkat stres selama perjalanan. Artinya, elemen-elemen tersebut tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres yang meningkat atau menurun pada orang-orang yang melakukan perjalanan harian ke tempat kerja.[47]Penelitian oleh Syahidillah A, *et al* menemukan bahwa tingkat stres yang dialami pekerja selama perjalanan menuju tempat kerja mereka tidak berpengaruh secara langsung pada tingkat keterikatan mereka terhadap pekerjaan mereka.[48]

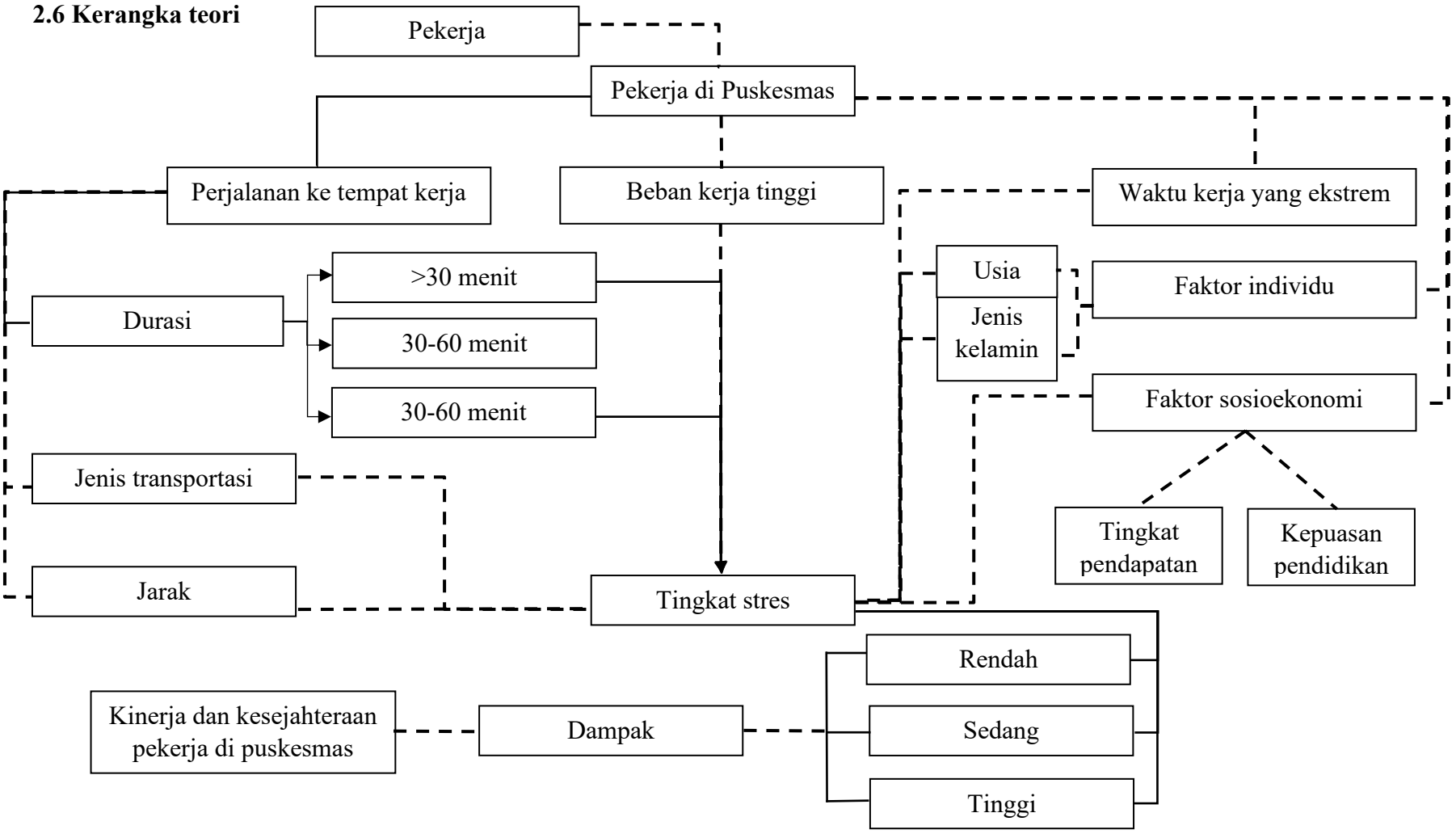
2.5 Ringkasan pustaka

Tabel 1. Ringkasan pustaka

Peneliti	Lokasi & waktu	Desain	Subjek	Variabel yang diteliti	Lama	Hasil
Sannasi L, *et al*.[43]	India. 2022	Potong lintang	148 orang (*long commuters*) 104 orang (*short commuters*)	Durasi perjalanan Tingkat stres	7 hari	Durasi perjalanan lebih Panjang berhubungan dengan stres yang lebih tinggi ketimbang durasi perjalanan yang singkat. $p < 0.05$
Jung J, *et al.*[46]	Korea Selatan. 2021	Potong lintang	Pekerja muda yang melakukan perjalanan intra- dan inter-kota.	Durasi perjalanan Tingkat stres	Tidak disebutkan	waktu perjalanan yang lebih lama berhubungan dengan peningkatan stres yang dirasakan, dengan nilai $p<0.05$

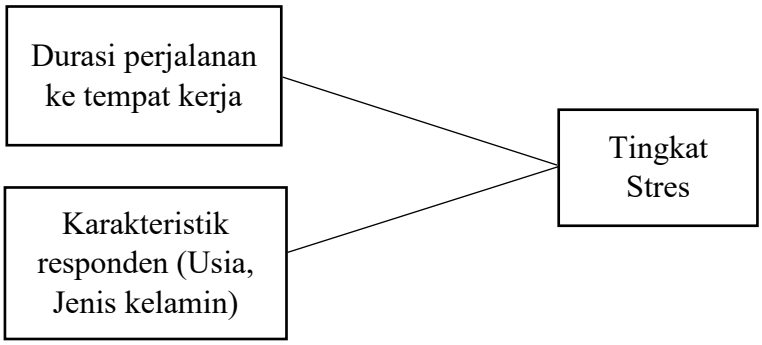
Peneliti	Lokasi & Waktu	Desain	Subjek	Variabel yang diteliti	Lama	Hasil
Van-Veen D, *et al.*[47]	Georgetown, Guyana. 2023	Potong lintang	500 individu	Durasi perjalanan Tingkat stres	2 bulan	Durasi perjalanan tidak memiliki dampak signifikan terhadap stres dengan nilai p > 0.05
Syahidillah A, *et al.*[48]	Jabodetabek. 2019	Kuantitatif korelasional	142 responden	Durasi perjalanan Tingkat stres	Tidak disebutkan	Tidak adanya hubungan yang signifikan antara durasi perjalanan terhadap stress dengan nilai p >0.05

2.6 Kerangka teori



Gambar 2. Kerangka teori

BAB III
KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL



Gambar 3. Kerangka konsep

3.1 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat, atau nilai seseorang, objek, organisasi, atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ingin dipelajari oleh peneliti dan kemudian diambil kesimpulan. Dalam penelitian ini digunakan dua variable yaitu:

3.1.1 Variabel bebas

Variabel bebas atau independen adalah variabel yang berperan dalam memengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel dependen. Dalam penelitian ini, variabel independen yang digunakan adalah durasi perjalanan ke tempat kerja.

3.1.2 Variabel tergantung

Variabel tergantung atau dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi dampak dari keberadaan variabel bebas atau independen. Dalam penelitian ini, variabel tergantung yang diteliti adalah tingkat stres.

3.2. Definisi operasional

Tabel 2. Definisi operasional

Variabel	Definisi	Alat ukur	Cara mengukur	Hasil	Skala	Referensi
Tingkat Stres	Tingkat stres merupakan klasifikasi yang menunjukkan seberapa ringan atau berat stres yang dialami oleh seseorang.	*Perceived Stress Scale* 10	Responden mengisi kuesioner dengan panduan peneliti	0-13 : stres rendah 14-26 : stres sedang 27-40: stres berat	Ordinal	Dwiputri, RA, *et al* [(34)]
Durasi Perjalanan ke tempat kerja	Rata-rata waktu yang dihabiskan karyawan untuk bepergian dari rumah ke tempat kerja mereka	Form data responden	Wawancara	<30 menit 30-60 menit > 60 menit	Ordinal	Abdul, RH, *et al* [(49)]
Jenis Kelamin	Kategori biologis responden berdasarkan identitas laki-laki atau perempuan.	Kartu tanda penduduk	Ditentukan berdasarkan kartu tanda penduduk	1. Laki-laki 2. perempuan	Nominal	*World Health Organization*[(50)]
Usia	Perkembangan manusia dikelompokkan menjadi beberapa kategori usia	Kartu tanda penduduk	Ditentukan berdasarkan kartu tanda penduduk	18-59 : dewasa	Ordinal	Kementrian Kesehatan[(51)]

BAB IV
METODE

4.1 Desain penelitian

Penelitian Hubungan Durasi Perjalanan ke tempat kerja dengan tingkat stres pada pekerja di puskesmas ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Desain ini bersifat observasional dengan pendekatan potong lintang, di mana data mengenai tingkat stres, dan durasi perjalanan ke tempat kerja dikumpulkan secara bersamaan pada satu waktu tertentu tanpa intervensi.

4.2 Lokasi dan waktu penelitian

4.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Puskesmas Cigombong, Jl. Mayjen H.R. Edi Sukma No.75, Watesjaya, Kec. Cigombong, Kabupaten Bogor, Jawa Barat.

4.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Agustus – November 2025.

4.3 Populasi dan sampel penelitian

4.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja di Puskesmas Cigombong tahun 2025.

4.3.1.1 Populasi target

Populasi target dalam penelitian ini adalah pekerja yang masih aktif bekerja di puskesmas Cigombong dan berisiko mengalami tingkat stres yang tinggi karena durasi perjalanan ke tempat kerja yang lama.

4.3.1.2 Populasi terjangkau

Populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah pekerja di puskesmas Cigombong yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi serta bersedia menjadi responden dalam penelitian.

4.3.2 Sampel

Sampel yang digunakan untuk penelitian ini adalah *consecutive sampling* dimana setiap sampel populasi yang memenuhi kriteria inklusi dimasukkan untuk membentuk sampel, hingga jumlah sampel minimal tercapai.

4.3.2.1 Kriteria Inklusi:

a) Pekerja Aktif di puskesmas Cigombong (ASN maupun non-ASN).
b) Berusia antara 18-59 tahun.
c) Bersedia menjadi responden dan mendatangani lembar *informed consent.*
d) Telah bekerja minimal 6 bulan di puskesmas.
e) Mampu mengisi kuesioner secara mandiri.

4.3.2.2 Kriteria Eksklusi:

a) Pernah mengikuti penelitian serupa dalam kurun waktu 6 bulan terakhir.
b) Memiliki riwayat diagnosis gangguan mental berat sebelumnya
c) Responden tinggal di lingkungan yang sangat dekat dengan puskesmas cigombong (misal: tinggal di rumah dinas).

4.3.3 Perhitungan Sampel

Besaran sampel yang digunakan dalam penelitian untuk mengetahui hubungan durasi perjalanan ke tempat kerja dengan tingkat stres ini menyesuaikan dengan rumus yang sudah ditetapkan.

Rumus populasi infinit:

$$n_0 = \frac{za^2 \text{ x p x q}}{\text{d}^2}$$

Keterangan:
$n0$: Besar sampel minimal yang dibutuhkan
zα: Nilai statistik pada kurva normal standar pada kemaknaan 95% adalah 1,96
p: Prevalensi kelompok pekerja yang mengalami stres (31,8% = 0,318)[5]
q: Prevalensi kelompok yang tidak termasuk kelompok yang diteliti (1-p = 1- 0,318: 0,682)
d: Tingkat ketepatan pengukuran sebesar 0,05
Perhitungan:

$$n_0 = \frac{(1{,}96)^2 \text{ x } (0{,}318) \text{ x } (0{,}682)}{(0{,}05)^2}$$

$$n_0 = 333{,}28 \approx 334$$

Rumus populasi finit:

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}}$$

Keterangan:

N: Jumlah Populasi terjangkau (96)

n: Besar sampel minimal

$$n = \frac{334}{1 + \frac{334}{96}}$$

n = 75

n = 75 + drop out 15% = 87

Besar sampel minimal yang diperlukan 87 pekerja di puskesmas

4.4 Bahan dan instrumen

4.1 Bahan Penelitian

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner untuk mengukur variabel penelitian, serta lembar informed consent untuk persetujuan partisipasi responden.

4.4.2 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian meliputi:

4.4.2.1 Data Durasi perjalanan ke tempat kerja

Data durasi perjalanan ke tempat kerja diperoleh melalui metode wawancara dengan responden. Wawancara mencakup pertanyaan mengenai durasi perjalanan ke tempat kerja.

4.4.2.2 Kuesioner Stres

Perceived Stress Scale - 10 (PSS-10) merupakan alat ukur mandiri (*self-assessment*) untuk menilai tingkat stres, psikologis yang dirasakan seseorang selama 30 hari terakhir. Setiap pernyataan dalam kuesioner dinilai menggunakan skala likert 5 poin, mulai dari 0 (tidak pernah) hingga 4 (sangat sering). Total skor PSS-10 berkisar antara 0 hingga 40, dimana skor yang lebih tinggi menunjukkan persepsi stress yang lebih tinggi.

Perceived Stres Scale (PSS-10) telah divalidasi dengan hasil alfa Cronbach sebesar 0,79 dan koefisien korelasi intrakelas sebesar 0,91[52]untuk mengukur tingkat stres responden.

4.5 Analisis data

4.5.1 Analisis Univariat

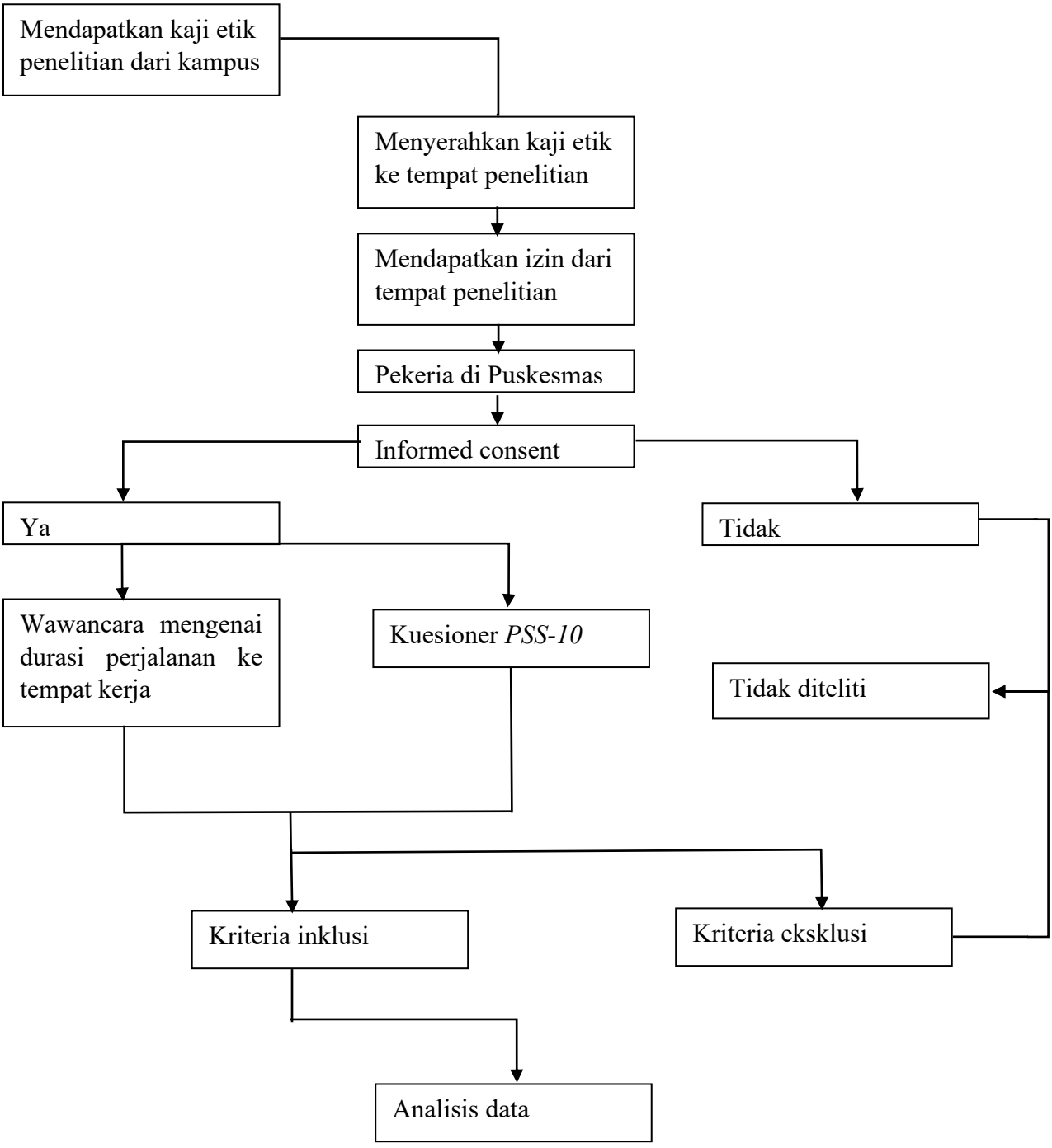
Pada penelitian ini digunakan analisis univariat untuk menganalisis satu variable secara terpisah tanpa melihat hubungan dengan variable lain. Pada penelitian ini, dilakukan analisis univariat terhadap durasi perjalanan ke tempat kerja dengan tingkat stres.

4.5.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variable bebas yaitu durasi perjalanan ke tempat kerja variable tergantung yaitu Tingkat stres. Pada peneltiian ini, analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan derajat kemaknaan sebesar 0,05 yang kemudian akan dihitung menggunakan program SPSS (*Stastistical Package for Social Science*) versi 30.0.0.0. Jika terdapat nilai expected count kurang dari 5, digunakan uji alternatif *Fisher's Exact Test.*

1. Jika nilai p< 0,05 yang menyatakan H0 ditolak maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara variabel bebas (Durasi perjalanan ke tempat kerja) dengan variable terikat (Tingkat stres).
2. Jika nilai p> 0,05 yang menyatakan H0 diterima maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang bermakna (Durasi perjalanan ke tempat kerja) dengan variable terikat (Tingkat stres)

4.6 Alur kerja penelitian



Gambar 4. Alur kerja

4.7 Etika penelitian

Penelitian proposal yang berjudul hubungan durasi perjalanan ke tempat kerja dengan tingkat stres pada pekerja di puskesmas ini akan dilakukan setelah lolos kaji etik Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti.

4.8 Penjadwalan penelitian

Tabel 3. Penjadwalan pelaksanaan penelitian

Kegiatan	WAKTU										
	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Agt	Sep	Okt	Nov	Dec
	2025										
Perumusan topik & pemilihan judul											
Persiapan dan pencarian topik dan sampel											
Penyusunan dan penyelesaian BAB I											
Penyusunan dan penyelesaian BAB II											
Penyusunan dan penyelesaian BAB III											
Penyusunan dan penyelesaian BAB IV											
Konsultasi											

Penyerahan proposal											
Persiapan ujian											
Ujian proposal											
Penelitian											
Analisis data											
Penyusunan skripsi											

DAFTAR PUSTAKA

1. Sakinah N, Amenike D, Rahayuningsih T, Anggreiny N, Studi Psikologi P, Kedokteran F. Pengaruh resilience terhadap stres kerja tenaga kesehatan yang berada di desa. Jurnal Psibernetika. 8 Januari 2024;17(1). DOI: 10.30813/psibernetika.v17i2.4765

2. Aditya MR, Mansyur M, Mokoagow MI, Adi NP, Fitriani DY, Tobing H, dkk. Stress among healthcare workers during the COVID-19 pandemic and the determinant factors: a cross-sectional study. Medical Journal of Indonesia. 1 September 2022;31(3):148–54. DOI: 10.13181/mji.oa.226030

3. Hartono DJ, Paramarta V. Realitas stres pada perawat di Puskesmas Siantan Tengah Kepulauan Anambas. Journal of Innovation Research and Knowledge. September 2024;4.

4. Jacqueline C, Moses K, Edwin B, Samuel Chiburoma C. The prevalence and sources of occupational stress amongst healthcare workers in rivers state. International Journal of Healthcare Sciences. 2022;10:100–15. DOI: 10.5281/zenodo.6786555

5. Syamlan AT, Salamah S, Alkaff FF, Prayudi YE, Kamil M, Irzaldy A, dkk. Mental health and health-related quality of life among healthcare workers in Indonesia during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. BMJ Open. 8 April 2022;12(4). DOI: 10.1136/bmjopen-2021-057963

6. Zhang M, Murphy B, Cabanilla A, Yidi C. Physical relaxation for occupational stress in healthcare workers: A systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials [Internet]. Vol. 63, Journal of Occupational Health. John Wiley and Sons Inc; 2021. DOI: 10.1002/1348-9585.12243

7. Zhu Z, Chen H, Chen J, Ma J, He Y. The effect of commuting time on job stress in obese men With different exercise frequency in china. Am J Mens Health. 2020;14(6). DOI: 10.1177/1557988320975542

8. Wang Z, Wu Q, Guo M. Association between commute duration and sickness absence in the context of china: mechanism and heterogeneous effects. Front Public Health. 5 Maret 2021;9. DOI: 10.3389/fpubh.2021.611162

9. Jin E, Kim D, Jin J. Commuting time and perceived stress: Evidence from the intra- and inter-city commuting of young workers in korea. J Transp Geogr. Oktober 2022;104:103436. DOI: 10.1016/j.jtrangeo.2022.103436

10. Puspita Sari Kunsing D, Flora Ninta Tarigan S, Abudi R, Kesehatan Masyarakat J, Ung F, Penelitian A. Analisis Produktivitas Kerja Tenaga Kesehatan Berdasarkan Beban Kerja dengan Menggunakan Method Time and Motion Study

di UPTD Puskesmas Banggai Timur Raya Kabupaten Banggai Laut. Jurnal Kolaboratif Sains. 8(3):1484–96. DOI: 10.56338/jks.v8i3.7065

11. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 19 Tahun 2024 tentang Penyelenggaraan Pusat Kesehatan Masyarakat. Jakarta; 2024.

12. Basar AR, Mahmudah RL, Kartiningrum ED. Analisis dukungan keluarga terhadap stres kerja tenaga kesehatan di rsud waru kab. pamekasan. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit. Februari 2024;16.

13. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2024 Tentang Penyelenggaraan Pusat Kesehatan Masyarakat. 2024;

14. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2019 tentang Pusat Kesehatan Masyarakat [Internet]. 2019 Okt. DOI: www.peraturan.go.id

15. Walikota Tarakan. Peraturan Walikota Tarakan Nomor 21 Tahun 2019 tentang Pembentukan, Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi serta Tata Kerja Unit Pelaksana Teknis Pusat Kesehatan Masyarakat pada Dinas Kesehatan Kota Tarakan. 28 Juni 2019;(Nomor 21 tahun 2019).

16. Anastasia Nirma Ninu, Imanuel Wellem, Paulus Juru. Analisis evaluasi beban kerja bidan di puskesmas paga. Jurnal Projemen UNIPA. 10 Juli 2023;9(3):01–14. DOI: 10.59603/projemen.v9i3.36

17. Carima W. Pengaruh beban kerja dan lingkungan kerja terhadap stres kerja tenaga kesehatan. Schema: Journal of Psychological Research. 31 Desember 2022;59–70. DOI: 10.29313/schema.v0i0.11031

18. Mutia Rani M, Djamalus H. Hubungan waktu tempuh perjalanan terhadap keluhan kesehatan pada pekerja komuter : Literature review [Internet]. Vol. 9, Human Care Journal e-ISSN. 2024. DOI: https://sinta.kemdikbud.go.id/journals/profile/5436

19. Setyodhono S. Faktor yang mempengaruhi pekerja komuter di jabodetabek menggunakan moda transportasi utama. Warta Penelitian Perhubungan. 30 Juni 2017;29(1):21. DOI: 10.25104/warlit.v29i1.326

20. Hansson E, Mattisson K, Björk J, Stergren PO, Jakobsson K. Relationship between commuting and health outcomes in a cross-sectional population survey in southern Sweden. BMC Public Health. 2011;11. DOI: 10.1186/1471-2458-11-834

21. Seto SB, Wondo MTS, Mei MF. Hubungan motivasi terhadap tingkat stress mahasiswa dalam menulis tugas akhir (Skripsi). Jurnal Basicedu. 3 Juni 2020;4(3):733–9.

22. Jurnal Kesehatan Masyarakat P, Kintoko Rochadi R, Ester Sitorus MJ, Nababan D, Martalena Silitonga E, Pane M. Determinan stress pada dokter yang menangani pasien covid 19 di rumah sakit murni teguh. 2022;6(1).

23. Jordan TR, Khubchandani J, Wiblishauser M. The Impact of Perceived Stress and Coping Adequacy on the Health of Nurses: A Pilot Investigation. Nurs Res Pract. 2016;2016:1–11. DOI: 10.1155/2016/5843256

24. Teo I, Chay J, Cheung YB, Sung SC, Tewani KG, Yeo LF, dkk. Healthcare worker stress, anxiety and burnout during the COVID-19 pandemic in Singapore: A 6-month multi-centre prospective study. PLoS One. 1 Oktober 2021;16(10 October). DOI: 10.1371/journal.pone.0258866

25. McEwen BS. The end of 'stress' as we know it. The Endocrinologist. 2018;130. DOI: https://www.endocrinology.org/endocrinologist/130-winter18/features/the-end-of-stress-as-we-know-it/

26. Alotiby A. Immunology of stress: A Review Article [Internet]. Vol. 13, Journal of Clinical Medicine. Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI); 2024. DOI: 10.3390/jcm13216394

27. Palamarchuk IS, Slavich GM, Vaillancourt T, Rajji TK. Stress-related cellular pathophysiology as a crosstalk risk factor for neurocognitive and psychiatric disorders [Internet]. Vol. 24, BMC Neuroscience. BioMed Central Ltd; 2023. DOI: 10.1186/s12868-023-00831-2

28. Piao X, Xie J, Managi S. Continuous worsening of population emotional stress globally: universality and variations. BMC Public Health. 1 Desember 2024;24(1). DOI: 10.1186/s12889-024-20961-4

29. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Stres [Internet]. 2024. DOI: https://ayosehat.kemkes.go.id/apa-itu-stres

30. Lukan J, Bolliger L, Pauwels NS, Luštrek M, Bacquer D De, Clays E. Work environment risk factors causing day-to-day stress in occupational settings: a systematic review. BMC Public Health. 1 Desember 2022;22(1). DOI: 10.1186/s12889-021-12354-8

31. Besral B, Widiantini W. Determinan stres pada pegawai kementerian kesehatan republik indonesia. Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional. 1 April 2015;9:222. DOI: 10.21109/kesmas.v9i3.568

32. Azemi S, Dianat I, Abdollahazade F, Bazazan A, Afshari D. Work-related stress, self-efficacy and mental health of hospital nurses. Work. 26 Mei 2022;72:1–8. DOI: 10.3233/WOR-210264

33. Volarić N, Šojat D, Volarić M, Včev I, Keškić T, Majnarić LT. The gender and age perspectives of allostatic load [Internet]. Vol. 11, Frontiers in Medicine. Frontiers Media SA; 2024. DOI: 10.3389/fmed.2024.1502940

34. Dwiputri R, Prihatin Idris F, Gobel FA, Asrina A, Rahman H, Kesehatan PP, dkk. Faktor yang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Vol. 4, Window of Public Health Journal.

35. Cohen S, Williamson GM. Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. Dalam: Spacapan S, Oskamp S, editor. Newbury Park, CA: Sage Publications; 1988.

36. Lawrence JL, Barrowclough M, Lugar DW. Study Abroad Programs and Student Study Abroad Programs and Student Stress: An Animal Science Stress: An Animal Science Curriculum Case Study Curriculum Case Study. Vol. 68, NACTA Journal •. 2024.

37. Yesuf SM, Derseh BT, Girma D, Dejene TM. Work-related stress and associated factors among health professionals in zone 1, Afar region, Ethiopia. Heliyon. 1 Desember 2022;8(12). DOI: 10.1016/j.heliyon.2022.e12167

38. Muhammad Aqib Fikri, Widi Wahyudi. Pengaruh beban kerja, work life balance dan konflik kerja terhadap stres kerja (Studi Pada karyawan di PT Jamkrindo cabang kabupaten tangerang). Jurnal Manuhara : Pusat Penelitian Ilmu Manajemen dan Bisnis. 30 Agustus 2024;2(4):242–50. DOI: https://journal.arimbi.or.id/index.php/Manuhara/article/view/1232

39. Rukhayati S, Prihatin T. Work Stress and Influencing Factors. Vol. 1, Solo International Collaboration and Publication of Social Sciences and Humanities SICOPUS. 2023.

40. van Dam A. A clinical perspective on burnout: diagnosis, classification, and treatment of clinical burnout. European Journal of Work and Organizational Psychology. 2021;30(5):732–41. DOI: 10.1080/1359432X.2021.1948400

41. Halonen JI, Pulakka A, Vahtera J, Pentti J, Laström H, Stenholm S, dkk. Commuting time to work and behaviour-related health: A fixed-effect analysis. Occup Environ Med. 1 Februari 2020;77(2):77–83. DOI: 10.1136/oemed-2019-106173

42. Sharif MS, Tamang MRT, Fu C, Alzahrani AI, Alblehai F. Innovative computation to detect stress in working people based on mode of commute. J Transp Health. 1 Maret 2025;41. DOI: 10.1016/j.jth.2024.101979

43. Sannasi L, Bari A, V S. Prevalence of stress in suburban commuters and association of stress with duration of commute - a cross-sectional study. International Journal of Medical Reviews and Case Reports. 2022;(0):1. DOI: 10.5455/ijmrcr.172-1645022542

44. Mauss D, Jarczok MN, Fischer JE. Daily commuting to work is not associated with variables of health. Journal of Occupational Medicine and Toxicology. 22 Maret 2016;11(1). DOI: 10.1186/s12995-016-0103-z

45. Li DY, Houghton JD, Li X, Peng QQ, Li JQ, Zou WC. The Relationship Between Commuting Stress and Nurses' Well-Being: Considering Gender Differences. J Nurs Manag. 2025;2025(1). DOI: 10.1155/jonm/4414417

46. Jung J, Ko K, Park JB, Lee KJ, Cho YH, Jeong I. Association Between Commuting Time and Subjective Well-Being in Relation to Regional Differences in Korea. J Korean Med Sci. 2023;38(15). DOI: 10.3346/jkms.2023.38.e118

47. Van-Veen D, Jamme HT, Ross H, Chhetri N. Factors associated with commuting stress among tertiary education employees in Georgetown, Guyana. medRxiv. 2024; DOI: 10.1101/2024.02.23.24303247

48. Syahidillah A, Archianti PW. Hubungan commuting Stress dengan keterikatan kerja pada karyawan. Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris. November 2019;5(2). DOI: https://doi.org/10.22236/jippuhamka.v5i2.9256

49. Razzak HA, ElShamy A, Harbi A, AlKarbi M, Al Shaali L, Salama R, dkk. A cross-sectional study: exploring the relationship between commuting time and subjective wellbeing in the UAE. Front Built Environ. 2023;9. DOI: 10.3389/fbuil.2023.1257198

50. World Health Organization. World Health Organization. Gender and health. DOI: https://www.who.int/health-topics/gender#tab=tab_1

51. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kategori Usia [Internet]. DOI: https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia

52. Xiao T, Zhu F, Wang D, Liu X, Xi SJ, Yu Y. Psychometric validation of the Perceived Stress Scale (PSS-10) among family caregivers of people with schizophrenia in China. BMJ Open. 30 November 2023;13(11). DOI: 10.1136/bmjopen-2023-076372

LAMPIRAN:

Lampiran 1. *Dummy Table*

Tabel 1. Distribusi karakterisik subjek studi (n = 87)

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki		
Perempuan		
Usia		
10-17 tahun		
18-59 tahun		
Durasi Perjalanan ke Tempat Kerja		
<30 menit		
30-60 menit		
>60 menit		
Tingkat Stres		
Rendah		
Sedang		
Tinggi		

Lampiran 2. Tabel hubungan durasi perjalanan ke tempat kerja dan tingkat stres pada pekerja di puskesmas

Tabel 2. Hubungan durasi perjalanan ke tempat kerja dan tingkat stres pada pekerja di puskesmas (n = 88)

Durasi perjalanan ke tempat kerja	Tingkat Stres						Jumlah		*P-value*
	Rendah		Sedang		Berat				
	f	%	f	%	f	%	f	%	
<30 menit									
30-60 menit									
>60 menit									

Lampiran 3. Lembar *Informed Consent*

INFORMED CONSENT

Penelitian mengenai hubungan durasi perjalanan ke tempat kerja dengan tingkat stres pada pekerja di puskesmas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara durasi perjalanan ke tempat kerja dengan tingkat stres pada pekerja di puskesmas.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan berkaitan dengan tingkat stres pada pekerja yang disebabkan perbedaan durasi perjalanan ke tempat kerja.

Oleh karena itu, kami mengharapkan bapak/ibu untuk ikut serta dalam penelitian ini. Bila bersedia, peneliti akan menjelaskan prosedur penelitian, kemudian meminta bapak/ibu melakukan wawancara mengenai durasi perjalanan yang bapak/ibu tempuh ke tempat kerja dan mengisi kuesioner *Perceived Stress Scale-10*. Semua hasil pemeriksaan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini.

Bila ada pertanyaan, bapak/ibu dapat menghubungi peneliti di nomor telepon berikut Whatsapp: 081290046510

Bapak/ibu bebas untuk menolak ikut dalam penelitian ini. Bila bapak/ibu bersedia ikut dalam penelitian ini, kami mohon untuk melakukan tanda tangan pada formulir persetujuan.

Cigombong, 2025

(nama bapak/ibu)

Lampiran 4. Formulir persetujuan

FORMULIR PERSETUJUAN

Semua penjelasan di atas telah disampaikan kepada saya dan telah saya pahami. Dengan menandatangani formulir ini saya SETUJU untuk ikut dalam penelitian ini.

Nama peserta penelitian :

Tanggal :

Tanda tangan :

Lampiran 5. Formulir Kriteria Eksklusi

FORMULIR KRITERIA EKSKLUSI

Judul penelitian:

Hubungan Durasi Perjalanan ke Tempat Kerja dengan Tingkat Stres pada Pekerja di Puskesmas

Nama responden : _____

Usia responden : _____

Tanggal pengisian : ____ / ____ / _____

Petunjuk pengisian:

Bacalah setiap pernyataan berikut dengan seksama. Berikan tanda (✓) pada kotak YA jika pernyataan sesuai dengan kondisi Anda, dan tanda (✓) pada kotak TIDAK jika pernyataan tidak sesuai.

No.	Pernyataan	YA	TIDAK
1.	Apakah anda pernah mengikuti penelitian serupa dalam kurun waktu 6 bulan terakhir	□	□
2.	Apakah anda memiliki riwayat diagnosis gangguan mental berat sebelumnya	□	□
3.	Apakah anda tinggal di lingkungan yang sangat dekat dengan puskesmas cigombong (misal: tinggal di rumah dinas).	□	□

Lampiran 6. Kuesioner *Perceived Stress Scale*-10

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini adalah menanyakan tentang perasaan dan pikiran bapak/ibu/Saudara selama sebulan terkhir. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan, yaitu:

0: Tidak pernah.

1: Hampir tidak pernah (1-2 kali).

2: Kadang-kadang (3-4 kali).

3: Hampir sering (5-6 kali).

4: Sangat sering (lebih dari 6 kali).

Selanjutnya, Bapak/Ibu diminta untuk menjawab pertanyaan dibawah dengan cara melingkari pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan pikiran Bapak/Ibu/Saudara selama satu bulan terakhir.

No	PERTANYAAN	0	1	2	3	4
1	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga	0	1	2	3	4
	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam	0	1	2	3	4
	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan	0	1	2	3	4
	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi	0	1	2	3	4
	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda	0	1	2	3	4
	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan	0	1	2	3	4

	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda	0	1	2	3	4
	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain	0	1	2	3	4
	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan	0	1	2	3	4
	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya	0	1	2	3	4
Skor						