

**HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI PENYULUHAN  
KESEHATAN HAJI DENGAN TINGKAT STRES  
JEMAAH HAJI LABUHAN BATU UTARA**

**TAHUN 2024**

**SKRIPSI**



**UMSU**

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Oleh :

Syahdinar Ayuputri Tanjung

2108260210

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2025**

**HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI PENYULUHAN  
KESEHATAN HAJI DENGAN TINGKAT STRES  
JEMAAH HAJI LABUHAN BATU UTARA  
TAHUN 2024**

**Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan  
sarjana kedokteran**



**UMSU**  
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Oleh:

Syahdinar Ayuputri Tanjung

2108260210

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2025**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN & PENGEMBANGAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
Jalan Gedung Arca No. 53 Medan 20217 Telp. (061) 7350163 – 7333162 Ext.  
20 Fax. (061) 7363488  
Website : [fk@umsu.ac.id](mailto:fk@umsu.ac.id)



### LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Syahdinar Ayuputri Tanjung  
NPM : 2108260210  
Prodi/Bagian : Pendidikan Dokter  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Frekuensi Penyuluhan Kesehatan Haji  
Dengan Tingkat Stres Jamaah Haji Labuhan Batu Utara  
Tahun 2024

Disetujui untuk disampaikan kepada panitia ujian

Medan, 19 Juni 2025

Pembimbing,

(Dr. dr. Elman Boy, M.kes.,Sp.KKLP.,FIS-PH,FIS-CM,AIFO-K)

NIDN: 110068002

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

### HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Syahdinar Ayuputri Tanjung

NPM : 2108260210

Judul Skripsi : Hubungan Antara Frekuensi Penyuluhan Kesehatan Haji Dengan Tingkat Stress Jamaah Haji Labuhan Batu Utara Tahun 2024

Demikianlah pernyataan ini saya perbuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 19 Juni 2025



(Syahdinar Ayuputri Tanjung)

## HALAMAN PENGESAHAN



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN & PENGEMBANGAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
Jalan Gedung Arca No. 53 Medan 20217 Telp. (061) 7350163-  
7333162 Ext.20 Fax. (061) 7363488  
Website : [fk@umsu.ac.id](mailto:fk@umsu.ac.id)

### LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Syahdinar Ayuputri Tanjung  
NPM : 2108260210  
Judul : Hubungan Antara Frekuensi Penyuluhan Kesehatan Haji  
Dengan Tingkat Stres Jamaah Haji Labuhan Batu Utara Tahun  
2024

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima  
sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana  
Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

### DEWAN PENGUJI,

Pembimbing

(Dr. dr. Elman Boy, M.Kes., Sp.KKLP., FIS-PH, FIS-CM, AIFO-K)

Penguji 1

Penguji 2

(dr. Pinta Pudiyantri Siregar, M.Sc., Ph.D)

(dr. Yulia Afrina Nst., MKM., Sp.KKLP., Sub.Sp FOMC)

Mengetahui,



Dekan FK-UMSU

(dr. Siti Masliana Siregar, Sp. THT-KL(K))

NIDN : 1016098201

Ketua Program Studi  
Pendidikan Dokter FK UMSU

(dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked)

NIDN : 0112098605

Ditetapkan di : Medan

Tanggal : 11 Juli 2025

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah *Subhanahu Wata'ala* karena berkat rahmatNya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

- 1) dr. Siti Masliana Siregar, Sp.THT-KL(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- 2) dr. Desi Isnayanti selaku Ketua Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
- 3) dr. Yulia Afrina Nst., MKM., Sp.KKLP., Sub.Sp FOMC selaku Dosen Pembimbing akademik saya dan juga penguji 2 atas bimbingan, motivasi serta saran dan masukan, baik selama melaksanakan pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara maupun saat penyusunan skripsi ini.
- 4) Dr. dr. Elman Boy, M.Kes, Sp.KKLP., FIS-PH, FIS-CM, AIFO-K, selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
- 5) dr. Pinta Pudiyanti Siregar, M.Sc., Ph. selaku Penguji 1 yang telah membimbing, memberikan saran dan masukan kepada saya selama proses penyusunan skripsi ini.
- 6) Kedua orang tua saya, ayah saya tercinta Amirysah Tanjung S.E dan omak saya tercinta Hasinah sitorus, SKM, dua orang nomor satu dalam hidup saya dan yang selalu ada untuk saya. Terima kasih atas doa yang tiada henti-hentinya disetiap langkah saya, memberi dukungan dari segala aspek dan pengorbanan dalam membesarkan saya serta rasa kasih sayang

yang selalu diberikan pada saya tanpa pernah menunjukkan rasa lelahnya pada saya. Sekali lagi saya sangat berterima kasih karena senantiasa mempercayai saya, memberi saya nasehat, menjadi panutan saya dan selalu ada disisi saya disetiap langkah dan momen penting yang ada di hidup saya, semoga ayah dan omak panjang umur, sehat dan bahagia selalu.

- 7) Bunda saya tersayang Nurainun Sitorus dan bapak saya tersayang Syamsuddin Tanjung yang selalu mendukung dan mendoakan saya. Terima kasih karena menjadi orang tua kedua bagi saya dan ikut dalam merawat, membesarkan saya serta memberikan rasa kasih sayang pada saya. Terima kasih karena selalu ada disisi saya dan memberi saya nasehat dan motivasi selama ini, semoga bunda dan bapak panjang umur, sehat dan bahagia selalu.
- 8) Almh. Nenek saya yang menjadi teman cerita saya setiap malamnya, dan memberi saya nasehat untuk selalu berusaha dalam mengapai cita-cita saya, terima kasih atas setiap cerita yang bisa dijadikan pelajaran dalam hidup yang nenek berikan, saya tidak akan pernah melupakannya. Salam sayang saya untuk nenek dan kakek di surga.
- 9) Abang saya, Perkasa Alamsyah Tanjung, S.H., M.Kn, Nurcholis Syahputra, S.H, terutama kakak saya dr. Hikmah Syahputri Tanjung yang selalu memberi masukan pada saya selama pendidikan dan Abang saya M. Dimas Alfiansyah S.Pi yang selalu membantu saya dalam mengerjakan skripsi ini. Dan teruntuk ketiga saudara ipar saya, yang selalu ikut serta dalam memberi dukungan pada saya.
- 10) Boru-boruku tersayang kakak una, kakak aya, dan adek leca yang selalu menjadi target kejahilan saya dan membuat saya semangat, serta selalu memberikan tawa disetiap tumbuh kembangnya, sehat selalu boruku, semoga menjadi kebanggaan orang tua dan keluarga serta menjadi orang yang sukses dunia dan akhirat.
- 11) Teman seperjuangan saya selama melaksanakan pendidikan dikampus Najla Nasirah, Putri Meilinda Winahyu Cahyaningtyas, Rahmah Filzah

S.Ked, Lia Andini Satyawan, dan Esa Lutfia Audrini yang sudah kebersamai penulis sejak awal perkuliahan hingga saat ini, terima kasih karena sudah menjadi bagian terindah dari masa perkuliahan saya, berjuang bersama, canda tawa dan dukungan yang selalu kita berikan satu sama lain. Semoga pertemanan kita selalu terjaga, *See you on top girls*.

- 12) Sahabat masa putih biru saya, Sabina Miftahul Jannah yang tak hanya hadir dalam tawa, tapi dalam suka maupun duka yang telah dilalui bersama dalam proses pendewasaan diri sejak menempuh pendidikan dibangku SMP. Terima kasih karena sudah menjadi pendengar terbaik dan pemberi masukan atas cerita saya walaupun terkadang hanya cerita random yang saya ceritakan. Kita memang tidak sedarah tapi kita searah, semoga kita tetap saling mendukung, menjaga, dan saling mengingatkan dalam segala hal baik bena. Semoga persahabatan kita till jannah kupi.
- 13) Sahabat masa putih abu-abu saya, Kartika Budi Ayuningtyas S.Bns., Alya Nadira A.Md, Dhea Azra Athari, S.Gz, dan Rheyssa Zahra Salsabila A.Md.M, Untuk kalian rumah berkumpul yang penuh dengan canda tawa, tempat segala kekompakan tumbuh tanpa dibuat-buat, dan ruang nyaman yang selalu menerima kelebihan serta kekurangan masing-masing. Terima kasih telah menjadi bagian di masa putih abu-abu saya, tempat kita berbagi cerita, bekal, dan tawa yang kini jadi kenangan manis. Mari kita tetap saling mendukung, menjaga, dan memperhatikan satu sama lain, meski waktu terus berjalan dan langkah kita tak selalu searah. Semoga persahabatan kita till jannah, guys.
- 14) Seluruh staff pengajar dan karyawan yang berada di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah membagi ilmunya kepada penulis, semoga ilmu yang diberikan menjadi ilmu yang bermanfaat.
- 15) Semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi ilmu pengetahuan.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran demi kesempurnaan tulisan ini sangat saya harapkan.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Medan, 19 Juni 2025

Penulis,

(Syahdinar Ayuputri Tanjung)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI

### PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara,  
saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Syahdinar Ayuputri Tanjung  
NPM : 2108260210  
Fakultas : Kedokteran

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada  
Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Hak Bebas  
Royalti Noneksklusif atas skripsi saya yang berjudul:

#### **Hubungan Antara Frekuensi Penyuluhan Kesehatan Haji Dengan Tingkat Stres Jamaah Haji Labuhan Batu Utara Tahun 2024**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti  
Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berhak  
menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan  
data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap  
mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak  
Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan Pada  
tanggal : 5 Agustus 2025

Yang menyatakan



(Syahdinar Ayuputri Tanjung )

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Stres merupakan kondisi yang dapat dialami semua kalangan dan tidak selalu dipicu oleh peristiwa negatif. Dalam konteks ibadah haji, stres dapat diperparah oleh faktor fisik dan lingkungan seperti cuaca panas, kelelahan, dan perubahan budaya. Data menunjukkan bahwa sebagian besar jemaah haji Indonesia 2015–2017 tergolong berisiko tinggi. Oleh karena itu, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan menyelenggarakan program Istithaah Kesehatan Haji, meliputi pemeriksaan dan pembinaan kesehatan secara bertahap. Program ini bertujuan memastikan jemaah memiliki kesiapan jasmani dan rohani yang cukup agar mampu menjalankan ibadah secara optimal dan mengurangi risiko kesehatan selama di tanah suci. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara frekuensi penyuluhan kesehatan haji dengan tingkat stress jemaah haji labuhan batu utara tahun 2024. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. **Hasil:** Penelitian ini melibatkan 148 jemaah haji dengan frekuensi penyuluhan kesehatan haji rata-rata sebanyak empat kali (44,6%) dan mayoritas jemaah mengalami stres pada tingkat rendah (84,5%). Hasil uji spearman yang ditemukan pada penelitian menunjukkan nilai signifikansi ( $p$ )  $>0,05$  atau  $p = 0,989$ ;  $r = 0,001$ , yang berarti tidak terdapat hubungan antara frekuensi penyuluhan kesehatan haji dengan tingkat stress jemaah haji. **Kesimpulan:** penelitian ini menunjukkan bahwa frekuensi penyuluhan kesehatan haji tahun 2024 tidak mempengaruhi tingkat stres jemaah haji.

**Kata kunci:** Haji, Tingkat Stres, Penyuluhan Kesehatan Haji

## **ABSTRACT**

**Background:** Stress is a condition that can be experienced by all and is not always triggered by negative events. In the context of Hajj, stress can be exacerbated by physical and environmental factors such as hot weather, fatigue, and cultural changes. Data shows that most of the 2015-2017 Indonesian Hajj pilgrims are classified as high-risk. Therefore, the government through the Ministry of Health organizes the Hajj Health Istithaah program, which includes health checks and coaching in stages. This program aims to ensure that pilgrims have sufficient physical and spiritual readiness to be able to perform worship optimally and reduce health risks while in the holy land. **Objectives:** This study aims to analyze the relationship between the frequency of Hajj health counseling and the stress level of pilgrims in North Labuhan Batu in 2024. **Methods:** This study involved 148 pilgrims with an average frequency of Hajj health counseling of four times (44.6%) and the majority of pilgrims experienced stress at a low level (84.5%). The results of the Spearman test found in the study showed a significance value ( $p$ )  $>0.05$  or  $p = 0.989$ ;  $r = 0.001$ , which means there is no relationship between the frequency of Hajj health counseling and the stress level of pilgrims. **Conclusion:** This study shows that the frequency of Hajj health counseling in 2024 does not affect the stress level of pilgrims.

**Keywords:** Hajj, Stress Level, Hajj Health Counseling

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	i
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.4.1 Bagi Peneliti.....	4
1.4.2 Bagi Instansi Pendidikan .....	4
1.4.3 Bagi pemerintah kabupaten labuhan batu utara .....	4
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	5
2.1 Stres.....	5
2.1.1. Definisi Stres .....	5
2.1.2. Penyebab Stres.....	5
2.1.3. Jenis-Jenis Stres .....	6
2.1.4. Tahapan Respon Sistemik.....	7
2.1.5. Tanda atau Gejala Stres .....	7
2.1.6. Pengukuran Tingkat Stres.....	8
2.2. Ibadah Haji .....	9
2.2.1. Definisi Haji.....	9
2.2.2. Syarat, Rukun, dan Wajib Haji .....	10
2.3. Faktor Risiko Stres Pada Jemaah Haji .....	11
2.4. Pembinaan Kesehatan Haji.....	11

2.5.	Penyuluhan Kesehatan haji .....	13
2.6.	Kerangka Teori.....	15
2.7.	Kerangka Konsep .....	15
2.8.	Hipotesa.....	15
<b>BAB 3</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>16</b>
3.1	Definisi Operasional Dan Variabel Penelitian .....	16
3.2	Jenis Penelitian.....	18
3.3	Waktu Dan Tempat .....	18
3.3.1	Waktu dan Tempat Penelitian.....	18
3.4	Populasi Dan Sampel .....	18
3.4.1	Populasi Penelitian.....	18
3.4.2	Sampel Penelitian .....	18
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	19
3.6	Pengolahan Dan Analisis Data.....	19
3.6.1	Pengolahan Data .....	19
3.6.2	Analisis Data.....	20
3.7	Alur Penelitian .....	20
<b>BAB 4</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>21</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	21
4.2	Analisis Univariat.....	21
4.2.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia.....	21
4.2.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .	22
4.2.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan .....	22
4.2.4	Distribusi Data Berdasarkan Frekuensi Penyuluhan Kesehatan Haji.....	23
4.2.5	Distribusi Data Berdasarkan Tingkat Stres Jamaah Haji.....	23
4.3	Analisis Bivariat.....	24
4.3.1	Distribusi Data Tingkat Stres berdasarkan Usia.....	24
4.3.2	Distribusi Data Tingkat Stress Berdasarkan Jenis Kelamin ....	24
4.3.3	Distribusi Data Tingkat Stress Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	25

4.3.4 Distribusi Data Hubungan Frekuensi Penyuluhan Kesehatan Haji dengan Tingkat Stres Jamaah Haji.....	25
4.4 Pembahasan.....	26
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>29</b>
4.5 Kesimpulan .....	29
4.6 Saran.....	31
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>32</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>35</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.2.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia.....	21
Tabel 4.2.2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .	22
Tabel 4.2.3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan .....	22
Tabel 4.2.4. Distribusi Data Berdasarkan Frekuensi Penyuluhan Kesehatan Haji .....	23
Tabel 4.2.5. Distribusi Data Berdasarkan Tingkat Stres Jamaah Haji .....	23
Tabel 4.3.1. Tingkat Stress Berdasarkan Usia .....	24
Tabel 4.3.2. Distribusi Data Tingkat Stress Berdasarkan Jenis Kelamin.....	24
Tabel 4.3.3 Distribusi data Tingkat Stress berdasarkan Tingkat Pendidikan	25
Tabel 4.3.4. Hubungan Frekuensi Penyuluhan Kesehatan Haji dengan Tingkat Stress Jamaah Haji.....	26

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi peristiwa stres pada tingkat global cukup tinggi, dengan sekitar 350 juta orang mengalami stres. Stres ialah salah satu penyakit yang paling berpengaruh di dunia, berada di peringkat ke-4 penyakit yang paling berdampak. Di Indonesia, menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi stres mencapai 9,8% di kalangan penduduk umur >15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional atau stres.<sup>1,2</sup>

Stres bisa dialami oleh seluruh kalangan usia, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, atau pun lanjut usia. Sesuatu, keadaan, atau peristiwa yang menyebabkan stres, sering disebut sebagai Stressor. Intensitas tekanan yang ditimbulkan oleh sesuatu, peristiwa, atau keadaan dapat berbeda-beda tergantung pada penilaian dan respon seseorang terhadap keadaan atau peristiwa tersebut. Dampak stres tidak selalu menyebabkan kondisi fisik seseorang yang melemah atau jatuh sakit, dan stres juga tidak selalu timbul dari peristiwa sosial yang tidak diharapkan atau bersifat negatif.<sup>3</sup>

Bahkan Laporan pusat kesehatan haji Indonesia juga menunjukkan bahwa jemaah haji Indonesia pada tahun 2015-2017 sebagian besar berada pada kategori Jemaah haji dengan risiko tinggi. Hal ini disebabkan perjalanan ibadah haji, dapat dipengaruhi oleh berbagai Faktor-faktor seperti cuaca panas, kelelahan fisik dan mental, perubahan lingkungan (budaya atau adat istiadat), dan masalah kesehatan. Dan dapat mempengaruhi proses adaptasi para jemaah dan meningkatkan stresor, sehingga kondisi fisik mereka terganggu Dalam menghadapi perubahan yang signifikan, tidak semua orang dapat mengatasinya dengan baik, sehingga beberapa orang akan mengalami stres, gangguan penyesuaian diri, atau sakit. kondisi Kesehatan yang tidak mendukung ini, dapat menyebabkan serangkaian kegiatan haji menjadi tidak maksimal.<sup>4</sup>

Maka dari itu, pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan memiliki peran dalam pemberian sarana untuk membuat para jemaah dalam kondisi yang istitha'ah (kemampuan jemaah haji dalam melaksanakan haji baik itu secara jasmani, rohani, pembekalan dan keamanan untuk melaksanakan aktivitas ibadah haji). Dalam rangka penyelenggaraan Istithaah Kesehatan Haji akan dilakukan Pengecekan Kesehatan dan Pembinaan Kesehatan Jemaah Haji agar dapat menunaikan ibadahnya sesuai dengan ketentuan ajaran agama Islam. Pemeriksaan Kesehatan dilakukan sebagai dasar pelaksanaan Pembinaan Kesehatan Jemaah Haji dalam rangka Istithaah Kesehatan Jemaah Haji, meliputi: tahap pertama, tahap kedua, dan tahap ketiga.<sup>5,6</sup>

Sedangkan Pembinaan kesehatan Jemaah Haji dijalankan oleh kementerian yang mengadakan urusan pemerintahan di bidang kesehatan di bawah koordinasi Menteri. Pembinaan Kesehatan haji sebagaimana dilaksanakan secara terintegrasi dengan program promosi kesehatan, pengendalian penyakit tidak menular, pengendalian penyakit menular, Kesehatan keluarga, kesehatan lingkungan, gizi masyarakat, kesehatan jiwa, kesehatan tradisional, dan Kesehatan olahraga. Pembinaan Kesehatan Haji ini juga meliputi pembinaan masa tunggu, pembinaan masa keberangkatan, dan pembinaan masa kepulangan.<sup>6,7</sup>

Berdasarkan program yang ditetapkan oleh pemerintah tersebut, Tim Penyelenggara Kesehatan Haji dapat melihat jemaah haji yang mencapai ketentuan Istithaah Kesehatan Jemaah Haji. Penyuluhan kesehatan haji saat ini merupakan bagian integral dari pembinaan jemaah yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesiapan fisik serta mental dalam menghadapi ibadah haji. Namun, implementasinya masih menghadapi sejumlah kendala, seperti keterbatasan durasi, metode yang bersifat satu arah, serta belum maksimalnya pendekatan psikososial. Optimalisasi penyuluhan kesehatan menjadi penting untuk mendukung pemenuhan syarat istithaah kesehatan dan menekan angka morbiditas maupun mortalitas jemaah selama berada di Tanah Suci.<sup>7,8</sup>

Di Kabupaten Labuhan Batu Utara hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang secara spesifik membahas mengenai tingkat stres pada jemaah

haji, terutama yang berkaitan dengan frekuensi penyuluhan kesehatan haji. Maka dari itu, menurut latar belakang di atas, peneliti terkesan untuk mengetahui tingkat stres jamaah haji asal kabupaten Labuhan Batu Utara tahun 2024 berdasarkan frekuensi penyuluhan Kesehatan haji.

## 1.2 Rumusan Masalah

Apakah frekuensi penyuluhan Kesehatan haji dapat mempengaruhi Tingkat stress jamaah haji labuhan batu utara tahun 2024 ?

## 1.3 Tujuan Penelitian

### **Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan antara frekuensi penyuluhan Kesehatan haji dengan Tingkat stress jamaah haji labuhan batu utara tahun 2024

### **Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui usia Jemaah haji labuhan batu utara tahun 2024.
2. Untuk mengetahui jenis kelamin jemaah haji labuhan batu utara tahun 2024.
3. Untuk mengetahui tingkat pendidikan jemaah haji labuhan batu utara tahun 2024.
4. Untuk mengetahui frekuensi kegiatan penyuluhan kesehatan haji para jemaah haji labuhan batu utara tahun 2024.
5. Untuk mengetahui tingkat stress jemaah haji labuhan batu utara tahun 2024.
6. Untuk mengidentifikasikan tingkat stress jemaah haji labuhan batu utara tahun 2024 berdasarkan usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan.
7. Untuk mengetahui korelasi antara frekuensi kegiatan penyuluhan Kesehatan haji dengan tingkat stress Jemaah haji labuhan batu utara tahun 2024.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Peneliti**

Untuk memperoleh pengetahuan dan wawasan baru terkait hubungan antara frekuensi penyuluhan Kesehatan haji dengan tingkat stres jemaah haji labuhan batu utara tahun 2024.

### **1.4.2 Bagi Instansi Pendidikan**

Sebagai sumber bacaan untuk membuka wawasan serta menambah pemahaman bagi mahasiswa dan mahasiswi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

### **1.4.3 Bagi pemerintah kabupaten labuhan batu utara**

Dengan adanya penelitian ini, diinginkan mampu membantu pemerintah untuk dalam mengontrol tingkat stres para jemaah haji labuhan batu utara melalui kegiatan penyuluhan haji ditahun-tahun berikutnya.

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Stres**

##### **2.1.1. Definisi Stres**

Sekitar awal abad ke-14, istilah dari stress bisa dijumpai, tetapi definisinya masih berupa “kesulitan atau penderitaan yang begitu berat”. Lalu pada abad ke-18 sampai awal abad ke-19, stress diartikan sebagai kekuatan, tekanan, ketegangan atau usaha kuat yang diberikan pada suatu objek.<sup>3</sup> Pengertian umum stres yakni suatu pola reaksi serta adaptasi umum, dalam arti pola reaksi akan menghadapi stressor yang berasal baik dari dalam maupun luar individu yang bersangkutan, dapat bersifat nyata maupun tidak nyata.<sup>9</sup> Penyebab terjadinya stres disebut stresor. Stresor merupakan suatu kondisi tuntutan, ancaman, kendala, atau tantangan yang keberadaan atau kehadirannya dapat mengancam individu. Hal ini mengacu pada semua jenis kondisi yang dapat menyebabkan terganggunya kapasitas adaptasi individu.<sup>10</sup>

##### **2.1.2. Penyebab Stres**

Penyebab stres yang paling jelas ialah suatu peristiwa yang menciptakan stres karena membutuhkan penyesuaian. Perubahan hidup positif, seperti menikah atau memasuki dunia perkuliahan, juga dapat menyebabkan terjadinya stres.<sup>11</sup>

Adapun penyebab utama stres, meliputi faktor-faktor berikut:

###### **a) Peristiwa Kehidupan**

Peristiwa kehidupan yang dapat menyebabkan stres, meliputi

- perang , Kekerasan, dan kekerasan seksual.
- Kehilangan salah satu anggota keluarga
- Bencana alam
  - Kerepotan sehari-hari

#### b) Frustrasi

Ketika kita tidak dapat memuaskan suatu motif, frustrasi muncul. Ketika frustrasi serius, seperti dalam kasus pekerja bergaji rendah yang ditolak kenaikan gajinya, atau ketika individu mengalami batasan yang disebabkan oleh diskriminasi rasial, mereka dapat menjadi sumber utama stress.

#### c) Konflik

Konflik erat kaitannya dengan konsep frustrasi. Konflik terjadi saat dua atau lebih motif tak mampu dipenuhi karena saling mengganggu.

#### d) Tekanan

Syarat tekanan digunakan untuk menggambarkan stres yang muncul dari ancaman peristiwa negatif. Misalnya, saat kita mencoba menyeimbangkan tuntutan hidup yang biasa dengan tuntutan menjaga anggota keluarga yang memerlukan perawatan khusus, hal ini dapat membuat stres bagi Sebagian orang.

#### e) Kondisi Lingkungan

Terdapat bukti yang berkembang bahwasanya aspek lingkungan tempat kita tinggal (polusi udara, suhu, kelembaban, kebisingan, dan sebagainya) bisa jadi sumber stres.

### 2.1.3. Jenis-Jenis Stres

1) Berdasarkan klasifikasinya, stress terbagi menjadi 3, yaitu :

#### ▪ Stres Ringan

Gejala stres ini biasanya tidak mengganggu fisiologis dari individu. Gejala yang dialami juga masih ringan seperti lupa atau tertidur saat beraktivitas.<sup>12</sup>

#### ▪ Stres Sedang

Pada keadaan stres ini biasanya sudah mengganggu fisiologis dari individu seperti sulit konsentrasi, gangguan siklus haid, dan gangguan pencernaan.<sup>12</sup>

#### ▪ Stres Berat

Gejala yang ditimbulkan pada stres berat ini berupa mudah panik, berdebar-debar, ekstremitas kecemasan yang meningkat, dan berkeringat.<sup>12</sup>

2) Berdasarkan dampak emosional dan fisik pada individu, ialah:

- Eustres

Stres yang memberikan dampak stimulus dan kegairahan yang positif, sehingga menimbulkan efek yang bermanfaat bagi individu tersebut. Contoh: tantangan yang muncul akibat meningkatnya tanggung jawab.<sup>3,13</sup>

- Distress

Stres yang dapat menimbulkan efek negatif bagi itu terhadap kinerja maupun Kesehatan individu yang mengalaminya.<sup>3,13</sup>

#### **2.1.4. Tahapan Respon Sistemik**

1. Reaksi Alarm (alarm reaction), pada fase ini sistem saraf otonom akan diaktifkan oleh stres, sehingga meningkatkan denyut jantung tekanan darah, meningkatkan keringat, dan dengan kata lain mempersiapkan tubuh untuk perjuangan fisik.<sup>13</sup>
2. Fase Resistensi (resistance), pada fase ini Tahap perlawanan muncul ketika fase alarm tidak berhenti atau terus berlanjut. Akibatnya, tubuh mengerahkan energi fisik secara maksimal untuk mengatasi kerusakan yang disebabkan oleh stimulus-stimulus berbahaya yang sedang menyerang.<sup>13</sup>
3. Apabila respons berlangsung terus-menerus atau organisme gagal memberikan respons yang efektif, maka akan memasuki tahap ketiga, yaitu fase kelelahan ekstrem (exhaustion), di mana organisme bisa mengalami kematian atau kerusakan permanen yang tak mampu dipulihkan.<sup>13</sup>

#### **2.1.5. Tanda atau Gejala Stres**

1. Gejala Fisik

Orang yang mengalami stres dapat menunjukkan gejala fisik dan psikologis. Gejala secara fisik ditimbulkan antara lain ditandai oleh: meningkatnya detak jantung, tekanan darah tinggi, ketegangan pada otot, sakit kepala, telapak tangan dan atau kaki terasa dingin, pernapasan tersengal-sengal, kepala terasa pusing, perut terasa mual-mual, masalah pencernaan, susah tidur, dan bagi wanita, masalah menstruasi dan masalah kulit.<sup>13,14</sup>

## 2. Gejala psikologis

Gejala psikologis yang ditimbulkan oleh stres, antara lain: gangguan kecemasan, mudah tersinggung, gugup, emosi yang tidak terkendali, kelelahan mental, terjadi penurunan intelektual, sulit berkonsentrasi, menarik diri dari dunia luar, dan kepercayaan diri menurun.<sup>13,14</sup>

### 2.1.6. Pengukuran Tingkat Stres

Alat ukur psikologis yang paling populer untuk menilai persepsi stres adalah Perceived Stress Scale (PSS). Instrumen ini terdiri dari beberapa pertanyaan yang dirancang untuk mengukur tingkat stres yang sedang dialami seseorang. PSS mengevaluasi kondisi mental responden dengan menggali informasi tentang pikiran dan perasaan mereka selama satu bulan terakhir.<sup>15</sup>

PSS-10 terdiri dari 10 pertanyaan yang dirancang untuk mengukur tingkat stres yang dirasakan responden dalam satu bulan terakhir. Setiap pertanyaan memiliki skor yang berbeda-beda, yaitu 0, 1, 2, 3, dan 4. Untuk beberapa pertanyaan, skor diperoleh dengan cara reversing responses, misalnya jika pertanyaan memiliki skor 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, dan 4=0. Ini berarti bahwa jawaban yang seharusnya memiliki skor tinggi sebenarnya diberi skor rendah dan sebaliknya. Setelah semua jawaban diberikan, skor dari setiap pertanyaan dijumlahkan untuk mendapatkan skor total. Berdasarkan skor total, tingkat stres dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- Stres ringan (skor 0-12)
- Stres sedang (skor 13-26)
- Stres berat (skor 27-40).

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda terganggu karena terjadi sesuatu yang tidak terduga?					
2	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal penting dalam kehidupan anda?					
3	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa gugup dan stress?					
4	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi?					
5	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu berjalan sesuai rencana anda?					
6	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal hal yang telah anda lakukan ?					
7	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa mampu mengontrol masalah dalam kehidupan anda?					
8	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain?					
9	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda marah karena ada masalah yang tidak dapat dikendalikan?					
10	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa kesulitan dalam mengatasi masalah anda?					

Gambar 2.1.6. Kuesioner PSS-10

## 2.2. Ibadah Haji

### 2.2.1. Definisi Haji

Ibadah Haji adalah suatu kegiatan yang dilaksanakan oleh kaum muslim dengan berkunjung ke baitullah (ka'bah) dengan tujuan menunaikan suatu ibadah dan melakukan amalan-amalan demi memenuhi panggilan Allah SWT serta mengharapkan Ridha-Nya semata. Ibadah haji juga Merupakan suatu peristiwa yang khas bagi Muslim, karena melibatkan kurang lebih dari 2,5 juta umat muslim

dari 180 negara datang ke tanah suci Makkah untuk beribadah setiap tahunnya. Dan Indonesia sebagai negara muslim terbesar di dunia dengan jumlah jemaah haji terbesar dimana setiap tahunnya berangkat lebih dari 200.000 jemaah haji.<sup>16,17,18</sup>

### 2.2.2. Syarat, Rukun, dan Wajib Haji

a. Syarat Haji, yaitu :

- 1) Islam
- 2) Baligh (Dewasa)
- 3) Aqil (berakal sehat)
- 4) Merdeka (bukan hamba sahaya)
- 5) Istita'ah (mampu)

istita'ah yang dimaksud ialah kemampuan jemaah baik itu secara jasmani, rohani, pembekalan dan keamanan dalam menunaikan ibadah haji tanpa menelantarkan kewajiban kepada keluarga yang ditinggalkan.<sup>16</sup>

b. Rukun Haji

Rukun Haji Merupakan rangkaian amalan yang akan dilakukan saat ibadah haji dan tidak dapat digantikan dengan amalan lainnya, walaupun dengan *dam*. Menurut Mayoritas ulama, rukun ibadah haji ada enam, diantaranya :<sup>19</sup>

- 1) Ihram disertai dengan niat
- 2) Wukuf di Arafah
- 3) Thawaf ifadah
- 4) Sa'i
- 5) Cukur
- 6) Tertib

c. Wajib Haji

Suatu rangkaian hal atau perbuatan yang harus dikerjakan dalam ibadah haji. Seandainya salah satu ditinggalkan maka ibadah haji seseorang tetap sah tetapi harus membayar *dam*. Adapun kewajiban haji, yaitu:<sup>19</sup>

- 1) Ihram, yakni niat berhaji dari *miqat*

- 2) Bermalam di Muzdalifah
- 3) Mabit di Mina
- 4) Melontar jumrah Ula, Wustha, dan Aqabah
- 5) Thawaf wada

### **2.3. Faktor Risiko Stres Pada Jemaah Haji**

Adapun faktor risiko pada jemaah haji dibagi menjadi dua faktor, yaitu:<sup>16</sup>

1. faktor risiko jemaah haji sebelum keberangkat, ialah:
  - a. Masa tunggu keberangkatan lama
  - b. Kekhawatiran akan kondisi Penyakit fisik dan rasa khawatir akan kekambuhan Penyakit tersebut.
  - c. Kekhawatiran jauh dari keluarga
2. Faktor risiko jemaah haji saat di arab Saudi
  - a. Adanya perbedaan akan waktu, situasi, kondisi, dan tempat saat di arab Saudi
  - b. Bertemu dan melakukan rangkaian kegiatan ibadah bersama orang baru dengan karakter serta bahasa yang berbeda
  - c. Perbedaan cuaca yang dapat menyebabkan dehidrasi
  - d. Kelelahan akibat serangkaian kegiatan ibadah yang sangat padat diluar kegiatan rukun wajib haji
  - e. Adanya gangguan Kesehatan
  - f. Adanya ketidak sesuaian harapan dengan kenyataan di arab saudi

### **2.4. Pembinaan Kesehatan Haji**

Berdasarkan pada Keputusan Menteri Kesehatan RI No.1394/MENKES/SK/XI/2009 menyatakan bahwasanya penyelenggaraan ibadah haji tidak hanya memerlukan persiapan dari aspek agama tapi juga kesiapan fisik agar ibadah haji dapat berjalan dengan optimal, tertib dan lancar. Selain aspek tuntutan agama, jemaah haji juga harus memiliki 5 aspek yang perlu disiapkan dalam menunaikan ibadah haji, yakni ruhiyyah (jiwa), qalbiah (mental),

maliyyah (materi/harta), ijtima'iyah (sosial/kemasyarakatan) dan terakhir badaniyah (fisik).<sup>20,21</sup>

Secara umum, Kesehatan jemaah haji dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal yang mencakup usia, Penyakit, tingkat Pendidikan, dan perilaku seseorang. Adapun faktor lain yang mempengaruhi kesehatan jemaah haji ialah sistem imun jemaah itu sendiri.<sup>22</sup>

Pada Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 tahun 2021 dikatakan bahwa untuk mendukung Kesehatan para jemaah haji agar memiliki istita'ah yang baik, perlu dilakukan pembinaan, pelayanan, dan perlindungan Kesehatan jemaah haji melalui penyelenggaraan Kesehatan haji.<sup>23</sup> Penyelenggaraan Kesehatan haji ini berujuan untuk:<sup>20</sup>

1. Mencapai kondisi Kesehatan haji yang memadai
2. Mengontrol faktor risiko Kesehatan
3. Melindungi kondisi jemaah haji agar tetap sehat selama ditandah air, perjalanan, dan Arab Saudi
4. Menghindari terjadinya Penyakit menular

Pembinaan Kesehatan Haji di Indonesia mencakup pembinaan masa tunggu, pembinaan masa keberangkatan, dan pembinaan masa kepulangan. Dan untuk pelaksanaannya sendiri Pembinaan Kesehatan Haji akan dilaksanakan di kabupaten/kota, dalam perjalanan, dan di Embarkasi/Debarkasi, sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.<sup>6</sup>

Adapun Pelayanan Kesehatan Haji di Indonesia diadakan di:<sup>6</sup>

- a. Klinik/puskesmas;
- b. rumah sakit di kabupaten/kota;
- c. rumah sakit rujukan;
- d. Embarkasi/Debarkasi; dan
- e. perjalanan

## 2.5. Penyuluhan Kesehatan haji

Pada Pembinaan kesehatan haji, terdapat layanan kesehatan lainnya seperti penyuluhan kesehatan haji yang akan disampaikan oleh kelompok bimbingan ibadah haji. Kegiatan penyuluhan ini terbagi dari penyuluhan, penyebarluasan Informasi, dan pemanfaatan media massa. Penyuluhan juga dilakukan bersamaan dengan bimbingan setelah hasil kesehatan para jemaah keluar, tujuan dilakukannya kegiatan tersebut untuk mengoptimalkan faktor risiko yang dapat menyebabkan kematian jemaah haji diluar sarana kesehatan.<sup>17,20,21</sup>

Selain itu, tujuan pemerintah melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan, yaitu:

1. Memberikan informasi kepada para calon jemaah tentang pentingnya kesehatan fisik selama aktivitas ibadah haji.
2. Meningkatkan pemahaman dan wawasan tentang pengecekan kesehatan para calon jemaah.
3. Menjalankan rujukan kepada calon jemaah yang memiliki resiko kesehatan yang buruk.

Pembinaan kesehatan Jemaah Haji dilakukan sebanyak 3-4 kali pelaksanaan, dengan waktu dilaksanakannya saat sebelum, selama, dan setelah melaksanakan ibadah haji. Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan haji dimulai saat para calon jemaah haji mendaftar ke Kementerian agama. Kegiatan ini juga harus dilakukan secara terus menerus hingga keberangkatan para jemaah ke tanah suci. Selain itu kegiatan ini dimulai dengan pelayanan dasar, khusus, dan umum (total care) melalui tahapan-tahapan pencegahan, yaitu promosi kesehatan, khusus (perlindungan khusus), deteksi dini dan pengobatan cepat, pembatasan kecacatan, dan rehabilitasi.<sup>20</sup>

Adapun Pemeriksaan Kesehatan Haji mencakup:<sup>16</sup>

1. Pemeriksaan tahap-1

Pada pemeriksaan tahap 1, calon jamaah haji akan menjalani pemeriksaan fisik, laboratorium, status gizi, kejiwaan, dan gigi. Proses penatalaksanaan selanjutnya akan disesuaikan dengan kondisi kesehatan pasien dan dapat merujuk ke dokter spesialis jika diperlukan.

## 2. Pemeriksaan tahap-2

Setelah intervensi Puskesmas, pasien melakukan pemeriksaan tahap-2 dalam 1 bulan. Alur pemeriksaan sama dengan tahap-1. Diharapkan, permasalahan tahap-1 sudah tertangani, dan kondisi kesehatan calon haji sudah lebih baik. Hasil pemeriksaan diinput dalam aplikasi Siskohatkes Kementerian Kesehatan RI.

## 3. Pembinaan kesehatan haji dengan media edukasi

Pembinaan ini dijalankan untuk menumbuhkan pengetahuan calon jamaah terkait perawatan kesehatan sebelum, selama, dan setelah ibadah haji. Teknik edukasi yang menggembirakan, seperti permainan ular tangga, digunakan untuk meningkatkan antusiasme calon jamaah.

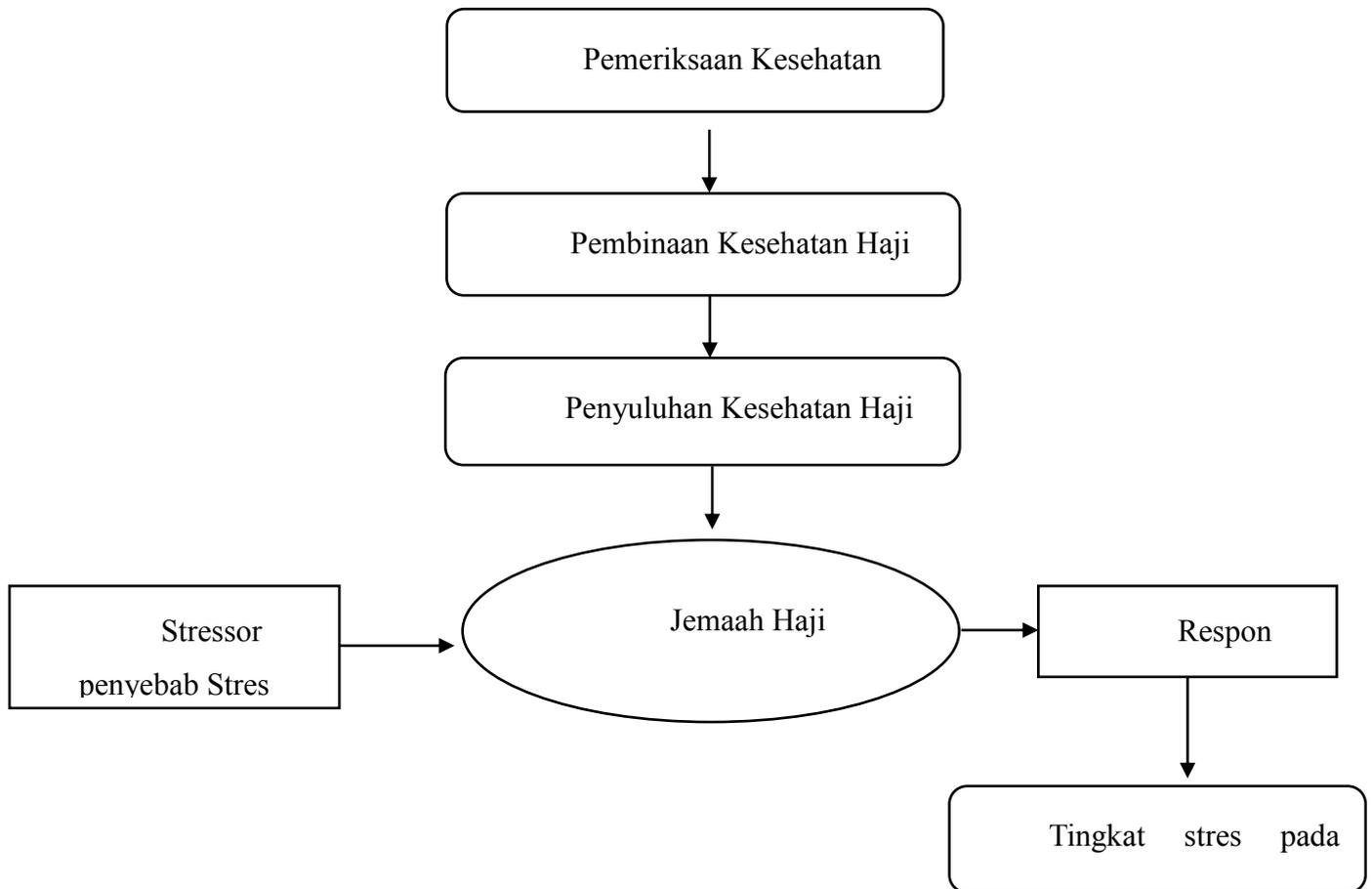
## 4. Tes kebugaran

Tes kebugaran dilakukan setelah pemeriksaan tahap 1 untuk mengetahui tingkat kebugaran jantung-paru calon jamaah. Rekomendasi program latihan fisik disesuaikan dengan kondisi masing-masing jamaah haji. Pelaksanaan tes kebugaran dilakukan oleh tim Rikeshadu Puskesmas Kalasan.

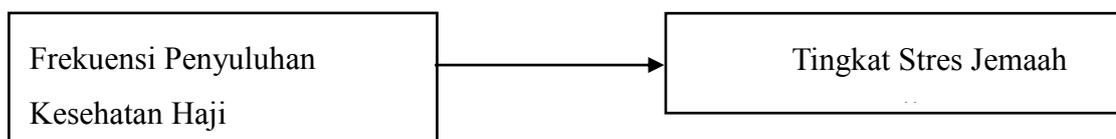
## 5. Vaksin

Vaksinasi Meningitis Meningokokus adalah syarat wajib bagi mereka yang datang ke Arab Saudi dengan menggunakan visa haji dan umrah. Jamaah umrah dan jamaah haji yang ingin melindungi kesehatan mereka dapat melakukan vaksinasi di UPT Bidang Kekejarantinaan Kesehatan dan fasilitas pelayanan kesehatan yang menyediakan layanan vaksinasi internasional.

## 2.6. Kerangka Teori



## 2.7. Kerangka Konsep



## 2.8. Hipotesa

**H<sub>0</sub>** : Tidak terdapat hubungan antara frekuensi penyuluhan Kesehatan dengan Tingkat stres Jemaah haji

**H1** : Adanya hubungan frekuensi penyuluhan Kesehatan haji dengan Tingkat stres Jemaah haji.

## BAB 3

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Definisi Operasional Dan Variabel Penelitian

Tabel 3. 3.1-1 Definisi Operasional Dan Variabel Penelitian

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
<b>Variabel Dependen</b>					
Tingkat Stres	Stres Merupakan suatu reaksi yang terjadi pada seseorang baik itu secara fisik maupun emosional terdapat perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang untuk beradaptasi.	Kuesioner PSS-10 ( <i>Perceived Stress Scale-10</i> )	Tanya Jawab	Hasil pengukuran Dinyatakan dengan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skor 0-12 = tingkat stres rendah</li> <li>• Skor 13-26 = tingkat stres sedang</li> <li>• Skor 27-40 = tingkat stres berat</li> </ul>	Ordinal
<b>Variabel Independen</b>					
Frekuensi Penyuluhan Kesehatan Haji	Suatu kegiatan pemberian Informasi baik terkait Kesehatan para calon jemaah maupun Informasi tertentu.	Kuesioner	Tanya Jawab	Hasil pengukuran dinyatakan dengan jumlah dilakukannya penyuluhan Kesehatan haji	Numerik

## 3.2 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*, dimana pengambilan data hanya dilakukan satu kali pengambilan untuk menilai hubungan antara frekuensi penyuluhan Kesehatan haji dengan tingkat stres jemaah haji.

## 3.3 Waktu Dan Tempat

### 3.3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan sejak tanggal dikeluarkannya ijin penelitian dalam waktu kurang lebih dari 2 (dua) bulan, begitu juga dengan pengumpulan data dan pengolahan data yang masing-masing kurang lebih 1 bulan. Tempat penelitian akan dilakukan di labuhan batu utara tahun 2024.

## 3.4 Populasi Dan Sampel

### 3.4.1 Populasi Penelitian

Populasi untuk penelitian ini berjumlah 236 orang jemaah haji yang berasal dari kabupaten labuhan batu utara dan berangkat pada tahun 2024.

### 3.4.2 Sampel Penelitian

Sampel penelitian ini adalah jemaah haji labuhan batu utara yang telah diseleksi menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria pemilihan sampel dalam penelitian ini didasari pada kriteria inklusi dan eksklusi.

1. Kriteria inklusi meliputi:
  - a. Jemaah haji labuhan batu utara
  - b. Bersedia mengisi kuesioner yang dibagikan
  - c. Mengisi kuesioner dengan lengkap
2. Kriteria eksklusi meliputi:
  - a. Jemaah haji yang meninggal saat di arab saudi

Cara menentukan besar sampel pada penelitian ini digunakan rumus slovin, sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+N(d^2)}$$

Keterangan:

n = ukuran sampel

N= ukuran populasi

d = *margin of error* → 5% (0,05)

$$n = \frac{236}{1+236(5\%^2)} = 148,4 \rightarrow 148 \text{ sampel}$$

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dipakai untuk mengumpulkan data pada penelitian ini ialah dengan cara mengisi kuesioner oleh responden yang akan diberikan melalui link *google form*. Data yang digunakan merupakan data primer. Dan jenis pertanyaan yang ada dalam kuesioner Merupakan pertanyaan tertutup, sehingga responden hanya memberikan jawaban yang sesuai dengan pilihan yang disediakan.

### 3.6 Pengolahan Dan Analisis Data

#### 3.6.1 Pengolahan Data

Data yang terkumpul akan diolah melalui beberapa tahap, yaitu:

##### a) Editing

Data kuesioner yang telah dikumpulkan akan diperiksa untuk melihat kelengkapan data yang diisi.

##### b) Coding

Data akan diberi kode-kode tertentu untuk memudahkan dalam memproses dan menganalisis data tersebut.

c) Entry data

Data-data yang telah dikumpulkan akan dimasukkan ke dalam computer untuk dilakukan analisis

d) Cleaning

Data yang telah dimasukkan, akan dilakukan pengecekan ulang agar mengetahui ada atau tidaknya kesalahan pada data selama dilakukan *entry*.

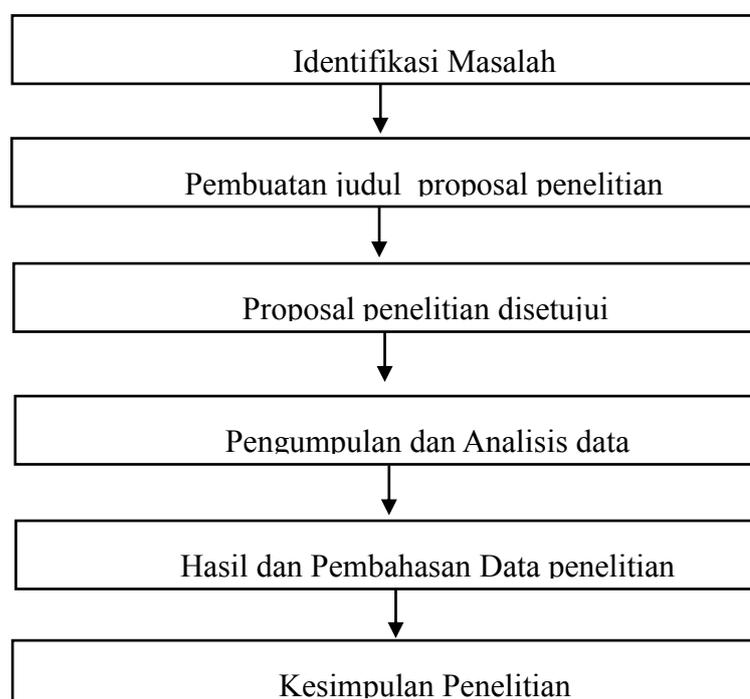
e) Saving dan Analyzing

Selanjutnya data akan disimpan dan dilakukan analisis data pada aplikasi *Statistical Product and Services Solution (SPSS)*.

### 3.6.2 Analisis Data

Pada penelitian ini akan dilakukan analisis data melalui aplikasi *Statistical Product and Services Solution (SPSS)* secara analisis univariat dan Analisis bivariat. Analisis univariat akan digunakan untuk menganalisis variabel tingkat stres dan frekuensi penyuluhan kesehatan haji yang akan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan presentasi. Sedangkan analisis bivariat akan digunakan untuk melihat hubungan antara frekuensi penyuluhan Kesehatan dengan tingkat stres melalui uji statistic spearman.

### 3.7 Alur Penelitian



## BAB 4

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan persetujuan komite etik dengan Nomor : 1485/KEPK/FKUMSU/2025. Jenis Penelitian merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional* mengenai hubungan frekuensi penyuluhan kesehatan haji dengan Tingkat stres jamaah haji labuhan batu utara tahun 2024. Pelaksanaan pada Penelitian ini dilakukan pada bulan April sampai dengan mei 2025 dengan jumlah responden sebanyak 149 jamaah.

#### 4.2 Analisis Univariat

##### 4.2.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.2.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	n	%
Dewasa	108	73%
Lansia	40	27%
<b>Total</b>	<b>148</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel diatas, diketahui bahwa total responden sebanyak 148 orang dengan usia jamaah haji dewasa sebanyak 108 orang (73%) sedangkan yang masuk kategori lanjut usia atau Lansia sebanyak 40 orang (27%).

#### 4.2.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.2.2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	n	%
Laki-laki	60	40,5%
Perempuan	88	59,5%
<b>Total</b>	<b>148</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas, distribusi frekuensi responden berjenis kelamin laki-laki ialah sebanyak 60 orang (40,5%), dan responde perempuan sebanyak 88 orang (59,5%). Dari data tersebut dapat dilihat bahwa jamaah haji Perempuan lebih banyak menjadi responden daripada jamaah haji laki-laki.

#### 4.2.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 4.2.3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	n	%
Tidak sekolah	2	1,4%
SD	23	15,5%
SMP	15	10,1%
SMA	51	34,5%
Perguruan tinggi	57	38,5%
<b>Total</b>	<b>148</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.2.3. mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki latar belakang pendidikan yang cukup tinggi. Responden terbanyak adalah lulusan Perguruan Tinggi, yaitu sebanyak 57 orang (38.5%), diikuti oleh lulusan SMA sebanyak 51 orang (34.5%). Hal ini menunjukkan bahwa sekitar 73% responden telah menyelesaikan pendidikan menengah atau lebih tinggi, yang merupakan indikasi bahwa mayoritas responden memiliki tingkat literasi yang baik dan kemampuan analitis yang memadai.

Sementara itu, responden dengan tingkat pendidikan dasar seperti SD sebanyak 23 orang (15.4%), dan SMP sebanyak 15 orang (10.1%). Responden yang tidak bersekolah hanya berjumlah 2 orang (1.4%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar populasi penelitian telah mendapatkan akses pendidikan formal.

#### 4.2.4 Distribusi Data Berdasarkan Frekuensi Penyuluhan Kesehatan Haji

Tabel 4.2.4. Distribusi Data Berdasarkan Frekuensi Penyuluhan Kesehatan Haji

Frekuensi	N	%
1	12	8,1%
2	29	19,6%
3	41	27,7%
4	66	44,6%
Total	148	100%

Berdasarkan tabel 4.2.4. diketahui hasil frekuensi penyuluhan Kesehatan haji yang dihadiri para jamaah yaitu, 12 jamaah (8,6%) sebanyak 1 kali frekuensi, 29 jamaah haji atau (19.6%) sebanyak 2 kali frekuensi, 41 jamaah (27,7%) sebanyak 3 frekuensi dan 66 jamaah (44,6%) sebanyak 4 frekuensi.

#### 4.2.5 Distribusi Data Berdasarkan Tingkat Stres Jamaah Haji

Tabel 4.2.5. Distribusi Data Berdasarkan Tingkat Stres Jamaah Haji

Tingkat Stres	N	%
Rendah	125	<b>84,5%</b>
Sedang	23	<b>15,5%</b>
Berat	-	-
Total	148	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.2.5. didapatkan sebanyak 84,5% atau 125 jamaah haji mengalami stres ditingkat rendah, lalu 15,5% atau 23 jamaah ditingkat sedang, dan tidak ada jamaah yang mengalami stres ditingkat yang berat.

### 4.3 Analisis Bivariat

#### 4.3.1 Distribusi Data Tingkat Stres berdasarkan Usia

Tabel 4.3.1. Tingkat Stress Berdasarkan Usia

Variabel	Kategori	Stres Rendah		Stres Sedang		Total		p-value	r
		n	%	n	%	n	%		
Usia	Dewasa	89	71,2%	19	82,6%	108	73%	0,261	<b>-0,093</b>
	Lansia	36	28,8%	4	17,4%	40	27%		
<b>Total</b>		<b>125</b>	<b>100%</b>	<b>23</b>	<b>100%</b>	<b>148</b>	<b>100%</b>		

Berdasarkan Tabel diatas, hasil uji korelasi Spearman antara usia dan tingkat stres menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi adalah -0,093 dengan nilai signifikansi 0,261. Nilai korelasi yang negatif ini menunjukkan adanya hubungan terbalik antara usia dan tingkat stres, yang artinya semakin bertambah usia semakin berkurang tingkat stres yang dialami. Dari tabel tersebut juga menunjukkan bahwa hubungan antara usia dan tingkat stres sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik ( $p > 0,05$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara usia responden dan tingkat stres.

#### 4.3.2 Distribusi Data Tingkat Stress Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.3.2. Distribusi Data Tingkat Stress Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Kategori	Stres Rendah		Stres Sedang		Total		p-value
		N	%	n	%	n	%	
Jenis Kelamin	Laki-Laki	50	40%	10	43,5%	60	40,5%	<b>0,755</b>
	Perempuan	75	60%	13	56,5%	88	59,5%	
<b>Total</b>		<b>125</b>	<b>100%</b>	<b>23</b>	<b>100%</b>	<b>148</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan Tabel 4.3.2. diperoleh data dari total 148 responden, laki-laki sebagian besar mengalami stres rendah (50 orang), dan hanya 10 orang

mengalami stres sedang. Begitu pula pada responden perempuan, mayoritas mengalami stres rendah (75 orang), dan 13 orang mengalami stres sedang. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai  $p = 0,755$  ( $p > 0,05$ ), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat stres pada responden.

#### 4.3.3 Distribusi Data Tingkat Stress Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tabel 4.3.3 Distribusi data Tingkat Stress berdasarkan Tingkat Pendidikan

Variabel	Kategori	Stres Rendah		Stres Sedang		Total		p-value
		n	%	n	%	n	%	
Pendidikan	Rendah (SMA/K)	77	61,6%	14	60,9%	91	61,5%	<b>0,947</b>
	Tinggi (D3/S1)	48	38,4%	9	39,1%	57	38,5%	
<b>Total</b>		<b>125</b>	<b>100%</b>	<b>23</b>	<b>100%</b>	<b>148</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil yakni mayoritas responden dengan pendidikan rendah (SMA/K) mengalami stres rendah sebanyak 77 orang dan stres sedang sebanyak 14 orang. Sementara itu, dari kelompok pendidikan tinggi (D3/S1), 48 orang mengalami stres rendah dan 9 orang stres sedang. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai  $p = 0,947$  ( $p > 0,05$ ), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dan tingkat stres pada responden dalam penelitian ini.

#### 4.3.4 Distribusi Data Hubungan Frekuensi Penyuluhan Kesehatan Haji dengan Tingkat Stress Jamaah Haji

Analisis ini dilakukan untuk menilai hubungan antara frekuensi penyuluhan Kesehatan haji dengan tingkat stres jamaah haji labuhan batu utara. Uji yang akan dipakai mulanya adalah uji *pearson*. Namun dikarenakan pada uji *normality* hasil yang didapat menunjukkan distribusi data tidak normal, maka uji yang dipakai diganti menjadi uji *spearman*.

Tabel 4.3.4. Hubungan Frekuensi Penyuluhan Kesehatan Haji dengan Tingkat Stress Jamaah Haji

Variabel	Kategori Frekuensi	Stres Rendah		Stres Sedang		Total		r	p-value
		n	%	n	%	n	%		
Frekuensi	1	12	9.6%	0	0%	12	8.1%	0,001	<b>0,989</b>
	2	22	17.6%	7	30.4%	29	19.6%		
	3	35	28%	6	26.1%	41	27.7%		
	4	56	44.8%	10	43.5%	66	44.6%		
<b>Total</b>		<b>125</b>	<b>100%</b>	<b>23</b>	<b>100%</b>	<b>148</b>	<b>100%</b>		

Berdasarkan tabel 4.3.4. analisis data menggunakan uji *Spearman's rho*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,001, yang menunjukkan hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sangat lemah dan positif. Sedangkan pada nilai signifikansi (p-value) diperoleh sebesar 0,989 atau lebih besar dari 0,05 yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara frekuensi penyuluhan kesehatan haji dengan Tingkat stress jamaah haji. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwasanya frekuensi penyuluhan Kesehatan haji tidak berpengaruh terhadap tingkat stress jamaah.

#### 4.4 Pembahasan

Ibadah haji merupakan salah satu ibadah yang istimewa dalam Islam. Ibadah ini bahkan menempati peringkat pertama dalam hal daya tarik terhadap minat masyarakat Muslim. Pelaksanaan ibadah haji memerlukan berbagai persiapan, baik sebelum keberangkatan maupun selama menjalankannya, yang mencakup aspek finansial, fisik, maupun mental. Hal ini dikarenakan beberapa faktor dapat mempengaruhi Kesehatan jamaah sehingga serangkaian kegiatan haji menjadi tidak maksimal.<sup>16,17</sup>

Salah satu kondisi yang dapat mempengaruhi jamaah haji ialah stress. Stress merupakan suatu reaksi negatif dari orang yang mengalami tekanan akan beban yang diberikan kepadanya. Dan ini dapat berpengaruh terhadap emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang. Berdasarkan tingkat keparahannya, stres dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu Stres ringan yang bersifat sementara dan tidak mengganggu fisiologi dari individu, stres sedang biasanya berlangsung lebih lama

dan mempengaruhi fisiologi seseorang, dan terakhir stres berat merupakan kondisi kronis yang bisa berdampak buruk secara psikologis dan fisiologis seseorang.<sup>10</sup>

Dalam penelitian ini, hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar jamaah haji mengikuti penyuluhan kesehatan sebanyak empat kali. Namun, hasil analisis bivariat dengan uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa frekuensi penyuluhan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres, dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,001$  dan  $p = 0,989$ . Hasil ini mengindikasikan bahwa secara umum, tingkat stres jamaah masih berada pada batas yang dapat ditoleransi. Kemungkinan hal ini dipengaruhi oleh kesiapan mental dan spiritual sebelum keberangkatan, dukungan sosial antar jamaah, serta faktor lain seperti pengalaman berhaji sebelumnya.

Selanjutnya, hasil analisis bivariat juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan tingkat stres ( $p = 0,261$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres relatif serupa pada kelompok usia dewasa maupun lansia. Kemungkinan, dukungan sosial, pengalaman beribadah, serta faktor individual lain yang tidak diukur dalam penelitian ini turut berkontribusi. Meskipun secara fisik lansia cenderung lebih rentan, mereka mungkin memiliki ketenangan emosional yang lebih baik dalam menghadapi stres.

Jenis kelamin juga tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap tingkat stres, dengan hasil uji chi-square memperoleh  $p = 0,755$ . Ini menunjukkan bahwa tekanan dan tantangan psikologis yang dialami selama persiapan ibadah haji relatif serupa antara laki-laki dan perempuan. Faktor kesiapan mental dan spiritual tampaknya lebih berperan dibandingkan perbedaan biologis.

Demikian pula, tingkat pendidikan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan tingkat stres ( $p = 0,947$ ). Meskipun secara teori pendidikan yang lebih tinggi dapat meningkatkan kemampuan dalam memahami informasi dan mengelola stres, dalam konteks ibadah haji, faktor seperti keimanan, pengalaman spiritual, serta dukungan sosial kemungkinan lebih berpengaruh terhadap kondisi psikologis jamaah.

Temuan ini berbeda dengan beberapa literatur yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan dapat membantu meningkatkan kesiapan mental dan mengurangi kecemasan, khususnya bila dikemas secara interaktif dan menyentuh aspek psikososial. Penelitian oleh Razak et al. (2024) menunjukkan bahwa pelatihan psikologi haji berbasis kecerdasan emosional secara signifikan meningkatkan kemampuan jamaah dalam mengelola stres dan emosi menjelang keberangkatan. Hal ini sejalan dengan laporan dari *WHO Regional Office for Europe* (2021) yang menekankan bahwa intervensi kesehatan yang efektif harus berbasis pada *behavioral insights* dan mempertimbangkan latar belakang budaya lokal peserta. Dengan demikian, kegagalan penyuluhan dalam penelitian ini kemungkinan disebabkan oleh pendekatan yang kurang kontekstual dan tidak menyentuh aspek psikososial secara mendalam.<sup>24,25</sup>

Namun demikian, hal ini juga sejalan dengan studi Masood et al. (2019) yang menyebutkan bahwa penyuluhan yang hanya bersifat informatif tanpa pendekatan psikologis yang kuat tidak cukup efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan jamaah. Dalam konteks penelitian ini, bisa jadi penyuluhan kesehatan haji lebih banyak berfokus pada aspek fisik dan teknis perjalanan, seperti manasik, logistik, atau pencegahan penyakit, namun belum menyentuh aspek psikologis seperti manajemen stres, teknik relaksasi, atau pembekalan mental. Hal ini diperkuat oleh kedua pendapat di atas yang menyatakan pelatihan berbasis kecerdasan emosional dan penyuluhan yang mempertimbangkan aspek psikososial dan konteks budaya merupakan penyuluhan yang efektif untuk peserta.<sup>26</sup>

Selain itu, tingkat stres seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti usia, kondisi kesehatan fisik, pengalaman berhaji, latar belakang pendidikan, serta kondisi sosial dan ekonomi. Faktor-faktor ini bisa menjadi mediator yang lebih dominan daripada frekuensi penyuluhan semata. Oleh karena itu, tidak heran jika dalam penelitian ini, frekuensi penyuluhan tidak terbukti signifikan dalam menurunkan tingkat stres jamaah.

Hasil penelitian ini memberikan wawasan penting bahwa manajemen stres dalam konteks ibadah haji tidak cukup hanya dengan meningkatkan frekuensi penyuluhan kesehatan. Lebih penting adalah kualitas isi penyuluhan, pendekatan yang digunakan, serta kesiapan panitia untuk memberikan dukungan psikososial yang lebih intensif kepada jamaah. Edukasi mengenai pengelolaan stres, peningkatan ketahanan mental, serta pendekatan spiritual dan sosial dapat menjadi strategi yang lebih efektif dalam membantu jamaah menghadapi tantangan selama beribadah haji. Dengan demikian, ke depan, penyuluhan kesehatan haji diharapkan tidak hanya fokus pada aspek medis, tetapi juga menyentuh aspek psikologis dan spiritual jamaah secara lebih holistik.

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **4.5 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil Penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa:

1. Responden yang terlibat pada Penelitian ini sejumlah 148 responden yang dimana sebanyak 108 orang (73%) berada pada usia dewasa dan 40 orang (27%) berada pada usia Lansia.
2. Berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 60 orang responden jenis kelaminnya laki-laki sedangkan 88 orang berjenis kelamin Perempuan.
3. Berdasarkan Tingkat Pendidikan, terdapat 2 orang responden yang tidak sekolah, 23 orang hanya sampai Pendidikan SD, 15 orang tamat SMP, 51 orang tamat SMA, dan 57 orang tamatan perguruan tinggi.
4. Berdasarkan frekuensi penyuluhan Kesehatan haji, sebanyak 66 jamaah melakukan 4 kali penyuluhan, 41 jamaah sebanyak 3 kali, 29 jamaah sebanyak 2 kali, dan 12 jamaah sebanyak 1 kali.
5. Berdasarkan Tingkat stres jamaah, 125 jamaah haji mengalami stress ringan, 23 orang mengalami stress sedang, dan tidak ada yang mengalami stress berat.
6. Berdasarkan usia, jenis kelamin, dan Tingkat Pendidikan terhadap Tingkat stres jamaah, tidak memiliki hubungan sama sekali yang mana signifikansi semua data menunjukkan  $(p) > 0,05$ .
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi penyuluhan Kesehatan haji dengan Tingkat stress jamaah haji labuhan batu utara tahun 2024 bahkan korelasi antar data menunjukkan hubungan lemah dan positif.

#### 4.6 **Saran**

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh peneliti, didapatkan saran sebagai berikut:

1. Bagi Pemerintah Kabupaten Labuhan Batu Utara, diharapkan dapat mengembangkan materi terkait penyuluhan Kesehatan haji yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mencakup aspek psikologis.
2. Pada peneliti selanjutnya, pentingnya menambahkan variabel lain yang lebih kompleks dan dapat mempengaruhi tingkat stres jamaah.
3. Pada peneliti selanjutnya, disarankan untuk pengambilan data pre-test dan post-test guna mengukur dampak langsung penyuluhan terhadap tingkat stres secara kuantitatif dan komparatif.
4. Pada Instansi Pendidikan dan Kesehatan, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk menyusun modul pelatihan interprofesional yang mengintegrasikan ilmu kedokteran, psikologi, dan komunikasi kesehatan dalam rangka menyiapkan calon pembina kesehatan haji yang lebih kompeten secara holistik.
5. Pada Tim Pelaksana Kegiatan Penyuluhan, ditekankan pentingnya inovasi dalam penyampaian materi seperti penggunaan pendekatan berbasis pengalaman, simulasi kondisi lapangan, media audiovisual, serta intervensi berbasis kelompok untuk membangun resiliensi mental jamaah haji.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Nasional Riskesdas. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. 2018;44(8):181-222.
2. Bayantari NM, Indonesiani SH, Apsari PIB. Regulasi Diri dalam Belajar dan Hubungannya dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*. 2022;6(3):609-618.
3. Lumban Gaol NT. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Bul Psikol*. 2016;24(1):1. doi:10.22146/bpsi.11224
4. Sakti A, Alwi I, Muhadi, Shatri H. Karakteristik Mortalitas Jemaah Haji Indonesia Akibat Penyakit Kardiovaskular Characteristics of the Indonesian Pilgrims Mortality due to Cardiovascular Disease. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*. 2019;6(4):2017-2020.
5. Presiden Republik Indonesia. Penyelenggaraan Ibadah Haji Dan Umrah. Published online 2019.
6. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Penyelenggaraan Kesehatan Haji. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 62. Published online 2016.
7. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Istithaah Kesehatan Jemaah Haji. 2016;(August):1-17.
8. Aminuzzab Arda. Bagaimana Mengurangi Mortalitas Dan Morbiditas Jamaah Haji Selama Menunaikan Ibadah : Mengubah Mindset Persyaratan Kesehatan Haji. *Jurnal: Kesehatan*. Published Online 2016:5. Doi:10.1038/35035023.Memish
9. Musradinur. Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi dan Bimbing Konseling*. 2016;2(2):183. doi:10.22373/je.v2i2.815

10. Dahlia, S.Psi., M.Sc. Dr. Marty Mawarpury, M.Psi., psikolog. Zaujatul Amna, S.Pdi. MS. Kesehatan Mental. *Educ J*. Published online 2022:10.
11. Lahey BB. *Psychology An Introduction*. New York: McGraw Hill Companies Inc.; 2012.
12. Andriana Jumaini Andriana J, Nunu Prihantini N. Hubungan Tingkat Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. *J Kedokt*. 2021;9(2):1351-1361. doi:10.37304/jkupr.v9i2.3527
13. Yuli Asih, Gusti, S.Psi MS. *Stress Kerja*. Vol 01.; 2017.
14. Sukadiyanto. Stress dan Cara Mengatasinya. *Cakrawala Pendidik*. 2019;29(1):55-66.
15. Handayani S. Pengukuran tingkat stress dengan perceived stress scale-10 studi cross sectional pada remaja putri di baturetno. 2020;2(June):56-59.
16. Retno MD. *Buku Saku Manasik Kesehatan Haji Sepanjang Waktu*.; 2022.
17. Istiqomah I. *Gambaran Pola Penyakit Dan Ketahanan Jamaah Haji Pulau Jawa Dengan Gangguan Mental Memenuhi Istithaah Selama Di Arab Saudi Tahun Haji 1440 H/2019 M.*; 2021.
18. Fadhillah F. Gambaran Morbiditas dan Mortalitas Selama Masa Di Arab Saudi Pada Jamaah Haji Papua Dengan Hipertensi Tahun Haji 1440. Published online 2020.
19. Kementrian Agama. Tuntunan Manasik Haji dan Umrah. *Kementeri Agama Republik Indones*. Published online 2023:62.
20. Deswara P. Istitha'ah Kesehatan Jemaah Haji. *Jurnal: Persada Husada Indonesia*. 2023;10(37):28-36. doi:10.56014/jphi.v10i37.368
21. Oktaviani S. Efektivitas Pelayanan Bimbingan Manasik Haji Peningkatan Kualitas Ibadah Haji Bagi Lansia Pada KBIHU Miftahussaadah Sukabumi. 2016;14(5):1-23.

22. Sholichah NM, Khotimah K, Taqwa U 'alat. Strategi Pemberian Manasik Kesehatan Haji Dan Tata Caranya. *Multazam Jurnal: Manasik Haji dan Umroh*. 2023;3(2):1. doi:10.32332/multazam.v3i2.7132
23. Kementerian Kesehatan RI. Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Kesehatan Haji di Arab Saudi. *Peratur Menteri Kesehat RI No 9*. Published online 2021.
24. Razak A, Alwi MA, Mansyur AY, Thalib T. Effectiveness of Hajj Psychology Training to Improve Emotional Intelligence Prospective Pilgrims. *J Educ Sci Technol*. 2024;10(1):54-62. doi:10.26858/est.v10i1.61391
25. WHO. *European Regional Action Framework for Behavioural and Cultural Insights for Health ,2022-2027.*; 2022.
26. Goni MD, Hasan H, Wan-Arfah N, et al. Health Education Intervention as an Effective Means for Prevention of Respiratory Infections Among Hajj Pilgrims: A Review. *Front Public Heal*. 2020;8(September):1-11. doi:10.3389/fpubh.2020.00449

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Informed Consent

#### *Lembar informed consent*

#### PERSETUJUAN IKUT SERTA DALAM PENELITIAN

Setelah mendapat penjelasan tentang penelitian yang berjudul “**HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI PENYULUHAN KESEHATAN HAJI DENGAN TINGKAT STRES JEMAAH HAJI LABUHAN BATU UTARA**”

saya memahaminya, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Usia :

Alamat :

Dengan ini menyatakan secara sukarela SETUJU untuk ikut serta dalam penelitian dan mengikuti berbagai prosedur pemeriksaan seperti yang telah dijelaskan sebelumnya.

Demikianlah surat pernyataan persetujuan ini dibuat dengan sebenarnya dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan dari siapapun.

Pemeriksa

Medan, 2025  
Yang menyetujui,

(Syahdinar Ayuputri Tanjung)

( )

## Lampiran 2. Surat Komisi Etik



**UMSU**  
Unggul | Cerdas | Terpercaya

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
 HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE  
 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
 FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

**KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK**  
 DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL  
**"ETHICAL APPROVAL"**  
 No : 1485/KEPK/FKUMSU/2025

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :  
*The Research protocol proposed by*

**Peneliti Utama** : Syahdinar Ayu Putri Tanjung  
*Principal in investigator*

**Nama Institusi** : Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara  
*Name of the Institution Faculty of Medicine University of Muhammadiyah of Sumatera Utara*

**Dengan Judul**  
*Title*

**"HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI PENYULUHAN KESEHATAN HAJI DENGAN TINGKAT STRESS JEMAAH HAJI LABUHAN BATU UTARA 2024"**  
**"RELATIONSHIP BETWEEN FREQUENCY OF HAJJ HEALTH COUNSELING AND STRESS LEVEL OF HAJJ PILGRIMS LABUHAN BATU UTARA 2024"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Resiko, 5) Bujukan / Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion / Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicator of each standard*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 20 Maret 2025 sampai dengan tanggal 20 Maret 2026  
*The declaration of ethics applies during the periode March 20, 2025 until March 20, 2026*



Medan, 20 Maret 2025  
Ketua  
Assoc. Prof. Dr. dr. Nurfadly, MKT

### Lampiran 3. Surat Selesai Penelitian

	<b>PEMERINTAH KABUPATEN LABUHANBATU UTARA</b> <b>DINAS KESEHATAN</b> Jln. Kesehatan No. 1 Lingk. I Wonosari <b>AEK KANOPAN 21457</b>	
	Aek Kanopan, 15 Mei 2025	
Nomor	: 400.3.6.1 / 631 /V/ 2025	Kepada Yth,
Lampiran	: -	Dekan Fakultas Kedokteran
Sifat	: Penting	Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Perihal	: Telah Selesai Melaksanakan Penelitian di Dinas Kesehatan Labuhanbatu Utara	di -
		Medan

Dengan Hormat,

Sehubungan Telah Selesainya Penelitian Mahasiswi An. SYAHDINAR AYUPUTRI TANJUNG dengan Judul Penelitian : **“HUBUNGAN FREKUENSI PENYULUHAN KESEHATAN HAJI DENGAN TINGKAT STRES JEMAAH HAJI LABUHANBATU UTARA TAHUN 2024”** yang dilakukan di wilayah Kerja Dinas Kesehatan kabupaten Labuhanbatu Utara terhitung mulai tanggal 15 April 2025 S/d 15 Mei 2025.

Maka dengan ini Kami mengeluarkan surat Pemberitahuan telah selesai melaksanakan Penelitian untuk dipergunakan sebaik-baiknya.

Demikian kami sampaikan atas perhatian diucapkan terimakasih.

SEKRETARIS,



SURYA DONI S, Farm, Apt, M.M  
 PEMBINA /IV-a  
 NIP. 198160620 200904 1 005

Tembusan :

- Pertiinggal

### Lampiran 4. Data Kuesioner

The screenshot shows an Excel spreadsheet titled "Data Kuesioner Jamaah Haji Labuhan Batu Utara [Protected View] - Excel". The spreadsheet contains the following data:

1	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1	Umur (dalam tahun)	Jenis Kelamin	pendidikan Terakhir	Berapa kali bapak/	mengikuti pe	juhan kesel	in haji sebel	berangkat k	inah suc?							
2	46 Perempuan	Tamat Perguruan Tinggi		2	0	0	0	2	2	0	2	1	1	0	0	8
3	56 Perempuan	Tamat Perguruan Tinggi		4	0	0	0	2	2	0	2	0	0	0	0	6
4	67 Perempuan	Tamat SLTA		4	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
5	53 laki-Laki	Tamat Perguruan Tinggi		4	0	0	0	2	2	0	2	2	0	0	0	8
6	32 laki-Laki	Tamat Perguruan Tinggi		3	0	0	0	4	4	0	4	4	0	0	0	16
7	59 laki-Laki	Tamat Perguruan Tinggi		2	0	0	0	2	4	0	4	4	4	4	4	22
8	74 Perempuan	Tamat SD		4	1	1	1	4	3	3	3	3	3	3	3	25
9	54 laki-Laki	Tamat Perguruan Tinggi		2	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	4
10	44 Perempuan	Tamat SLTA		3	0	0	0	2	1	0	1	2	1	0	0	7
11	54 Perempuan	Tamat SD		2	0	0	1	1	2	2	1	1	1	1	1	11
12	45 laki-Laki	Tamat Perguruan Tinggi		3	0	0	0	2	1	0	2	1	0	0	0	6
13	43 Perempuan	Tamat Perguruan Tinggi		1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	5
14	67 Perempuan	Tamat SD		4	0	0	0	2	1	0	1	1	0	1	0	6
15	52 Perempuan	Tamat Perguruan Tinggi		4	1	0	0	2	2	0	2	1	0	1	0	9
16	29 laki-Laki	Tamat Perguruan Tinggi		3	0	0	0	2	2	0	2	2	0	0	0	6
17	45 Perempuan	Tamat Perguruan Tinggi		3	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	5
18	57 laki-Laki	Tamat SLTA		3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	52 laki-Laki	Tamat Perguruan Tinggi		3	0	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	14
20	52 laki-Laki	Tamat Perguruan Tinggi		2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	15
21	58 Perempuan	Tamat SLTA		3	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	5
22	50 Perempuan	Tamat Perguruan Tinggi		3	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	2
23	49 Perempuan	Tamat Perguruan Tinggi		4	2	2	2	2	3	1	4	2	2	2	2	22
24	40 laki-Laki	Tamat SLTA		1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
25	56 Perempuan	Tamat SD		4	0	0	0	2	2	0	2	2	0	0	0	8
26	46 laki-Laki	Tamat Perguruan Tinggi		4	0	0	0	2	1	0	2	1	1	1	1	8
27	53 laki-Laki	Tamat Perguruan Tinggi		4	1	1	1	3	3	0	2	3	1	1	1	16
28	41 laki-Laki	Tamat SLTA		3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29	58 Perempuan	Tamat Perguruan Tinggi		4	1	1	1	2	2	1	3	3	2	1	1	17
30	54 Perempuan	Tamat Perguruan Tinggi		2	0	0	0	4	4	1	4	4	1	4	22	
31	61 Perempuan	tidak sekolah		4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	11
32	57 Perempuan	Tamat Perguruan Tinggi		2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
33	52 laki-Laki	Tamat SLTA		2	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	4
34	68 Perempuan	Tamat SLTA		3	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
35	38 laki-Laki	Tamat Perguruan Tinggi		4	1	0	0	0	0	1	1	0	2	1	0	6
36	49 laki-Laki	Tamat Perguruan Tinggi		4	1	0	1	2	2	1	1	1	1	1	1	11
37	38 laki-Laki	Tamat Perguruan Tinggi		3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
38	45 Perempuan	Tamat SLTA		2	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	5
39	70 laki-Laki	Tamat SD		3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## Lampiran 5. Output SPSS

### Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pendidikan * TingkatStress	148	100.0%	0	0.0%	148	100.0%

### Pendidikan \* TingkatStress Crosstabulation

Count

		TingkatStress		Total
		Rendah	Sedang	
Pendidikan	Rendah	77	14	91
	Tinggi	48	9	57
Total		125	23	148

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.004 <sup>a</sup>	1	.947		
Continuity Correction <sup>b</sup>	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.004	1	.947		
Fisher's Exact Test				1.000	.561
Linear-by-Linear Association	.004	1	.947		
N of Valid Cases	148				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8,86.

b. Computed only for a 2x2 table

### Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Jeniskelamin * TingkatStress	148	100.0%	0	0.0%	148	100.0%

**Jeniskelamin \* TingkatStress Crosstabulation**

Count

		TingkatStress		Total
		Rendah	Sedang	
Jeniskelamin	Laki-Laki	50	10	60
	Perempuan	75	13	88
Total		125	23	148

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.097 <sup>a</sup>	1	.755		
Continuity Correction <sup>b</sup>	.007	1	.935		
Likelihood Ratio	.097	1	.756		
Fisher's Exact Test				.819	.464
Linear-by-Linear Association	.097	1	.756		
N of Valid Cases	148				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 9,32.

b. Computed only for a 2x2 table

**Usia \* TingkatStress Crosstabulation**

Count

		TingkatStress		Total
		Rendah	Sedang	
Usia	Dewasa	89	19	108
	Lansia	36	4	40
Total		125	23	148

**Correlations**

		TingkatStress	Usia
Spearman's rho	TingkatStress	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	148
	Usia	Correlation Coefficient	-.093
		Sig. (2-tailed)	.261
		N	148

### Frekuensi \* TingkatStress Crosstabulation

Count

		TingkatStress		Total
		Rendah	Sedang	
Frekuensi	1	12	0	12
	2	22	7	29
	3	35	6	41
	4	56	10	66
Total		125	23	148

### Correlations

			TingkatStress	Frekuensi
Spearman's rho	TingkatStress	Correlation Coefficient	1.000	.001
		Sig. (2-tailed)	.	.989
		N	148	148
	Frekuensi	Correlation Coefficient	.001	1.000
		Sig. (2-tailed)	.989	.
		N	148	148

Lampiran 6. Artikel Publikasi

**HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI PENYULUHAN KESEHATAN HAJI  
DENGAN TINGKAT STRESS JAMMAH HAJI LABUHAN BATU UTARA  
TAHUN 2024**

**Syahdinar Ayuputri Tanjung<sup>1</sup>, Elman Boy<sup>2</sup>**

**Fakultas kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara,  
Indonesia**

Corresponding author:

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Stres merupakan kondisi yang dapat dialami semua kalangan dan tidak selalu dipicu oleh peristiwa negatif. Dalam konteks ibadah haji, stres dapat diperparah oleh faktor fisik dan lingkungan seperti cuaca panas, kelelahan, dan perubahan budaya. Data menunjukkan bahwa sebagian besar jemaah haji Indonesia 2015–2017 tergolong berisiko tinggi. Oleh karena itu, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan menyelenggarakan program Istithaah Kesehatan Haji, meliputi pemeriksaan dan pembinaan kesehatan secara bertahap. Program ini bertujuan memastikan jemaah memiliki kesiapan jasmani dan rohani yang cukup agar mampu menjalankan ibadah secara optimal dan mengurangi risiko kesehatan selama di tanah suci. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara frekuensi penyuluhan kesehatan haji dengan tingkat stress jamaah haji labuhan batu utara tahun 2024. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. **Hasil:** Penelitian ini melibatkan 148 jamaah haji dengan frekuensi penyuluhan kesehatan haji rata-rata sebanyak empat kali (44,6%) dan mayoritas jamaah mengalami stres pada tingkat rendah (84,5%). Hasil uji spearman yang ditemukan pada penelitian menunjukkan nilai signifikansi ( $p$ )  $>0,05$  atau  $p = 0,989$ ;  $r = 0,001$ , yang berarti tidak terdapat hubungan antara frekuensi penyuluhan kesehatan haji dengan tingkat stress jamaah haji. **Kesimpulan:** penelitian ini menunjukkan bahwa frekuensi penyuluhan kesehatan haji tahun 2024 tidak mempengaruhi tingkat stres jamaah haji.

**Kata kunci:** Haji, Tingkat Stres, Penyuluhan Kesehatan Haji

**THE RELATIONSHIP BETWEEN THE FREQUENCY OF HAJJ HEALTH  
COUNSELING AND THE STRESS LEVEL OF THE HAJJ PILGRIMS OF  
LABUHAN BATU UTARA IN 2024**

**Syahdinar Ayuputri Tanjung<sup>1</sup>, Elman Boy<sup>2</sup>**

**Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of North Sumatera,  
Indonesia**

Corresponding author:

**ABSTRACT**

**Background:** *Stress is a condition that can be experienced by all and is not always triggered by negative events. In the context of Hajj, stress can be exacerbated by physical and environmental factors such as hot weather, fatigue, and cultural changes. Data shows that most of the 2015-2017 Indonesian Hajj pilgrims are classified as high-risk. Therefore, the government through the Ministry of Health organizes the Hajj Health Istithaah program, which includes health checks and coaching in stages. This program aims to ensure that pilgrims have sufficient physical and spiritual readiness to be able to perform worship optimally and reduce health risks while in the holy land.* **Objectives:** *This study aims to analyze the relationship between the frequency of Hajj health counseling and the stress level of pilgrims in North Labuhan Batu in 2024.* **Methods:** *This study involved 148 pilgrims with an average frequency of Hajj health counseling of four times (44.6%) and the majority of pilgrims experienced stress at a low level (84.5%). The results of the Spearman test found in the study showed a significance value ( $p$ )  $>0.05$  or  $p = 0.989$ ;  $r = 0.001$ , which means there is no relationship between the frequency of Hajj health counseling and the stress level of pilgrims.* **Conclusion:** *This study shows that the frequency of Hajj health counseling in 2024 does not affect the stress level of pilgrims.*

**Keywords:** *Hajj, Stress Level, Hajj Health Counseling*

## PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi kejadian stres pada tingkat global cukup tinggi, dengan sekitar 350 juta orang mengalami stres. Stres merupakan salah satu penyakit yang paling berpengaruh di dunia, berada di peringkat ke-4 penyakit yang paling berdampak. Di Indonesia, menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi stres mencapai 9,8% di kalangan penduduk umur >15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional atau stres.<sup>1,2</sup>

Stres dapat dialami oleh semua kalangan usia, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, atau pun lanjut usia. Sesuatu, peristiwa, atau keadaan yang menyebabkan stres, sering disebut sebagai Stressor. Intensitas tekanan yang ditimbulkan oleh sesuatu, peristiwa, atau keadaan dapat berbeda-beda tergantung pada penilaian dan respon individu terhadap peristiwa atau keadaan tersebut. Efek dari stres tidak selalu membuat kondisi fisik individu yang mengalaminya menjadi lemah atau

jatuh sakit, dan tidak semua berasal dari peristiwa sosial yang tidak diinginkan atau peristiwa yang dianggap negatif.<sup>3</sup>

Bahkan Laporan pusat kesehatan haji Indonesia juga menunjukkan bahwa jemaah haji Indonesia pada tahun 2015-2017 sebagian besar berada pada kategori Jemaah haji dengan risiko tinggi. Hal ini disebabkan perjalanan ibadah haji, dapat dipengaruhi oleh berbagai Faktor-faktor seperti cuaca panas, kelelahan fisik dan mental, perubahan lingkungan (budaya atau adat istiadat), dan masalah kesehatan. Dan dapat mempengaruhi proses adaptasi para jemaah dan meningkatkan stresor, sehingga kondisi fisik mereka terganggu. Dalam menghadapi perubahan yang signifikan, tidak semua orang dapat mengatasinya dengan baik, sehingga beberapa orang akan mengalami stres, gangguan penyesuaian diri, atau sakit. Kondisi Kesehatan yang tidak mendukung ini, dapat menyebabkan serangkaian kegiatan haji menjadi tidak maksimal.<sup>4</sup>

Maka dari itu, pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan memiliki peran dalam pemberian sarana untuk membuat para jemaah dalam kondisi yang istitha'ah (kemampuan jemaah haji dalam melaksanakan haji baik itu secara jasmani, rohani, pembekalan dan keamanan untuk melaksanakan aktivitas ibadah haji). Dalam rangka penyelenggaraan Istithaah Kesehatan Haji akan dilakukan Pemeriksaan Kesehatan dan Pembinaan Kesehatan Jemaah Haji agar dapat menunaikan ibadahnya sesuai dengan ketentuan ajaran agama Islam. Pemeriksaan Kesehatan dilakukan sebagai dasar pelaksanaan Pembinaan Kesehatan Jemaah Haji dalam rangka Istithaah Kesehatan Jemaah Haji, meliputi: tahap pertama, tahap kedua, dan tahap ketiga.<sup>5,6</sup>

Sedangkan Pembinaan kesehatan Jemaah Haji dilaksanakan oleh kementerian yang menyelenggarakan urusan pemerintahan di bidang kesehatan di bawah koordinasi Menteri. Pembinaan Kesehatan haji sebagaimana dilakukan secara terintegrasi dengan program promosi

kesehatan, pengendalian penyakit tidak menular, pengendalian penyakit menular, Kesehatan keluarga, kesehatan lingkungan, gizi masyarakat, kesehatan jiwa, kesehatan tradisional, dan Kesehatan olahraga. Pembinaan Kesehatan Haji ini juga meliputi pembinaan masa tunggu, pembinaan masa keberangkatan, dan pembinaan masa kepulangan.<sup>6,7</sup>

Berdasarkan program yang ditetapkan oleh pemerintah tersebut, Tim Penyelenggara Kesehatan Haji dapat melihat jemaah haji yang memenuhi syarat Istithaah Kesehatan Jemaah Haji. Penyuluhan kesehatan haji saat ini merupakan bagian integral dari pembinaan jemaah yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesiapan fisik serta mental dalam menghadapi ibadah haji. Namun, implementasinya masih menghadapi sejumlah kendala, seperti keterbatasan durasi, metode yang bersifat satu arah, serta belum maksimalnya pendekatan psikososial. Optimalisasi penyuluhan kesehatan menjadi penting untuk mendukung pemenuhan syarat istithaah kesehatan dan menekan

angka morbiditas maupun mortalitas jemaah selama berada di Tanah Suci.<sup>7,8</sup>

Di Kabupaten Labuhan Batu Utara hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang secara spesifik membahas mengenai tingkat stres pada jemaah haji, terutama yang berkaitan dengan frekuensi penyuluhan kesehatan haji. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat stres jemaah haji asal kabupaten Labuhan Batu Utara tahun 2024 berdasarkan frekuensi penyuluhan Kesehatan haji.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Jenis penelitian yang dilakukan ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada Penelitian ini adalah jemaah haji labuhan batu utara tahun 2024 yaitu sebanyak 236 orang. Teknik pengambilan sampel Penelitian ini adalah simple random sampling, dan besar sampel diketahui berdasarkan rumus slovin, dengan jumlah total yang didapat sebanyak 148 responden. Seluruh responden

tentu tergolong dalam kriteria inklusi yaitu merupakan jemaah haji Kabupaten Labuhan batu utara tahun 2024 dan bersedia menjadi responden.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang dipakai untuk mengumpulkan data pada penelitian ini ialah dengan cara mengisi kuesioner oleh responden yang akan diberikan melalui link *google form*. Data yang digunakan merupakan data primer. Dan jenis pertanyaan yang ada dalam kuesioner Merupakan pertanyaan tertutup, sehingga responden hanya memberikan jawaban yang sesuai dengan pilihan yang disediakan.

### **Analisis Data**

Pada penelitian ini akan dilakukan analisis data melalui aplikasi *Statistical Product and Services Solution (SPSS)* secara analisis univariat dan Analisis bivariat. Analisis univariat akan digunakan untuk menganalisis variabel tingkat stres dan frekuensi penyuluhan kesehatan haji yang akan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan presentasi. Sedangkan

analisis bivariat akan digunakan untuk melihat hubungan antara frekuensi penyuluhan Kesehatan dengan tingkat stres melalui uji statistic spearman.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan persetujuan komite etik dengan Nomor : 1485/KEPK/FKUMSU/2025.

Jenis Penelitian merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional* mengenai hubungan frekuensi penyuluhan kesehatan haji dengan Tingkat stres jamaah haji labuhan batu utara tahun 2024. Pelaksanaan pada Penelitian ini dilakukan pada bulan April sampai dengan mei 2025 dengan jumlah responden sebanyak 149 jamaah.

### Analisis Univariat

#### Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.6.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	n	%
------	---	---

Dewasa	108	73%
Lansia	40	27%
<b>Total</b>	<b>148</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel diatas, diketahui bahwa total responden sebanyak 148 orang dengan usia jamaah haji dewasa sebanyak 108 orang (73%) sedangkan yang masuk kategori lanjut usia atau Lansia sebanyak 40 orang (27%).

#### Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	n	%
Laki-laki	60	40,5%
Perempuan	88	59,5%
<b>Total</b>	<b>148</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas, distribusi frekuensi responden berjenis kelamin laki-laki ialah sebanyak 60 orang (40,5%), dan responde perempuan sebanyak 88 orang (59,5%). Dari data tersebut dapat dilihat bahwa jamaah haji Perempuan lebih banyak menjadi

responden daripada jamaah haji laki-laki.

### Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 4.6.2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	n	%
Tidak sekolah	2	1,4%
SD	23	15,5%
SMP	15	10,1%
SMA	51	34,5%
Perguruan tinggi	57	38,5%
<b>Total</b>	<b>148</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.2.3. mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki latar belakang pendidikan yang cukup tinggi. Responden terbanyak adalah lulusan Perguruan Tinggi, yaitu sebanyak 57 orang (38.5%), diikuti oleh lulusan SMA sebanyak 51 orang (34.5%). Hal ini menunjukkan bahwa sekitar 73% responden telah menyelesaikan pendidikan menengah atau lebih tinggi, yang merupakan indikasi bahwa mayoritas responden memiliki

tingkat literasi yang baik dan kemampuan analitis yang memadai.

Sementara itu, responden dengan tingkat pendidikan dasar seperti SD sebanyak 23 orang (15.4%), dan SMP sebanyak 15 orang (10.1%). Responden yang tidak bersekolah hanya berjumlah 2 orang (1.4%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar populasi penelitian telah mendapatkan akses pendidikan formal.

### Distribusi Data Berdasarkan Frekuensi Penyuluhan Kesehatan Haji

Tabel 4.6.3. Distribusi Data Berdasarkan Frekuensi Penyuluhan Kesehatan Haji

Frekuensi	N	%
1	12	8,1%
2	29	19,6%
3	41	27,7%
4	66	44,6%
<b>Total</b>	<b>148</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.2.4. diketahui hasil frekuensi penyuluhan Kesehatan haji yang dihadiri para jamaah yaitu, 12 jamaah (8,6%)

sebanyak 1 kali frekuensi, 29 jamaah haji atau (19,6%) sebanyak 2 kali frekuensi, 41 jamaah (27,7%) sebanyak 3 frekuensi dan 66 jamaah (44,6%) sebanyak 4 frekuensi.

#### Distribusi Data Berdasarkan Tingkat Stres Jamaah Haji

Tabel 4.6.4. Distribusi Data Berdasarkan Tingkat Stres Jamaah Haji

Tingkat Stres	N	%
Rendah	125	84,5%
Sedang	23	15,5%
Berat	-	-
Total	148	100%

Berdasarkan tabel 4.2.5. didapatkan sebanyak 84,5% atau 125 jamaah haji mengalami stres ditingkat rendah, lalu 15,5% atau 23 jamaah ditingkat sedang, dan tidak ada jamaah yang mengalami stres ditingkat yang berat.

#### Analisis Bivariat

##### Distribusi Data Tingkat Stres berdasarkan Usia

Tabel. Tingkat Stress Berdasarkan Usia

Usia	Stres Rendah	Stres Sedang	Total	p-value	r (Spearman)
Dewasa	89	19	108		
Lansia	36	4	40	0,261	-0,093
Total	125	23	148		

Berdasarkan Tabel diatas, hasil uji korelasi Spearman antara usia dan tingkat stres menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi adalah -0,093 dengan nilai signifikansi 0,261. Nilai korelasi yang negatif ini menunjukkan adanya hubungan terbalik antara usia dan tingkat stres, yang artinya semakin bertambah usia semakin berkurang tingkat stres yang dialami. Dari tabel tersebut juga menunjukkan bahwa hubungan antara usia dan tingkat stres sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik ( $p > 0,05$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara usia responden dan tingkat stres.

#### Distribusi Data Tingkat Stress Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.6.5. Distribusi Data Tingkat Stress Berdasarkan Jenis Kelamin

V a r i a b e l	K a t e g o r i	Stres Rendah		Stres Sedang		Total	p - v a l u e
		N	%	n	%		
J e n i s K e l a m i	Laki	5	4	1	4	6	0,55
	-	0	0	0	3	0	
m i n i m u m	Perempuan	7	6	1	5	8	0,59
		5	0	3	6	8	
<b>Total</b>		<b>12</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>21</b>	

Berdasarkan Tabel 4.3.2. diperoleh data dari total 148 responden, laki-laki sebagian besar mengalami stres rendah (50 orang), dan hanya 10 orang mengalami stres sedang. Begitu pula pada responden perempuan, mayoritas mengalami stres rendah (75 orang), dan 13 orang mengalami stres sedang. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai  $p = 0,755$  ( $p > 0,05$ ), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat stres pada responden.

#### Distribusi Data Tingkat Stress Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tabel 4.6.6 Distribusi data Tingkat Stress berdasarkan Tingkat Pendidikan

V a r i a b e l	K a t e g o r i	Stres Rendah		Stres Sedang		Total	p - v a l u e
		n	%	n	%		
P e n d i d i k a n	Re	7	6	1	6	9	0,94
	nd	7	1	4	0	1	
M u l y a d i	ah		6		9	5	0,77
	(S M A/		%		%	%	

K)						
Tinggi (D3/S1)	4	3	9	3	5	3
	8	8,		9,	7	8,
		4		1		5
		%		%		%
Total	1	1	2	1	1	1
	2	0	3	0	4	0
	5	0		0	8	0
		%		%		%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil yakni mayoritas responden dengan pendidikan rendah (SMA/K) mengalami stres rendah sebanyak 77 orang dan stres sedang sebanyak 14 orang. Sementara itu, dari kelompok pendidikan tinggi (D3/S1), 48 orang mengalami stres rendah dan 9 orang stres sedang. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai  $p = 0,947$  ( $p > 0,05$ ), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dan tingkat stres pada responden dalam penelitian ini.

#### Distribusi Data Hubungan Frekuensi Penyuluhan Kesehatan Haji dengan Tingkat Stres Jamaah Haji

Analisis ini dilakukan untuk menilai hubungan antara frekuensi penyuluhan Kesehatan haji dengan

tingkat stres jamaah haji labuhan batu utara. Uji yang akan dipakai mulanya adalah uji *pearson*. Namun dikarenakan pada uji *normality* hasil yang didapat menunjukkan distribusi data tidak normal, maka uji yang dipakai diganti menjadi uji *spearman*.

Tabel 4.6.7. Hubungan Frekuensi Penyuluhan Kesehatan Haji dengan Tingkat Stress Jamaah Haji

V ar ia be l i	K at eg or i	Stre s		Stre s		Tota l	r	p - v a l u e
		Ren dah	Se dang	Ren dah	Se dang			
Fr ek ue ns i	1	1	9	0	0	1	8	
		2	.		%	2	.	
		6				1		
		%				%		
	2	2	1	7	3	2	1	
		2	7		0	9	9	
		.		.		.		
		6		4		6		
		%		%		%		
	3	3	2	6	2	4	2	
		5	8		6	1	7	
		%		.		.		
				1		7		
				%		%		
	4	5	4	1	4	6	4	0
		6	4	0	3	6	4	,
		.		.		.	0	9

	8	5	6	0	8
	%	%	%	1	9
<b>T</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>ot</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>al</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>
	%	%	%		

Berdasarkan tabel 4.3.4. analisis data menggunakan uji *Spearman's rho*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,001, yang menunjukkan hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sangat lemah dan positif. Sedangkan pada nilai signifikansi (p-value) diperoleh sebesar 0,989 atau lebih besar dari 0,05 yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara frekuensi penyuluhan kesehatan haji dengan Tingkat stress jamaah haji. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwasanya frekuensi penyuluhan Kesehatan haji tidak berpengaruh terhadap tingkat stress jamaah.

### **Pembahasan**

Ibadah haji merupakan salah satu ibadah yang istimewa dalam Islam. Ibadah ini bahkan menempati peringkat pertama dalam hal daya tarik terhadap minat masyarakat Muslim. Pelaksanaan ibadah haji memerlukan berbagai persiapan, baik sebelum keberangkatan maupun

during its performance, which covers financial, physical, and mental aspects. This is due to several factors that can influence the health of pilgrims, so that a series of hajj activities do not reach their maximum.<sup>16,17</sup>

Salah satu kondisi yang dapat mempengaruhi jamaah haji ialah stress. Stress merupakan suatu reaksi negatif dari orang yang mengalami tekanan akan beban yang diberikan kepadanya. Dan ini dapat berpengaruh terhadap emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang. Berdasarkan tingkat keparahannya, stress dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu Stress ringan yang bersifat sementara dan tidak mengganggu fisiologi dari individu, stress sedang biasanya berlangsung lebih lama dan mempengaruhi fisiologi seseorang, dan terakhir stress berat merupakan kondisi kronis yang bisa berdampak buruk secara psikologis dan fisiologis seseorang.<sup>10</sup>

In this research, the results of univariate analysis show that most pilgrims follow health counseling

sebanyak empat kali. Namun, hasil analisis bivariat dengan uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa frekuensi penyuluhan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres, dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,001$  dan  $p = 0,989$ . Hasil ini mengindikasikan bahwa secara umum, tingkat stres jamaah masih berada pada batas yang dapat ditoleransi. Kemungkinan hal ini dipengaruhi oleh kesiapan mental dan spiritual sebelum keberangkatan, dukungan sosial antar jamaah, serta faktor lain seperti pengalaman berhaji sebelumnya.

Selanjutnya, hasil analisis bivariat juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan tingkat stres ( $p = 0,261$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres relatif serupa pada kelompok usia dewasa maupun lansia. Kemungkinan, dukungan sosial, pengalaman beribadah, serta faktor individual lain yang tidak diukur dalam penelitian ini turut berkontribusi. Meskipun secara fisik lansia cenderung lebih rentan, mereka mungkin memiliki

ketenangan emosional yang lebih baik dalam menghadapi stres.

Jenis kelamin juga tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap tingkat stres, dengan hasil uji chi-square memperoleh  $p = 0,755$ . Ini menunjukkan bahwa tekanan dan tantangan psikologis yang dialami selama persiapan ibadah haji relatif serupa antara laki-laki dan perempuan. Faktor kesiapan mental dan spiritual tampaknya lebih berperan dibandingkan perbedaan biologis.

Demikian pula, tingkat pendidikan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan tingkat stres ( $p = 0,947$ ). Meskipun secara teori pendidikan yang lebih tinggi dapat meningkatkan kemampuan dalam memahami informasi dan mengelola stres, dalam konteks ibadah haji, faktor seperti keimanan, pengalaman spiritual, serta dukungan sosial kemungkinan lebih berpengaruh terhadap kondisi psikologis jamaah.

Temuan ini berbeda dengan beberapa literatur yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan dapat

membantu meningkatkan kesiapan mental dan mengurangi kecemasan, khususnya bila dikemas secara interaktif dan menyentuh aspek psikososial. Penelitian oleh Razak et al. (2024) menunjukkan bahwa pelatihan psikologi haji berbasis kecerdasan emosional secara signifikan meningkatkan kemampuan jamaah dalam mengelola stres dan emosi menjelang keberangkatan. Hal ini sejalan dengan laporan dari *WHO Regional Office for Europe* (2021) yang menekankan bahwa intervensi kesehatan yang efektif harus berbasis pada *behavioral insights* dan mempertimbangkan latar belakang budaya lokal peserta. Dengan demikian, kegagalan penyuluhan dalam penelitian ini kemungkinan disebabkan oleh pendekatan yang kurang kontekstual dan tidak menyentuh aspek psikososial secara mendalam.<sup>24,25</sup>

Namun demikian, hal ini juga sejalan dengan studi Masood et al. (2019) yang menyebutkan bahwa penyuluhan yang hanya bersifat informatif tanpa pendekatan psikologis yang kuat tidak cukup efektif dalam menurunkan tingkat

kecemasan jamaah. Dalam konteks penelitian ini, bisa jadi penyuluhan kesehatan haji lebih banyak berfokus pada aspek fisik dan teknis perjalanan, seperti manasik, logistik, atau pencegahan penyakit, namun belum menyentuh aspek psikologis seperti manajemen stres, teknik relaksasi, atau pembekalan mental. Hal ini diperkuat oleh kedua pendapat di atas yang menyatakan pelatihan berbasis kecerdasan emosional dan penyuluhan yang mempertimbangkan aspek psikososial dan konteks udaya merupakan penyuluhan yang efektif untuk peserta.<sup>26</sup>

Selain itu, tingkat stres seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti usia, kondisi kesehatan fisik, pengalaman berhaji, latar belakang pendidikan, serta kondisi sosial dan ekonomi. Faktor-faktor ini bisa menjadi mediator yang lebih dominan daripada frekuensi penyuluhan semata. Oleh karena itu, tidak heran jika dalam penelitian ini, frekuensi penyuluhan tidak terbukti signifikan dalam menurunkan tingkat stres jamaah.

Hasil penelitian ini memberikan wawasan penting bahwa manajemen stres dalam konteks ibadah haji tidak cukup hanya dengan meningkatkan frekuensi penyuluhan kesehatan. Lebih penting adalah kualitas isi penyuluhan, pendekatan yang digunakan, serta kesiapan panitia untuk memberikan dukungan psikososial yang lebih intensif kepada jamaah. Edukasi mengenai pengelolaan stres, peningkatan ketahanan mental, serta pendekatan spiritual dan sosial dapat menjadi strategi yang lebih efektif dalam membantu jamaah menghadapi tantangan selama beribadah haji. Dengan demikian, ke depan, penyuluhan kesehatan haji diharapkan tidak hanya fokus pada aspek medis, tetapi juga menyentuh aspek psikologis dan spiritual jamaah secara lebih holistik.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil Penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa:

8. Responden yang terlibat pada Penelitian ini sejumlah

148 responden yang dimana sebanyak 108 orang (73%) berada pada usia dewasa dan 40 orang (27%) berada pada usia Lansia.

9. Berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 60 orang responden berjenis kelamin laki-laki sedangkan 88 orang berjenis kelamin Perempuan.

10. Berdasarkan Tingkat Pendidikan, terdapat 2 orang responden yang tidak sekolah, 23 orang hanya sampai Pendidikan SD, 15 orang tamat SMP, 51 orang tamat SMA, dan 57 orang tamatan perguruan tinggi.

11. Berdasarkan frekuensi penyuluhan Kesehatan haji, sebanyak 66 jamaah melakukan 4 kali penyuluhan, 41 jamaah sebanyak 3 kali, 29 jamaah sebanyak 2 kali, dan 12 jamaah sebanyak 1 kali.

12. Berdasarkan Tingkat stres jamaah, 125 jamaah haji mengalami stress ringan, 23 orang mengalami stress

sedang, dan tidak ada yang mengalami stress berat.

13. Berdasarkan usia, jenis kelamin, dan Tingkat Pendidikan terhadap Tingkat stres jamaah, tidak memiliki hubungan sama sekali yang mana signifikansi semua data menunjukkan  $(p) > 0,05$ .
14. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi penyuluhan Kesehatan haji dengan Tingkat stress jamaah haji labuhan batu utara tahun 2024 bahkan korelasi antar data menunjukkan hubungan lemah dan positif.

### **Saran**

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh peneliti, didapatkan saran sebagai berikut:

6. Bagi Pemerintah Kabupaten Labuhan Batu Utara, diharapkan dapat mengembangkan materi terkait penyuluhan Kesehatan haji yang tidak hanya berfokus pada aspek

fisik, tetapi juga mencakup aspek psikologis.

7. Pada peneliti selanjutnya, pentingnya menambahkan variabel lain yang lebih kompleks dan dapat mempengaruhi tingkat stres jamaah.
8. Pada peneliti selanjutnya, disarankan untuk pengambilan data pre-test dan post-test guna mengukur dampak langsung penyuluhan terhadap tingkat stres secara kuantitatif dan komparatif.
9. Pada Instansi Pendidikan dan Kesehatan, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk menyusun modul pelatihan interprofesional yang mengintegrasikan ilmu kedokteran, psikologi, dan komunikasi kesehatan dalam rangka menyiapkan calon pembina kesehatan haji yang lebih kompeten secara holistik.
10. Pada Tim Pelaksana Kegiatan Penyuluhan,

ditekankan pentingnya inovasi dalam penyampaian materi seperti penggunaan pendekatan berbasis pengalaman, simulasi kondisi lapangan, media audiovisual, serta intervensi berbasis kelompok untuk membangun resiliensi

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Nasional Riskesdas. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. 2018;44(8):181-222.
2. Bayantari NM, Indonesiani SH, Apsari PIB. Regulasi Diri dalam Belajar dan Hubungannya dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*. 2022;6(3):609-618.
3. Lumban Gaol NT. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Bul Psikol*. 2016;24(1):1. doi:10.22146/bpsi.11224
4. Sakti A, Alwi I, Muhadi, Shatri H. Karakteristik Mortalitas Jemaah Haji Indonesia Akibat Penyakit Kardiovaskular Characteristics of the Indonesian Pilgrims Mortality due to Cardiovascular Disease. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*. 2019;6(4):2017-2020.
5. Presiden Republik Indonesia. Penyelenggaraan Ibadah Haji Dan Umrah. Published online 2019.
6. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Penyelenggaraan Kesehatan Haji. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 62. Published online 2016.
7. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Istithaah Kesehatan Jemaah Haji. 2016;(August):1-17.
8. Aminuzzab Arda. Bagaimana Mengurangi Mortalitas Dan Morbiditas Jamaah Haji Selama Menunaikan Ibadah :

- Mengubah Mindset Persyaratan Kesehatan Haji. *Jurnal: Kesehatan*. Published Online 2016:5. Doi:10.1038/35035023. Memish
9. Musradinur. Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi dan Bimbingan Konseling*. 2016;2(2):183. doi:10.22373/je.v2i2.815
  10. Dahlia, S.Psi., M.Sc. Dr. Marty Mawarpury, M.Psi., psikolog. Zaujatul Amna, S.Pdi. MS. Kesehatan Mental. *Educ J*. Published online 2022:10.
  11. Lahey BB. *Psychology An Introduction*. New York: McGraw Hill Companies Inc.; 2012.
  12. Andriana Jumaini Andriana J, Nunu Prihantini N. Hubungan Tingkat Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. *J Kedokt*. 2021;9(2):1351-1361. doi:10.37304/jkupr.v9i2.3527
  13. Yuli Asih, Gusti, S.Psi MS. *Stress Kerja*. Vol 01.; 2017.
  14. Sukadiyanto. Stress dan Cara Mengatasinya. *Cakrawala Pendidik*. 2019;29(1):55-66.
  15. Handayani S. Pengukuran tingkat stress dengan perceived stress scale-10 studi cross sectional pada remaja putri di baturetno. 2020;2(June):56-59.
  16. Retno MD. *Buku Saku Manasik Kesehatan Haji Sepanjang Waktu*.; 2022.
  17. Istiqomah I. *Gambaran Pola Penyakit Dan Ketahanan Jamaah Haji Pulau Jawa Dengan Gangguan Mental Memenuhi Istithaah Selama Di Arab Saudi Tahun Haji 1440 H/2019 M.*; 2021.
  18. Fadhillah F. Gambaran Morbiditas dan Mortalitas Selama Masa Di Arab Saudi Pada Jamaah Haji Papua Dengan Hipertensi Tahun Haji 1440. Published online 2020.

19. Kementerian Agama. Tuntunan Manasik Haji dan Umrah. *Kementeri Agama Republik Indones*. Published online 2023:62.
20. Deswara P. Isthita'ah Kesehatan Jemaah Haji. *Jurnal: Persada Husada Indonesia*. 2023;10(37):28-36. doi:10.56014/jphi.v10i37.368
21. Oktaviani S. Efektivitas Pelayanan Bimbingan Manasik Haji Peningkatan Kualitas Ibadah Haji Bagi Lansia Pada KBIHU Miftahussaadah Sukabumi. 2016;14(5):1-23.
22. Sholichah NM, Khotimah K, Taqwa U 'alat. Strategi Pemberian Manasik Kesehatan Haji Dan Tata Caranya. *Multazam Jurnal: Manasik Haji dan Umroh*. 2023;3(2):1. doi:10.32332/multazam.v3i2.7132
23. Kementerian Kesehatan RI. Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Kesehatan Haji di Arab Saudi. *Peratur Menteri Kesehat RI No 9*. Published online 2021.
24. Razak A, Alwi MA, Mansyur AY, Thalib T. Effectiveness of Hajj Psychology Training to Improve Emotional Intelligence Prospective Pilgrims. *J Educ Sci Technol*. 2024;10(1):54-62. doi:10.26858/est.v10i1.61391
25. WHO. *European Regional Action Framework for Behavioural and Cultural Insights for Health ,2022-2027.*; 2022.
26. Goni MD, Hasan H, Wan-Arfah N, et al. Health Education Intervention as an Effective Means for Prevention of Respiratory Infections Among Hajj Pilgrims: A Review. *Front Public Health*. 2020;8(September):1-11. doi:10.3389/fpubh.2020.00449