

Hubungan Tingkat Stress Dengan *Neck Pain* Pada Karyawan Perkantoran Pengguna Komputer Di Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta

Mohammad Adrianto¹, Riska Risty Wardhani², Fitri Yani³

^{1,2,3} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: mohammadadrianto01@gmail.com

Article History:

Received Nov 13th, 2025

Accepted Jan 14th, 2026

Published Jan 19th, 2026

Abstrak

Latar Belakang: Peningkatan penggunaan komputer dalam pekerjaan perkantoran menyebabkan tingginya keluhan nyeri leher (*neck pain*) di kalangan pegawai. Aktivitas duduk dalam posisi statis, postur tidak ergonomis, dan tekanan psikologis di tempat kerja berkontribusi terhadap munculnya gangguan muskuloskeletal ini. Kondisi tersebut berdampak pada penurunan produktivitas dan kualitas kerja pegawai. Salah satu faktor yang diduga berperan penting adalah tingkat stres kerja yang tinggi. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kejadian neck pain pada pegawai di Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta. Metode: penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan kuantitatif dan desain cross sectional. Populasi penelitian berjumlah 124 pegawai yang diambil menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres dan *Northwick Park Neck Pain Questionnaire* (NPQ) untuk menilai tingkat disabilitas akibat nyeri leher. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Hasil: Analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian neck pain ($p = 0,000$; $p < 0,05$). Sebagian besar responden berusia produktif (26-35 Tahun) yakni (47,5%), berjenis kelamin Perempuan yakni (53,8%), memiliki durasi kerja lebih dari 7 jam per hari yakni (36,3%), dengan tingkat stres sedang (36,3%) dan keluhan neck pain ringan yakni (53,8%). Kesimpulan: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin besar kemungkinan pegawai mengalami *neck pain*.

Kata kunci: Stress Kerja, Neck Pain, Usia, Jenis Kelamin, Durasi Kerja, Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta

Abstract

Background: The increased use of computers in office work has led to a high incidence of neck pain among employees. Sedentary work, non-ergonomic postures, and psychological stress in the workplace contribute to the emergence of this musculoskeletal disorder. These conditions impact employee productivity and work quality. One factor suspected to play a significant role is high levels of work stress. **Objective:** This study aims to determine the relationship between stress level and the incidence of neck pain among employees at the Yogyakarta City Health Office. **Methods:** This research used an analytical observational method with a quantitative approach and a cross-sectional design. The study population consisted of 124 employees selected using a total sampling technique. Data were collected using the *Perceived Stress Scale* (PSS-10) to measure stress levels and the *Northwick Park Neck Pain Questionnaire* (NPQ) to assess neck pain-related disability. Data were analyzed using the Spearman Rank correlation test. **Results:** The analysis showed a significant relationship between stress level and the incidence of neck pain ($p = 0.000$; $p < 0.05$). Most respondents were in the productive age group (26–35 years) (47.5%), female (53.8%), worked more than 7 hours per day (36.3%), had a moderate level of stress (36.3%), and experienced mild neck pain (53.8%). **Conclusion:** The results indicate that the higher the stress level, the

greater the likelihood of experiencing neck pain. Suggestion: Stress management efforts and the application of ergonomic work principles are needed to prevent musculoskeletal complaints among office workers who use computers.

Keywords: Work stress, neck pain, age, gender, working duration, Yogyakarta City Health Office

1. PENDAHULUAN

Neck pain merupakan salah satu gangguan musculoskeletal dan masalah kesehatan yang sering terjadi di seluruh dunia (Raja G *et al.*, 2023). Menurut *The International Association for the Study of Pain (IASP)* (2021) *Neck pain* merupakan nyeri yang dirasakan pada superior garis *nuchale* hingga *processus spinosus thoracal* satu (T1) (Ulfiana & Saputra, 2022). Secara global, prevalensi *neck pain* tahun 2017 mencapai 288,7 juta kasus, dan menjadi penyebab kecacatan keempat tertinggi di dunia, dengan 1 dari 3 orang mengalaminya setidaknya sekali dalam setahun (Kemenkes, 2024). Prevalensinya berbeda antarnegara: Brasil 20,3%, Spanyol 19,5%, Yunani 20,4%, lebih rendah dibanding Cina 48,7%, Sri Lanka 56,9%, Turki 66,7%, dan Amerika Serikat 4,4% (Isnaini & Marlian, 2024). Menurut Riskesdas (2019), prevalensi *neck pain* terdiagnosis di Indonesia mencapai 24,7%, dan di Sumatera Utara sebesar 19,1%. Keluhan ini sering dialami oleh pekerja yang bekerja dalam posisi statis atau repetitif, seperti operator komputer (Panjaitan *et al.*, 2021).

Aktivitas duduk lama dengan postur tidak ergonomis menjadi faktor utama penyebab nyeri otot leher (Forkuo, 2022). Posisi kepala menunduk, monitor tidak sejajar mata, serta meja dan kursi yang tidak sesuai postur ideal meningkatkan beban postural yang berkorelasi dengan nyeri leher dan bahu (Kibria *et al.*, 2023). Selain itu, faktor ergonomi kerja seperti tata letak alat, pencahayaan, dan frekuensi istirahat juga berperan penting (Singh *et al.*, 2023). Posisi kerja statis dalam waktu lama serta rendahnya kontrol terhadap beban kerja fisik dan mental turut memperparah keluhan otot leher (Prasetya *et al.*, 2024). Penggunaan komputer lebih dari empat jam per hari secara signifikan meningkatkan risiko gangguan muskuloskeletal, terutama pada leher dan bahu, yang diperburuk oleh postur duduk buruk dan tekanan psikososial di tempat kerja (So *et al.*, 2017).

Neck pain bukan hanya menimbulkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga berdampak pada aspek produktivitas dan kinerja kerja. Keluhan ini sering kali menyebabkan menurunnya efisiensi kerja, peningkatan tingkat absensi, serta membebani sistem pembiayaan kesehatan di perusahaan maupun individu pekerja (Bragatto *et al.*, 2016). Stres kerja merupakan response fisik dan emosional yang dapat berbahaya dan terjadi ketika pekerjaan dirasakan tidak sesuai dengan kebutuhan atau kemampuan pekerja. Stres kerja dapat menimbulkan dua dampak, yaitu dampak positif seperti mendorong suatu tindakan dan meningkatkan kinerja atau dampak negatif seperti mengurangi kinerja, ketidakhadiran, kurang tantangan, kelelahan dan sakit (Maulidya, 2024). Respon stres meningkatkan pelepasan katekolamin dan kortisol yang secara langsung dalam memengaruhi struktur dan fungsi otot, tendon dan ligament. Efek lainnya adalah peningkatan neuropeptida yang dapat mempengaruhi perilaku ketika seseorang melakukan tugas di bawah tekanan. Pelepasan neurotransmitter juga dapat berperan dalam timbulnya nyeri otot (Maulidya, 2024).

Berdasarkan UU No. 36 Tahun 2014 tentang Tenaga Kesehatan dan UU No. 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan berperan dalam pencegahan dan penanganan *neck pain* melalui promosi dan edukasi kesehatan, penerapan kebijakan lingkungan kerja yang aman dan ergonomis, serta penyediaan layanan kesehatan (Aprilliani, 2022). Upaya ini

bertujuan untuk mengurangi risiko, mencegah, dan mengobati *neck pain*, sekaligus meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Pemerintah juga mendorong edukasi tentang posisi tidur dan latihan postural yang benar, serta akses konsultasi medis bagi kasus *neck pain* yang lebih serius.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan A. Rahman, Muis and Thamrin, 2021 hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan keluhan *Neck pain*. Faktor-faktor tersebut meliputi umur ($p=0,034$), Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan nilai $p=0,044$, postur kerja ($p=0,000$), dan durasi kerja ($p=0,008$). Sebaliknya, faktor jenis kelamin ($p=0,075$), masa kerja ($p=0,314$), dan pengetahuan ($p=0,388$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan keluhan *Neck pain*.

Berdasarkan uraian latar belakang, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan *Neck Pain* pada Pekerja Kantoran Pengguna Komputer di Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta.” Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 pekerja komputer menunjukkan bahwa 7 responden (70%) mengalami neck pain, sedangkan 3 responden (30%) tidak mengalami keluhan tersebut. Dari hasil kuesioner diketahui bahwa pekerja yang mengalami *neck pain* cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami *neck pain*. Berdasarkan temuan tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *neck pain* pada pekerja kantoran pengguna komputer di Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pendekatan ini dipilih untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan tingkat stress dengan *Neck pain* pada pekerja kantor yang menggunakan komputer di Dinas kesehatan kota Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta dengan jumlah 124 pekerja. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 124 sampel. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer, yaitu data yang diperoleh langsung di lapangan oleh peneliti. Adapun kriteria inklusinya adalah: Pegawai di Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta, menggunakan komputer minimal 6-8 jam per hari, Usia antara 25–54 tahun, Bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*, Telah bekerja minimal 1 tahun di instansi tersebut. Kriteria eksklusi ialah Tidak hadir atau tidak dapat menyelesaikan kuesioner penelitian, Mengalami kelainan muskuloskeletal lain (misal: skoliosis, spondilosis servikal), Mengalami gangguan mental berat yang memengaruhi persepsi stres. Teknik pengumpulan data menggunakan data primer dengan kuesioner. Analisis data adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis statistik dengan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* untuk menguji hubungan antara 2 variabel. Jika nilai $p < 0.05$, maka menunjukkan ada hubungan signifikan antara kedua variabel. Sedangkan jika nilai $p > 0.05$ maka menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan penelitian dapat diketahui bahwa dari total 80 responden, sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 43 orang (53,8%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas pegawai di Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah perempuan.

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan karakteristik responden berdasarkan usia, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori Dewasa Awal (26-35 Tahun) yaitu sebanyak 38 responden (47,5%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia dewasa, yang merupakan usia produktif dengan tingkat aktivitas tinggi serta masih memiliki kemampuan fisik dan mental yang optimal.

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Durasi Bekerja Setiap Hari

Berdasarkan karakteristik responden berdasarkan durasi bekerja dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki durasi bekerja diatas 7 jam per hari sebanyak 29 orang (36,3%).

d. Tingkat Stress Responden

Berdasarkan tingkat stress responden, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami stres sedang, yaitu sebanyak 29 orang (36,3%). Kategori stres sedang ini berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10), dengan skor total berada pada rentang 15–26. Hal ini menunjukkan bahwa responden pada kategori ini umumnya merasakan tekanan atau beban psikologis, namun masih mampu mengelola dan beradaptasi terhadap situasi yang menimbulkan stres.

e. Kategori Neck Pain

Berdasarkan kategori *neck pain* dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri leher (*neck pain*) derajat ringan, yaitu sebanyak 43 orang (53,8%). Kategori derajat ringan ini menunjukkan bahwa skor responden berada pada rentang 0–19%. Hal ini menandakan bahwa keluhan nyeri yang dirasakan masih dalam tingkat minimal dan umumnya dapat diatasi dengan perubahan postur tubuh, latihan peregangan, atau istirahat yang cukup.

Responden yang mengalami nyeri leher (*neck pain*) mayoritas dengan tingkat nyeri ringan, yaitu sebanyak 43 orang (53,8%). Kategori nyeri ringan ini berdasarkan pengukuran menggunakan kuesioner *Visual Analog Scale* (VAS), dengan skor berada pada rentang 1–3, yang menunjukkan bahwa nyeri yang dirasakan responden masih tergolong ringan dan dapat ditoleransi tanpa mengganggu aktivitas sehari-hari.

f. Hasil Uji Analisis

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Spearman Rank*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian *neck pain* pada karyawan perkantoran pengguna komputer di Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta. Dan nilai $r = 0,757$ menunjukkan bahwa hubungan antara stres dan nyeri leher bersifat positif kuat.

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin dalam penelitian ini, sebagian besar berjenis kelamin perempuan yakni (71,3%). Hal ini sejalan dengan karakteristik umum tenaga administrasi dan kesehatan di instansi pemerintah yang didominasi oleh perempuan. Sejalan dengan penelitian oleh Nadhifah, et al. (2021) juga mendapati hasil serupa dimana wanita lebih sering mengeluhkan masalah muskuloskeletal pada area leher dan bahu yang disebabkan oleh perbedaan biologis antara pria dan wanita, seperti ukuran tubuh, kapasitas otot, dan faktor hormonal. Kekuatan otot yang dimiliki perempuan hanya sekitar 2-3 dari kekuatan otot laki-laki. Penelitian oleh Aprilia & Faidullah (2023) mendapati hasil bahwa laki-laki lebih sering mengalami nyeri leher dibanding perempuan, dimana beban kerja laki-laki lebih berat dibandingkan perempuan yang meningkatkan resiko terjadinya cedera

musculoskeletal (Nadhifah et al., 2021).

Menurut asumsi peneliti, perempuan lebih banyak mengalami *neck pain* karena memiliki kekuatan otot yang relatif lebih rendah dibanding laki-laki, serta lebih sering melakukan pekerjaan statis di depan komputer dalam waktu lama. Faktor hormonal juga dapat meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri otot leher.

Berdasarkan karakteristik usia, mayoritas responden berusia usia 35–44 tahun yakni (41,3%). Menurut penelitian Untari, dkk (2023) semakin bertambah usia seseorang, risiko mengalami nyeri leher meningkat secara signifikan. Hal ini disebabkan karena proses penuaan menyebabkan penurunan kekuatan dan elastisitas otot, serta terjadi degenerasi pada jaringan otot dan tulang leher. Kekuatan otot manusia mencapai puncaknya pada usia 20–29 tahun, dan akan menurun seiring bertambahnya usia. Setelah memasuki usia setengah baya (sekitar 35 tahun ke atas), kemampuan otot untuk berkontraksi, memperbaiki diri, dan menahan beban mulai menurun, sehingga keluhan nyeri otot, terutama di area leher dan bahu, semakin sering terjadi (Untari et al., 2023).

Menurut asumsi peneliti, responden dengan usia di atas 40 tahun lebih berisiko mengalami *neck pain* karena proses degeneratif pada jaringan muskuloskeletal yang menyebabkan penurunan elastisitas otot dan sendi. Semakin bertambah usia, semakin tinggi pula kemungkinan munculnya ketegangan otot akibat durasi kerja yang panjang.

Berdasarkan durasi bekerja, mayoritas responden memiliki durasi bekerja selama 8 jam per hari yakni (53,8%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas pegawai di Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta memiliki jam kerja sesuai standar jam kerja pegawai negeri, yaitu sekitar 8 jam per hari. Durasi bekerja yang relatif lama dan dilakukan dalam posisi duduk dengan penggunaan komputer secara terus-menerus dapat meningkatkan risiko terjadinya keluhan muskuloskeletal, terutama pada area leher dan bahu. Hal ini sejalan dengan penelitian Al Gifari, dkk (2023) bahwa lama kerja merupakan total waktu seseorang melakukan aktivitas kerja dalam jangka panjang. Aktivitas yang dilakukan terus-menerus dapat menyebabkan tekanan fisik dan penurunan fungsi otot, sehingga menimbulkan kelelahan kronis (Al Gifari et al., 2023). Sejalan dengan hal ini bahwa beban tugas yang tinggi dan batas waktu pekerjaan sering membuat seseorang bekerja di depan komputer dalam waktu lama. Durasi kerja yang berkepanjangan dapat menimbulkan akumulasi keluhan muskuloskeletal, terutama jika dilakukan dengan postur tubuh yang tidak ergonomis, sehingga meningkatkan risiko nyeri leher (*neck pain*) (Situmorang et al., 2020).

Menurut asumsi peneliti, semakin lama seseorang bekerja di depan komputer tanpa istirahat yang cukup, maka semakin besar risiko munculnya ketegangan otot leher. Postur duduk yang tidak ergonomis dan gerakan yang terbatas dalam durasi kerja panjang memperburuk risiko *neck pain*.

Kategori *Neck Pain* Pada Pegawai Di Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta Berdasarkan penelitian, sebagian besar responden mengalami nyeri leher (*neck pain*) dengan derajat ringan yaitu sebesar 53,8%. Tingginya proporsi keluhan nyeri leher ringan ini kemungkinan disebabkan oleh posisi kerja yang statis dalam waktu lama dan penggunaan komputer tanpa memperhatikan aspek ergonomi. Selain itu, kurangnya peregangan dan waktu istirahat selama bekerja juga berperan dalam meningkatkan ketegangan otot leher. Kondisi tersebut, jika berlangsung terus-menerus, dapat menyebabkan kelelahan otot dan berpotensi berkembang menjadi nyeri leher tingkat sedang hingga berat apabila tidak segera diperbaiki melalui penerapan postur kerja yang benar dan pengaturan waktu istirahat yang cukup. Menurut penelitian sebelumnya salah satu penyebab terjadinya nyeri leher karena tidak memperhatikan posisi ergonomi, sehingga terjadi kelelahan otot leher yang diakibatkan oleh postur janggal otot leher dalam waktu yang lama sehingga terjadi ketegangan otot. Postur yang janggal atau sikap kerja yang tidak alamiah merupakan sikap kerja yang dapat menyebabkan posisi bagian tubuh menjauhi posisi alamiahnya, misalnya pergerakan lengan pekerja yang terangkat, posisi

punggung yang terlalu membungkuk, posisi leher mendongak ke atas atau ke bawah, dan posisi-posisi tidak ergonomis lainnya. Semakin jauh posisi tubuh dari pusat gravitasi tubuh, maka semakin tinggi pula resiko terjadinya keluhan kelemahan otot bagian leher (Situmorang et al., 2020) dalam (Mufida et al., 2024).

Kemampuan fisik seseorang akan menurun apabila pekerjaan dilakukan dalam jangka waktu yang lama, sehingga dapat menimbulkan keluhan pada bagian tubuh tertentu. Otot leher yang terus-menerus berkontraksi berlebihan akan menyebabkan kelelahan dan menurunkan fungsi leher, seperti gerakan menunduk, menoleh, atau memutar kepala. Fungsi leher sangat dipengaruhi oleh keluasaan gerak sendi, fleksibilitas jaringan otot, serta adanya rasa nyeri yang dapat membatasi pergerakannya (Mufida et al., 2024). Hal ini juga berkaitan dengan durasi bekerja pegawai di Dinas Kesehatan Yogyakarta yang rata rata 8 jam sehari sebanyak (53,8%) dengan durasi penggunaan komputer antara 3 hingga 4 jam setiap harinya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kenwa et al., 2018) dalam (Nurlina et al., 2025) bahwa menggunakan komputer lebih dari 4 jam mempunyai kemungkinan untuk mengalami keluhan sedang hingga berat. Jika dibiarkan akan menjadi nyeri leher kronis, cara terbaik adalah dengan menghentikan pekerjaan kemudian beristirahat. Nyeri leher merupakan kondisi yang sering dikeluhkan oleh pekerja. Terutama pada beberapa pekerjaan yang membutuhkan posisi duduk didepan obyek sepanjang hari maupun pekerja yang melakukan pekerjaan dengan beban berat. Pekerjaan yang berisiko mengalami nyeri leher adalah pekerja yang menggunakan komputer dalam waktu lama (Alfianty et al., 2023).

Menurut asumsi peneliti, tingginya kasus *neck pain* derajat ringan disebabkan oleh posisi kerja statis dan kurangnya penerapan prinsip ergonomi selama bekerja di depan komputer. Aktivitas yang berulang tanpa peregangan dan istirahat cukup menyebabkan otot leher mudah tegang. Jika kebiasaan ini berlanjut, keluhan ringan bisa berkembang menjadi kronis. Oleh karena itu, penerapan postur kerja ergonomis dan manajemen waktu istirahat sangat penting untuk pencegahan jangka panjang.

Tingkat Nyeri Leher Responden Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden pegawai Dinas Kesehatan Yogyakarta mengalami nyeri leher (*neck pain*) dengan tingkat nyeri ringan yakni (53,8%). Kategori nyeri ringan ini berdasarkan pengukuran menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) dengan skor 1–3, yang menunjukkan bahwa intensitas nyeri yang dirasakan masih ringan dan belum mengganggu aktivitas kerja secara signifikan.

Hasil ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Permatasari dan Putri (2024) pada penjahit kain Sasirangan di Kalimantan, yang juga menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami nyeri leher derajat ringan, baik dalam posisi diam (81,8%) maupun saat melakukan gerakan fleksi (72,7%). Kedua penelitian tersebut sama-sama menggambarkan bahwa aktivitas kerja yang dilakukan dalam posisi statis dalam waktu lama berkontribusi terhadap munculnya nyeri leher ringan. Persamaan utama antara kedua penelitian ini terletak pada karakteristik pekerjaan responden. Baik pegawai Dinas Kesehatan maupun penjahit Sasirangan sama-sama melakukan aktivitas berulang dengan postur tubuh yang kurang ergonomis, seperti duduk lama di depan komputer atau menunduk dalam waktu yang panjang. Kondisi ini menyebabkan ketegangan otot pada area cervical yang menimbulkan rasa nyeri ringan. Selain itu, kedua kelompok pekerjaan ini umumnya menghabiskan sebagian besar waktu kerja dalam posisi duduk statis, sehingga beban pada otot leher meningkat meskipun intensitas nyerinya masih tergolong ringan (Permatasari & Putri, 2024).

Menurut penelitian lain juga disebutkan bahwa nyeri leher adalah rasa tidak nyaman atau nyeri yang muncul pada area leher dan sekitarnya. Keluhan ini cukup sering dialami oleh masyarakat, terutama pada individu dengan jenis pekerjaan tertentu. Posisi kerja yang tidak ergonomis menjadi salah satu faktor utama yang dapat meningkatkan risiko timbulnya nyeri leher. Aktivitas kerja yang

melibatkan waktu lama dalam posisi statis, disertai dengan pola hidup tidak sehat dan beban kerja yang tinggi, dapat memicu ketegangan serta kejang pada otot-otot leher. Selain itu, postur kerja yang tidak alami, seperti membungkuk, menunduk terlalu lama, atau posisi tubuh yang tidak seimbang, dapat menyebabkan pergeseran atau ketidaksesuaian posisi bagian tubuh yang akhirnya menimbulkan keluhan nyeri pada leher (Winangen et al., 2023).

Menurut asumsi peneliti, mayoritas responden mengalami nyeri ringan karena paparan beban kerja fisik yang tidak terlalu berat, namun bersifat statis dan berulang. Aktivitas duduk lama di depan komputer meningkatkan tekanan pada otot leher bagian atas. Meskipun nyerinya masih ringan, kondisi ini merupakan tanda awal ketegangan otot akibat kurangnya variasi gerak dan peregangan selama bekerja.

Tingkat Stress Pada Pegawai Di Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta Berdasarkan penelitian sebagian besar responden mengalami stres sedang yakni (36,3%). Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti beban kerja administratif yang tinggi, tuntutan penyelesaian pekerjaan dalam waktu tertentu, serta penggunaan komputer dalam durasi lama setiap harinya. Stres kerja yang berada pada kategori sedang hingga berat dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, kelelahan, serta peningkatan ketegangan otot, khususnya pada area leher dan bahu. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa beban kerja yang berlebihan secara signifikan meningkatkan stres kerja, terutama ketika karyawan harus memenuhi target tinggi dan tanggung jawab besar. Stres ini ditandai oleh perasaan tegang, kelelahan emosional, dan penurunan fokus selama bekerja. Selain itu, stres kerja dapat berdampak negatif terhadap kinerja, karena ketika tekanan meningkat, kemampuan seseorang untuk berpikir jernih dan menyelesaikan tugas secara efektif akan menurun (Batubara & Abadi, 2022).

Setiap individu memiliki tingkat stres yang bervariasi berdasarkan cara mereka merespons stress. Stres kerja dianggap sebagai deviasi dari kondisi fisik dan psikologis manusia yang normal, disebabkan oleh rangsangan atau tekanan dari lingkungan kerja (Riyadi, 2022). Stres kerja terjadi ketika pengetahuan, keterampilan koping, atau keterampilan menyelesaikan masalah seseorang atau kelompok pekerja tidak sesuai dengan kebutuhan pekerjaan mereka dan standar dan budaya perusahaan (Karina et al., 2021). Stres sendiri merupakan keadaan fisik dan psikologis yang timbul akibat respons terhadap perubahan atau tekanan lingkungan (Hatmanti et al., 2022).

Menurut asumsi peneliti, stres sedang yang dialami sebagian besar responden berhubungan dengan beban kerja administratif, tuntutan penyelesaian tugas cepat, serta penggunaan komputer yang lama. Tekanan psikologis ini menimbulkan kelelahan mental dan fisik yang berkontribusi terhadap ketegangan otot leher. Hal ini menunjukkan perlunya pengelolaan stres kerja dan keseimbangan antara beban tugas dengan kapasitas individu.

Hasil Uji Analisis Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian *Neck Pain* Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Spearman Rank*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian *neck pain* pada karyawan perkantoran pengguna komputer di Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta. Dan nilai $r = 0,757$ menunjukkan bahwa hubungan antara stres dan nyeri leher bersifat positif kuat, artinya semakin tinggi tingkat stres yang dialami seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat nyeri leher yang dirasakan. Dengan jumlah sampel sebanyak 80 responden, hasil ini menegaskan bahwa stres merupakan faktor yang berkontribusi nyata terhadap terjadinya keluhan *neck pain*. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh (Aulia et al., 2025) di mana uji korelasi menggunakan *Spearman Rank* menunjukkan nilai signifikansi 2-tailed = 0,000 ($< 0,05$). Hal tersebut menandakan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan nyeri leher (*neck pain*). Nilai koefisien korelasi (r) = 0,412 menunjukkan bahwa hubungan tersebut bersifat positif dengan kekuatan

sedang, yang berarti semakin tinggi tingkat stres, maka kecenderungan mengalami nyeri leher juga meningkat.

Secara fisiologis stres dapat memicu pelepasan hormon kortisol yang dapat meningkatkan ketegangan otot termasuk pada area leher dan bahu. Aktivasi sistem saraf simpatik akibat stres menyebabkan peningkatan tonus otot yang dapat memperburuk ketegangan otot leher, sehingga memicu atau memperparah nyeri leher. Jika stres terjadi secara kronis, maka kontraksi otot yang terus-menerus dapat mengakibatkan spasme otot dan gangguan sirkulasi darah ke jaringan otot, sehingga memperburuk gejala nyeri leher yang dialami oleh individu (Ads et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata responden menjawab “sangat sering” pada pernyataan nomor 1 dan 2. Hal ini menunjukkan bahwa dalam sebulan terakhir, sebagian besar responden sangat sering merasa marah karena hal-hal yang tidak terduga serta sangat sering merasa tidak mampu mengontrol hal-hal penting dalam kehidupan mereka. Kondisi ini menggambarkan bahwa tingkat stres responden tergolong tinggi, karena kedua pernyataan tersebut mencerminkan reaksi emosional dan rendahnya kontrol diri terhadap situasi, yang merupakan indikator utama peningkatan stres berdasarkan *Perceived Stress Scale* (PSS). Menurut penelitian (Airlangga et al., 2021) terdapat hubungan signifikan antara stres dengan nyeri leher, penelitian tersebut menyatakan bahwa stres dapat mempengaruhi durasi seseorang mengalami nyeri leher, hal ini disebabkan oleh kontraksi otot-otot di area leher yang membuat nyeri leher berlangsung lebih lama. Stres juga dapat menurunkan tekanan darah di sekitar otot trapezius dan meningkatkan aliran listrik dalam otot, yang menyebabkan otot berkontraksi dan akhirnya memicu spasme, memperburuk kondisi nyeri leher.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa tingkat stres dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain usia, jenis kelamin, durasi bekerja, maupun tingkat stres responden itu sendiri. (Kazeminasab et al., 2022) menyatakan bahwa faktor demografis seperti usia berperan dalam prevalensi nyeri leher, di mana proses degenerasi jaringan otot dan tulang leher yang terjadi seiring bertambahnya usia dapat memperparah keluhan neck pain, khususnya bila disertai stres kerja tinggi. Dari aspek jenis kelamin, Kemenkes (2024) mencatat bahwa perempuan lebih rentan mengalami *neck pain* secara global. Hal ini disebabkan oleh perbedaan biologis, yaitu kekuatan otot perempuan yang hanya sekitar dua per tiga dari laki-laki, serta pengaruh faktor hormonal yang memodulasi respons tubuh terhadap stres. Selain itu, (Situmorang et al., 2020) juga menyebutkan bahwa durasi kerja yang berkepanjangan dengan postur tidak ergonomis berkontribusi terhadap akumulasi keluhan *muskuloskeletal* pada pekerja kantoran.

Ketika seseorang mengalami stres, sistem limbik di otak terutama amigdala mengaktifkan respons "fight or flight" yang meningkatkan kewaspadaan tubuh. Respons ini menyebabkan peningkatan ketegangan otot sebagai bentuk persiapan tubuh menghadapi ancaman. Pada pekerja kantoran yang mengalami stres kronis, otot-otot leher dan bahu berada dalam kondisi tegang berkepanjangan tanpa adanya relaksasi yang cukup. Kondisi ini menciptakan ketegangan muscular yang berujung pada nyeri leher (Kazeminasab et al., 2022).

Menurut asumsi peneliti, semakin tinggi tingkat stres seseorang, semakin besar pula kemungkinan munculnya *neck pain*. Hal ini karena stres memicu peningkatan hormon kortisol dan ketegangan otot, terutama di area leher dan bahu. Hubungan yang kuat antara kedua variabel ini menunjukkan bahwa faktor psikologis berperan penting dalam timbulnya keluhan muskuloskeletal. Dengan demikian, intervensi pencegahan *neck pain* perlu mencakup aspek fisik dan psikologis secara bersamaan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian *neck pain* pada karyawan perkantoran pengguna komputer di Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

5. DAFTAR PUSTAKA

- Ads, H. O., Zaki, M., Abdalrazak, H. A., Baobaid, M. F., Abdalqader, M. A., Shebl, H. A., Hassan, L. N., & Faisal Ghazi, H. (2020). Stress association with neck and shoulder pain among male taxi drivers in Shah Alam, Malaysia. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 7(4), 1268. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20201431>
- Airlangga, B. B., Tirtayasa, K., Purnawati, S., & Sutjana, I. D. P. (2021). Hubungan Depresi, Ansietas Dan Stres Terhadap Nyeri Leher Pada Mahasiswa Angkatan 2016 Program Studi Sarjana Kedokteran Dan Profesi Dokter Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*, 10(2).
- Al Gifari, M. Y., Permatasari, D. I., & Arial, N. P. (2023). Gambaran Kemampuan Fungsional Neck Terhadap Durasi Kerja Pegawai Yang Mengalami Neck Pain. *Jurnal Kajian Ilmiah Kesehatan Dan Teknologi*, 5(2), 87–98. <https://doi.org/10.52674/jkikt.v5i2.106>
- Alfianty, D., Zakiah, R., & Sulistyowati, E. (2023). Posisi dan Durasi Kerja Menjadi Faktor Risiko Keluhan Nyeri Leher dan Bahu Pada Penjahit Rumahan di Kota Malang. *Jurnal Kedokteran Komunitas*, 11(2), 1–10.
- Aulia, R. A., Faidullah, H. Z., & Nurhayati, U. A. (2025). Hubungan Physical Activity, Kurva Neck dan Tingkat Stres terhadap Neck Pain pada Mahasiswa Yogyakarta. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(4), 2962–2973. <https://doi.org/10.38035/rj.v7i4.1592>
- Batubara, G. S., & Abadi, F. (2022). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Dengan Stres Kerja Sebagai Variabel Intervening. *Inovasi Manajemen Bisnis Dan Akuntansi*, 1(11), 2483–2496.
- Hatmanti, N. M., Puspitasari, N., Zahroh, C., & Winoto, P. M. P. (2022). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Kejra Perawat Di Ruang IGD RSPAL Dr Ramelan Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1), 3–6.
- Karina, K., Zulkifli, H., & Novrikasari, N. (2021). Gambaran Stres Kerja Pada Perawat Wanita Di Rs.X Palembang. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 7(1), 7–14. <https://doi.org/10.22487/hjt.v7i1.44>
- Kazeminasab, S., Nejadghaderi, S. A., Amiri, P., Pourfathi, H., Araj-Khodaei, M., Sullman, M. J. M., Kolahi, A. A., & Safiri, S. (2022). Neck pain: global epidemiology, trends and risk factors. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 23(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12891-021-04957-4>
- Kenwa, K. W. M., Putra, I. G. N. P., & Purwata, T. E. (2018). Hubungan Antara Penggunaan Telepon Pintar Dengan Kejadian Nyeri Leher Pada Dewasa Muda Usia 18-24 Tahun. *Callosum Neurology*, 1(3), 75–79. <https://doi.org/10.29342/cnj.v1i3.26>
- Maulidya. (2024). Keluhan Nyeri di Bagian Tengku Leher pada Pekerja Perkantoran: A Systematic Review. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 665–679. <https://doi.org/10.22487/preventif.v14i3.986>
- Mufida, N., Ismuntania, & Fadillah, P. (2024). Edukasi Audio Visual Terhadap Pengetahuan Siswi Dalam Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Di SMA Negeri 1 Bandar Baru. *Jurnal*

Sosial Humaniora Sigli, 7(1), 589–595.

- Nadhifah, N., Udijono, A., Wuryanto, M. A., & Saraswati, L. D. (2021). Gambaran Kejadian Nyeri Leher Pada Pengguna Smartphone. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 9(4), 548–554. <https://doi.org/10.14710/jkm.v9i4.30516>
- Nurlina, Isnaeni, L. A., & Lestari, R. R. (2025). Hubungan Durasi Dan Postur Kerja Penggunaan Komputer Dengan Keluhan Nyeri Leher (Neck Pain) pada Pegawai Kantor Bupati Kampar. *KOLONI: Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 4(2), 2828–6863.
- Permatasari, D. I., & Putri, M. W. (2024). Skala Tingkat Nyeri Penderita Cervical Root Syndrome (CrS) Pada Penjahit Sasirangan. *Jurnal Kajian Ilmiah Kesehatan Dan Teknologi*, 6(1), 63–70. <https://doi.org/10.52674/jkikt.v6i1.129>
- Riyadi, S. (2022). *Peran Motivasi Kerja, Stres Kerja dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Guru* (Pertama). Jejak Pustaka.
- Situmorang, C. K., Widjasena, B., Wahyuni, I., Masyarakat, F. K., Diponegoro, U., Masyarakat, F. K., & Diponegoro, U. (2020). Hubungan Antara Durasi, Postur Tubuh, dan Penggunaan Komputer Terhadap Keluhan Neck Pain Pada Tenaga Kependidikan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(5), 672–678.
- Ulfiana, & Saputra. (2022). Hubungan Sikap Duduk Terhadap Kejadian Nyeri Leher Pada Mahasiswa Pssikpn Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 213–226.
- Untari, R. D., Lestari, R. D., & Sulistyowati, E. (2023). Beban Kerja, Usia, Dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Berpengaruh Terhadap Risiko Nyeri Leher Dan Bahu Pada Buruh Angkut Di Kabupaten Malang. *Jurnal Kedokteran Komunitas*, 11(2), 1–7. <https://jim.unisma.ac.id/index.php/jkkfk/article/view/22713>
- Winangen, M. D., Rahmanto, S., & Rakhmawati, Y. (2023). Kegiatan Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Neck Pain pada Pekerja Keripik Tempe Sanan Kecamatan Belimbing Kota Malang Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Inovasi Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(2), 501–506. <https://doi.org/10.54082/jipmm.166>