



## Hubungan Perilaku Merokok, Stres Kerja, Shifting Dengan Kejadian Hipertensi Di PT.X

Ali Toat <sup>1</sup>, Nina <sup>2</sup>, Weslei Daeli <sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Departemen Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Korespondensi Penulis : [nina.fikesuima@gmail.com](mailto:nina.fikesuima@gmail.com) , [alitoat111@gmail.com](mailto:alitoat111@gmail.com)

**Abstract Introduction:** Stunting is a form of malnutrition which is characterized by an indicator of height according to age. The TB/U indicator provides an indication of chronic nutritional problems as a result of a long-standing condition. **Objective:** The aim of this research is to determine the relationship between eating patterns and a history of exclusive breastfeeding with the incidence of stunting in children under five in Duren Mekar Bojongsari Village in 2023. **Method:** This research uses a descriptive correlation research design with a cross sectional approach. The number of samples that will be used in this research is 50 children under five. Data was collected using a CFQ (Child Feeding Questionnaire) questionnaire and toddlers' height was measured using a microtoise and converted into standardized values. Data analysis was carried out in percentage form and used the chi-square statistical test. **Result:** It was found that the sig value of diet was  $0.009 < 0.05$  and the sig value of Exclusive Breastfeeding History was  $0.013 < 0.05$ . So  $H_0$  is accepted, meaning that there is a relationship between diet and history of exclusive breastfeeding with the incidence of stunting in children under five in Duren Mekar Bojongsari Village, Depok City in 2023. Based on the correlation coefficient of diet with the incidence of stunting of 0.023 and the correlation coefficient of history of exclusive breastfeeding with the incidence of stunting of 0.023. 0.028. This means that the level of correlation between diet and history of exclusive breastfeeding with the incidence of stunting is strong.

**Keywords:** Diet, Exclusive Breastfeeding, Stunted.

**Abstract:** Dampak dari hipertensi bagi seorang pekerja yaitu dapat menghambat aktivitas pekerjaannya, juga menurunkan produktivitas kerja karena seringnya tidak masuk karena sakit. Hal itu dapat memperburuk kinerja karyawan dan bisa merugikan perusahaan karena produktivitas kerja menurun.

**Tujuan:** untuk mengetahui hubungan perilaku merokok, stres kerja, shifting dengan kejadian hipertensi di PT.X

**Metode:** Penelitian ini merupakan jenis kuantitatif yang bersifat analitik. Desain penelitian yang digunakan merupakan studi crosssectional. Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan di PT. X sebanyak 427 orang dan sampel penelitian yaitu berjumlah 98 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Alat pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner dan observasi tekanan darah dengan Tensi meter digital. Uji statistic yang digunakan adalah chi-square. **Hasil:** Hasil Penelitian diketahui hubungan perilaku merokok (nilai P value = 0,033), Stres (nilai P value = 0,016) dan Shift Kerja (nilai P value = 0,032) dengan kejadian hipertensi. **Kesimpulan:** ada (hubungan perilaku merokok, stres kerja, shifting dengan kejadian hipertensi di PT.X. Faktor yang paling hubungan dengan kejadian hipertensi di PT.X adalah stres kerja).

**Kata Kunci:** Hipertensi, Rokok, Shifting, Stres

### PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan tantangan besar di Indonesia, karena hipertensi menjadi kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer dengan risiko morbiditas dan mortalitas yang meningkat sesuai dengan peningkatan tekanan sistolik dan diastolik yang menjadi penyebab utama gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Hipertensi disebut juga sebagai “pembunuh diam-diam” karena orang dengan hipertensi sering tidak menampakkan gejala. Institut Nasional Jantung, Paru dan Darah di Indonesia memperkirakan separuh orang yang menderita hipertensi tidak sadar akan kondisinya.<sup>1</sup> Berdasarkan data World Health

Received Februari 28, 2024; Accepted Maret 06, 2024; Published Maret 30, 2024

\* Nina [nina.fikesuima@gmail.com](mailto:nina.fikesuima@gmail.com)

Organization (WHO) menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.<sup>2</sup> Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan laporan Riskesdas pada bulan Maret 2018 menyatakan bahwa hasil pengukuran pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1%, dengan provinsi tertinggi di Kalimantan

Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (0,7%). Pada Provinsi DKI Jakarta sendiri prevalensi hipertensi penduduk umur  $\geq 18$  tahun mengalami peningkatan dari 20% pada tahun 2013 menjadi 33,43% ditahun 2018. Selain itu, prevalensi hipertensi (diagnosis dokter) pada penduduk umur  $> 18$  tahun menurut karakteristik pada tahun 2018 sebesar 69,5% penderita hipertensi berusia 75+ tahun serta prevalensi perempuan dalam terkena hipertensi lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki yaitu sebesar 36,9%.<sup>3</sup> Faktor-faktor resiko hipertensi antara lain yaitu faktor yang tidak dapat dikontrol diantaranya keturunan (genetika) dan umur sedangkan faktor penyebab hipertensi yang dapat dikontrol pada umumnya berkaitan dengan konsumsi garam, kolesterol, kafein, obesitas, kurang olahraga, stress, kebiasaan merokok dan JNEP Volume 01 No.01 2021 | 2 penggunaan kontrasepsi hormonal.<sup>4</sup> Penyakit hipertensi bisa terjadi pada pekerja industri. Dampak negatif dari penggunaan mesin dalam proses produksi terhadap pekerja adalah masalah kesehatan pekerja. Dampak kesehatan kerja ada yang bersifat langsung dirasakan pekerja dan bersifat jangka panjang sehingga akan dirasakan pekerja setelah pemaparan dalam waktu lama. Perubahan tekanan darah merupakan dampak negatif bersifat langsung yang akan dialami oleh pekerja. Pada pekerjaan industri sering mengalami kebisingan, Tingkat paparan kebisingan kerja yang tinggi menimbulkan risiko yang signifikan terhadap kesehatan dan keselamatan kerja. Selain mempengaruhi pendengaran, kebisingan juga dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular yakni infark miokard, stroke, dan hipertensi.

Penyakit hipertensi bisa terjadi pada pekerja industri. Selain mempengaruhi pendengaran, kebisingan juga dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular yakni infark miokard, stroke, dan hipertensi.<sup>5</sup> Beban kerja yang berat pada pekerja industri bisa mengakibatkan timbulnya stres kerja. Pada pekerja instruksi juga mengalami waktu kerja shift dimana ada waktu kerja malam hari yang dapat mengganggu tidur yang dapat

mengakibatkan naiknya tekanan darah yang bisa menyebabkan hipertensi. Pada pekerja industri juga mayoritas adalah laki laki dimana laki laki berpetensi melakukan aktifitas kebiasaan merokok yang bisa berdampak pada kesehatan.

Faktor stres kerja dapat mempengaruhi kejadian hipertensi. Stres terkait hipertensi dijelaskan oleh mekanisme peran stresor psikososial terhadap kejadian hipertensi juga bergantung pada faktor yang berhubungan dengan pekerjaan itu sendiri, yaitu kondisi kerja, lingkungan kerja, dan ketidakamanan kerja. Lingkungan kerja dan interaksi antara rekan kerja juga secara signifikan berkontribusi pada kejadian hipertensi. Faktor kerja organisasi mempengaruhi terjadinya hipertensi terlepas dari faktor kerja di tingkat individu, yaitu beban kerja dan stres kerja. stres kumulatif di tempat kerja dapat memprediksi peningkatan kadar tekanan darah. Stres kerja adalah keadaan ketegangan yang mempengaruhi cara berfikir, emosi, serta kondisi individu. Individu yang sedang mengalami stres merasa gelisah serta merasakan kekuatiran yang berlebihan, Mudah marah-marah, agresif, sulit untuk rileks serta sikap putus asa.<sup>7</sup> Penelitian Lumbantobing tahun 2021 diketahui bahwa Dari hasil penelitian didapatkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan peningkatan tekanan darah ( $P = 0.002$ ).

Pada pekerja shift, risiko terjadinya hipertensi lebih besar. Hal ini dikarenakan sebagian besar pekerja shift memiliki waktu tidur yang kurang dan tidak konstisten. Tidur adalah jalur JNEP Volume 01 No.01 2021 | 3 dengan elemen fisiologis dan perilaku yang menghubungkan kerja shift dengan hipertensi. Kualitas tidur yang buruk dan durasi tidur yang pendek ( $\leq 6$  jam) mungkin berasal dari gangguan sirkadian atau tidur di luar waktu yang biasanya ditentukan oleh preferensi sirkadian seseorang seperti yang dialami orang dengan kerja shift. Gangguan sirkadian telah terbukti meningkatkan tekanan darah. Perubahan pola tidur pada shift kerja yang mengharuskan untuk bekerja di malam hari dan mengurangi waktu istirahat, dapat mengganggu siklus tidur. Pada sebuah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui efek kerja shift pada sistem kardiovaskular menunjukkan bahwa dibandingkan dengan pekerja harian, pekerja shift memiliki risiko lebih tinggi terkena infark miokard, penyakit jantung iskemik, penyakit jantung koroner dan peningkatan tekanan darah.<sup>9</sup> Penelitian Meisananda 2023 diketahui Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara shift terhadap kejadian hipertensi pada pekerja PT. Pertamina Refinery Unit III Plaju dengan  $p$  value = 0.013.

Berdasarkan studi pendahuluan pada karyawan PT.X diketahui dari data hasil MCU pada tahun 2020 jumlah penderita hipertensi pada karyawan PT.X yaitu sebanyak 37 orang, pada tahun 2021 jumlah penderita hipertensi pada karyawan PT.X yaitu sebanyak 34 orang dan pada tahun 2022 dari data hasil MCU meningkat sebanyak 83 orang. Berdasarkan hasil

wawancara kepada 10 orang penderita hipertensi diketahui bahwa 7 dari 10 orang penderita hipertensi adalah perokok aktif berdasarkan data penderita hipertensi yang merokok berkisar 6 batang – 1 bungkus perhari. Terkait dengan stres kerja diketahui 5 dari 10 orang penderita hipertensi mengalami stres kerja karena beban kerja yang sangat berat sehingga berpengaruh seperti mudah sakit, sering marah marah tidak jelas, mudah tersinggung, mudah putus asa, gelisah dan cemas saat bekerja. Terkait dengan shift kerja diketahui 6 dari 10 orang penderita hipertensi menyatakan bahwa shift kerja malam bisa mengakibatkan tingginya tekanan darah karena bekerja shift malam bisa mengganggu pola tidurnya. Dampak hipertensi pada pekerja bagi PT.X adalah berkurangnya produktivitas kerja sehingga terganggunya operasional kerja karena adanya ketidakhadiran karyawan karena sakit hipertensi tersebut. Berdasarkan data karyawan PT.X diketahui dari sebanyak 427 karyawan diketahui bahwa berdasarkan hasil MCU yaitu prahipertensi sebanyak 150 karyawan (35,12%), hipertensi grade 1 sebanyak 70 karyawan (16,37%) dan hipertensi grade 2 sebanyak 13 karyawan (3,04%). Berdasarkan hasil MCU juga diketahui bahwa data karyawan yang merokok dari 427 karyawan ada sebanyak 153 karyawan (35,8%) dan yang tidak merokok ada sebanyak 274 karyawan (64,1%). Tujuan dalam penelitian JNEP Volume 01 No.01 2021 | 4 ini adalah untuk hubungan perilaku merokok, stres kerja, shifting dengan kejadian hipertensi di PT,X.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasional, yang merupakan penelitian untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan cross sectional

Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan di PT.X sebanyak 427 orang. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Jadi sampel penelitian yaitu berjumlah 98 responden. Penelitian ini dilakukan di PT.X dan dilakukan pada bulan Oktober 2023. Alat pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety stres Scale 42 (DASS 42)* dengan skala pengukuran stres dan observasi tekanan darah dengan Tensi meter digital. Penelitian menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan masing-masing variabel. Di mana secara menyeluruh data yang sejenis atau mendekati digabungkan yang kemudian dibuat tabel distribusi frekuensi menggunakan komputerisasi. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara tiap-tiap variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan uji statistik. Uji statistik yang digunakan adalah *chi-square* menggunakan program komputer SPSS

**HASIL PENELITIAN.****Gambaran Kejadian Hipertensi, Perilaku Merokok,  
Stres dan Shift Kerja di PT. X**

Table 1

## Gambaran Kejadian Hipertensi

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<b>Kejadian Hipertensi</b>		
Hipertensi		
Tidak hipertensi	57	58,2
	41	41,8
<b>Perilaku Merokok</b>		
Merokok		
Tidak merokok	84	85,7
	14	14,3
<b>Stres</b>		
Stres	69	70,4
Tidak stres	29	29,6
<b>Shift Kerja</b>		
Shift	89	90,8
Tidak shift	9	9,2

(Sumber : Olah Data SPSS)

Berdasarkan tabel 1 gambaran kejadian hipertensi di PT.X dapat dilihat bahwa dari 98 responden terdapat 57 responden atau 58,2% lebih banyak mengalami hipertensi. Gambaran perilaku merokok Karyawan di PT.X dapat dilihat bahwa dari 98 responden terdapat 84 responden atau 85,7% lebih banyak karyawan yang merokok. Gambaran Stres Karyawan di PT.X dapat dilihat bahwa dari 98 responden terdapat 69 responden atau 70,4% lebih banyak karyawan yang mengalami stres. Gambaran Shift Kerja Karyawan di PT.X dapat dilihat bahwa dari 98 responden terdapat 89 responden atau 90,8% mayoritas karyawan yang bekerja Shift.

## Hubungan Perilaku Merokok, stres, dan Shift Kerja dengan Kejadian Hipertensi di PT. X

Tabel 2

Variabel	Kejadian Hipertensi				Total		P value	OR
	Hipertensi		Tidak Hipertensi		n	%		
	n	%	n	%				
<b>Perilaku Merokok</b>								
Merokok	53	63,1	31	36,9	84	100		
Tidak Merokok	4	28,6	10	71,4	14	100	0,033	4,274
umlah	57	58,2	41	41,8	98	100		
<b>Stres</b>								
Stres	46	66,7	23	33,3	69	100		
Tidak Stres	11	37,9	18	62,1	29	100	0,016	3,273
Jumlah	57	58,2	41	41,8	98	100		
<b>Shift Kerja</b>								
Shift	55	61,8	34	38,2	89	100		
Tidak Shift	2	22,2	7	77,8	9	100	0,032	5,662
Jumlah	57	58,2	41	41,8	98	100		

(Sumber Data Primer, 2023)

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hubungan perilaku merokok dengan kejadian hipertensi di PT.X diperoleh bahwa responden yang merokok dan mengalami hipertensi yaitu 53 dari 81 orang (63,1%). sedangkan yang tidak merokok dan tidak mengalami hipertensi yaitu 10 dari 14 orang (71,4%). Dari hasil uji statistik didapatkan nilai P value = 0,033 berarti p value <  $\alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan perilaku merokok dengan kejadian hipertensi di PT.X. Dari hasil analisis nilai OR 4,272 artinya karyawan merokok berpeluang 4 kali mengalami hipertensi dibandingkan dengan karyawan yang tidak merokok.

Hubungan Stres dengan kejadian hipertensi di PT.X diperoleh bahwa responden yang mengalami stres dan mengalami hipertensi yaitu 46 dari 69 orang (66,7%) sedangkan responden yang tidak stres dan tidak mengalami hipertensi yaitu 18 dari 29 orang (62,1%). Dari hasil uji statistik didapatkan nilai P value = 0,016 berarti p value <  $\alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan Stres dengan kejadian hipertensi di PT.X. Dari hasil analisis nilai OR 3,273 artinya karyawan mengalami stres berpeluang 3 kali mengalami hipertensi dibandingkan dengan karyawan yang tidak stress.

Hubungan Shift Kerja dengan kejadian hipertensi di PT.X diperoleh bahwa responden yang bekerja shift dan mengalami hipertensi yaitu 55 dari 89 orang (61,8%) sedangkan yang

tidak bekerja shift dan tidak mengalami hipertensi yaitu 7 dari 9 orang (77,8%). Dari hasil uji statistik didapatkan nilai P value = 0,032 berarti p value <  $\alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan Shift Kerja dengan kejadian hipertensi di PT.X. Dari hasil analisis nilai OR 5,662 artinya karyawan yang bekerja shift berpeluang 5 kali mengalami kejadian hipertensi dibandingkan dengan karyawan yang tidak bekerja shift.

## **PEMBAHASAN**

### **Hubungan Perilaku Merokok dengan Kejadian Hipertensi di PT. X**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hubungan perilaku merokok dengan kejadian hipertensi di PT.X diperoleh bahwa responden yang merokok dan mengalami hipertensi yaitu 53 dari 81 orang (63,1%). sedangkan yang tidak merokok dan tidak mengalami hipertensi yaitu 10 dari 14 orang (71,4%). Dari hasil uji statistik didapatkan nilai P value = 0,033 berarti p value <  $\alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan perilaku merokok dengan kejadian hipertensi di PT.X. Dari hasil analisis nilai OR 4,272 artinya karyawan merokok berpeluang 4 kali mengalami hipertensi dibandingkan dengan karyawan yang tidak merokok. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Imelda Erman (2021) yang berjudul hubungan merokok dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kampus Palembang diketahui Adanya hubungan antara kebiasaan merokok ( $p$ value=0,005) dan jenis rokok ( $p$ -value=0,050) dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kampus Palembang.<sup>11</sup>

Secara teori bahwa Merokok dapat menyebabkan hipertensi akibat zat-zat kimia yang terkandung di dalam tembakau yang dapat merusak lapisan dalam dinding arteri, sehingga arteri lebih rentan terjadi penumpukan plak (arterosklerosis). Hal ini terutama disebabkan oleh nikotin yang dapat merangsang saraf simpatis sehingga memacu kerja jantung lebih keras dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah, serta peran karbonmonoksida yang dapat menggantikan oksigen dalam darah dan memaksa jantung memenuhi kebutuhan oksigen tubuh. Nikotin yang terkandung dalam rokok dapat menimbulkan perasaan tergantung atau disebut *nicotine dependence*. Efek toleran disebabkan oleh nikotin sesungguhnya relatif ringan, akan tetapi sifat adiktifnya dapat menyebabkan tubuh tergantung dengan zat tersebut. Selain itu juga nikotin dalam rokok merangsang pelepasan ketokolamin, dari peningkatan ketokolamin ini menyebabkan iritabilitas miokardial. Peningkatan denyut jantung dan menyebabkan vasokonstriksi (penyempitan) yang mana pada akhirnya meningkatkan tekanan darah dan hormon didalam serum darah yang menyebabkan pembuluh darah vasokonstriksi sehingga menyebabkan kenaikan tekanan darah.<sup>11</sup>

Pada pekerja industri yang mayoritas adalah laki laki dimana laki laki berpetensi melakukan aktifitas kebiasaan merokok yang bisa berdampak pada kesehatan. Banyak orang mulai merokok ketika mereka masih remaja. sehingga banyak karyawan yang mengalami hipertensi diakibatkan dari perilaku merokok. Diharapkan adanya edukasi kesehatan tentang bahaya berokok yang berhubungan dengan kejadian penyakit.

### **Hubungan Stres dengan Kejadian Hipertensi di PT. X**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hubungan Stres dengan kejadian hipertensi di PT.X diperoleh bahwa responden yang mengalami stres dan mengalami hipertensi yaitu 46 dari 69 orang (66,7%) sedangkan responden yang tidak stres dan tidak mengalami hipertensi yaitu 18 dari 29 orang (62,1%). Dari hasil uji statistik didapatkan nilai P value = 0,016 berarti  $p \text{ value} < \alpha (0,05)$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan Stres dengan kejadian hipertensi di PT.X. Dari hasil analisis nilai OR 3,273 artinya karyawan mengalami stres berpeluang 3 kali mengalami hipertensi dibandingkan dengan karyawan yang tidak stress.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rusnoto (2018) yang berjudul hubungan stress kerja dengan kejadian hipertensi pada pekerja pabrik di wilayah kerja Puskesmas Kaliwungu. Hasil penelitian menyatakan bahwa Ada hubungan stress kerja dengan kejadian hipertensi pada pekerja pabrik di wilayah kerja Puskesmas Kaliwungu Kudus dengan hasil Uji statistic Spearman Rhow di peroleh nilai p (0.000).<sup>12</sup> Sejalan pula dengan Penelitian Lumbantobing tahun 2021 diketahui bahwa Dari hasil penilitian didapatkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan peningkatan tekanan darah (P = 0.002).<sup>8</sup>.

Secara teori bahwa Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. Menurut Charles D. Speilberger, menyebutkan stres adalah tuntutan tuntutan eksternal yang mengenai seseorang misalnya objek dalam lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres juga bias diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang<sup>13</sup>. Stres terkait hipertensi dijelaskan oleh mekanisme peran stresor psikososial terhadap kejadian hipertensi juga bergantung pada faktor yang berhubungan dengan pekerjaan itu sendiri, yaitu kondisi kerja, lingkungan kerja, dan ketidakamanan kerja. Hubungan yang masuk akal antara ketegangan pekerjaan di tempat kerja dan hipertensi arteri dijelaskan oleh efek stres psikososial pada dinamika neuroendokrin. Paparan stres psiko-emosional yang konstan menyebabkan hiperaktivitas sistem saraf simpatis dan disfungsi sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal, dengan pelepasan noradrenalin dan adrenalin dalam konsentrasi tinggi di celah sinaptik dan di aliran darah, yang masing-masing menyebabkan peningkatan jangka panjang



dan persisten tekanan darah. aktivitas saraf simpatis dapat meningkat pada kondisi stres sehingga dapat meningkatnya tekanan darah secara bertahap yang dan semakin tinggi tekanan darah apabila tingkat stresnya semakin tinggi. Apabila kondisi stres terjadi secara berkepanjangan tekanan darah menjadi tetap atau semakin tinggi.<sup>7</sup>

Stres terkait hipertensi dijelaskan oleh mekanisme peran stresor psikososial terhadap kejadian hipertensi juga bergantung pada faktor yang berhubungan dengan pekerjaan itu sendiri, yaitu kondisi kerja, lingkungan kerja, dan ketidakamanan kerja. Lingkungan kerja dan interaksi antara rekan kerja juga secara signifikan berkontribusi pada kejadian hipertensi. Bagi karyawan yang mengalami stres untuk dapat mengatur pekerjaan dengan baik agar tidak berlebihan sehingga terlalu membebani pekerjaannya, menghindari konflik kerja, gunakan istirahat dengan baik dan rajin berolahraga serta makan yang bergizi. Hal yang dapat dilakukan oleh manajemen PT.X untuk dapat menekan tingkat stres dan mengevaluasi beban kerja yang diterima karyawan serta memperpanjang waktu istirahat.

### **Hubungan Shift Kerja dengan Kejadian Hipertensi di PT. X**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hubungan Shift Kerja dengan kejadian hipertensi di PT.X diperoleh bahwa responden yang bekerja shift dan mengalami hipertensi yaitu 55 dari 89 orang (61,8%) sedangkan yang tidak bekerja shift dan tidak mengalami hipertensi yaitu 7 dari 9 orang (77,8%). Dari hasil uji statistik didapatkan nilai P value = 0,032 berarti p value <  $\alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan Shift Kerja dengan kejadian hipertensi di PT.X. Dari hasil analisis nilai OR 5,662 artinya karyawan yang bekerja shift berpeluang 5 kali mengalami kejadian hipertensi dibandingkan dengan karyawan yang tidak bekerja shift. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Penelitian Meisananda 2023 diketahui Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara shift terhadap kejadian hipertensi pada pekerja PT. Pertamina Refinery Unit III Plaju dengan p value = 0.013.<sup>10</sup> Penelitian lainnya oleh Merry Tiyas Anggraini (2017) menyatakan Hubungan antara shift kerja dengan tekanan darah didapatkan nilai p=0,000.<sup>14</sup>

Secara teori bahwa Shift kerja adalah seluruh pengaturan jam kerja yang menjadi pengganti atau tambahan dari jam kerja normal yaitu di pagi atau siang hari. Pekerja yang bekerja dalam sistem shift dituntut untuk bekerja di berbagai waktu baik di pagi hari, di siang hari, malam hari, di jam-jam yang tidak lazim, di hari kerja yang diperpanjang, bahkan di hari minggu yang bertujuan untuk mengoptimalkan penggunaan sumber daya untuk meningkatkan produksi. Shift kerja adalah pekerjaan yang dijadwalkan, baik secara permanen atau berulang, di luar jam kerja normal yang bertujuan agar perusahaan bisa beroperasi lebih dari jam operasi

pada umumnya. Shift kerja bisa berupa kerja tetap di malam hari, kerja tetap di sore hari, atau jam kerja bisa berubah berdasarkan pola penugasan. Setiap jenis sistem shift memiliki kelebihan dan kekurangan, dan masing-masing terkait dengan efek yang berbeda pada kesejahteraan, kesehatan, kehidupan sosial, dan prestasi kerja.<sup>15</sup> Sebagian besar pekerja shift memiliki waktu tidur yang kurang dan tidak konstan. Tidur adalah jalur dengan elemen fisiologis dan perilaku yang menghubungkan kerja shift dengan hipertensi. Kualitas tidur yang buruk dan durasi tidur yang pendek ( $\leq 6$  jam) mungkin berasal dari gangguan sirkadian atau tidur di luar waktu yang biasanya ditentukan oleh preferensi sirkadian seseorang seperti yang dialami orang dengan kerja shift. Gangguan sirkadian telah terbukti meningkatkan tekanan darah. Perubahan pola tidur pada shift kerja yang mengharuskan untuk bekerja di malam hari dan mengurangi waktu istirahat, dapat mengganggu siklus tidur. Pada sebuah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui efek kerja shift pada sistem kardiovaskular menunjukkan bahwa dibandingkan dengan pekerja harian, pekerja shift memiliki risiko lebih tinggi terkena infark miokard, penyakit jantung iskemik, penyakit jantung koroner dan peningkatan tekanan darah.<sup>9</sup>

Kerja shift, termasuk kerja malam, dapat mempengaruhi pola aktivitas dan istirahat, sehingga mengakibatkan perubahan interval tidur dan aktivitas sehingga menyebabkan kurang tidur. Kurang tidur kronis mengganggu kontrol tekanan darah dengan meningkatkan tekanan darah dan detak jantung, meningkatkan aktivitas saraf simpatis, dan memperburuk stres fisik dan psikososial serta menyebabkan retensi air. Paparan jangka panjang terhadap faktor-faktor ini dapat menyebabkan kelainan struktural seperti hipertrofi ventrikel kiri, yang pada akhirnya menyebabkan kesulitan dalam mengendalikan hipertensi. Hipertensi pada pekerja *shift* harus mendapat perhatian dari pihak perusahaan. Hipertensi dapat mengakibatkan tenaga kerja menjadi tidak produktif. Akibat terjadinya hipertensi antara lain; pekerja menjadi rawan stress, pekerja menjadi cepat merasa lelah dan sering tidak masuk kerja. Upaya pengendalian yang dapat dilakukan oleh perusahaan untuk mengurangi kejadian hipertensi pada pekerja adalah menyediakan pelayanan kesehatan rutin bagi pekerja untuk dapat memeriksa tensi darah secara rutin, mengatur pola makan dengan gizi seimbang dan memberikan jam istirahat dan tempat istirahat yang sesuai peraturan KEMENAKERTRAS agar pekerja shift dapat tetap bugar saat bekerja dan mempertahankan asupan makanan tambahan yang menunjang daya tahan susu, roti dan vitamin.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan hubungan perilaku merokok, stres kerja, shifting dengan kejadian hipertensi di PT.X, sesuai dengan pelaksanaan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut. Ada hubungan perilaku, Stres dan Shift Kerja dengan kejadian hipertensi di PT.X. Dari hasil penelitian ini juga diketahui bahwa faktor yang paling berpengaruh pada kejadian hipertensi di PT.X adalah stres kerja

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Rifai M, Safitri D. Edukasi Penyakit Hipertensi Warga Dukuh Gebang Rt 04/Rw 09 Desa Girisuko Kecamatan Panggang Kabupaten Gunungkidul. BUDIMAS J Pengabdian Masy. Published online 2022. doi:10.29040/budimas.v4i2.4101
- Lestari W, Apriza A, Alini A, Sudiarti PE. Pengaruh Rebusan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. J Kesehat Tambusai. Published online 2022. doi:10.31004/jkt.v3i2.4608
- Kartika M, Subakir S, Mirsiyanto E. Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di.
- Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. J Kesmas Jambi. Published online 2021. doi:10.22437/jkmj.v5i1.12396
- Telaumbanua AC, Rahayu Y. Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. J Abdimas Sainika. Published online 2021. doi:10.30633/jas.v3i1.1069
- Indriyanti LH, Wangi PK, Simanjuntak K. Hubungan Paparan Kebisingan terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Pekerja. J Kedokt dan Kesehat. Published online 2019. doi:10.24853/jkk.15.1.36-45
- Sunarsih S, Ilyas H. Hubungan Beban Kerja Dengan Terjadinya Penyakit Hipertensi Di Poliklinik Universitas Lampung. J Ilm Keperawatan Sai Betik. Published online 2018.
- Sugiarti F, Kurniawati LM, Susanti Y. Kajian Teori Hubungan Stres Kerja dengan Hipertensi. 2021;7.
- Lumbantobing R, Rahtriawati MAP. Pengaruh stress terhadap peningkatan tekanan darah pada pekerja sosial di balai rehabilitas sosial penyandang disabilitas sensorik rungu wicara melati Jakarta. institutional Repos Univ Kristen Indones. Published online 2021.
- Boivin DB, Boudreau P, Kosmadopoulos A. Disturbance of the Circadian System in Shift Work and Its Health Impact. J Biol Rhythms. Published online 2022. doi:10.1177/07487304211064218
- Meisananda NH. Hubungan shift kerja terhadap kejadian hipertensi pada pekerja di pertamina refinery unit iii plaju. Published online 2023.
- Erman I, Damanik HD, Sya'diyah S. Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kampus Palembang. JKM J Keperawatan Merdeka. Published online 2021. doi:10.36086/jkm.v1i1.983

Rusnoto R, Hermawan H. Hubungan Stres Kerja Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pekerja Pabrik Di Wilayah Kerja Puskesmas Kaliwungu. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. Published online 2018. doi:10.26751/jikk.v9i2.450

Donsu J doli tile. *Psikologi Keperawatan : Aspek-Aspek Psikologi, Konsep Dasar Psikologi, Teori Perilaku Manusia.*; 2017.

Merry Tiyas Anggraini. Hubungan Antara Shift Kerja dengan Imt, Tekanan Darah dan Kadar Glukosa Darah. *J Labora Med Vol1, No 2 1-5*. Published online 2017.

Rhamdani I, Wartono M. Hubungan antara shift kerja, kelelahan kerja dengan stres kerja pada perawat. *J*

*Biomedika dan Kesehat*. Published online 2019. doi:10.18051/jbiomedkes.2019.v2.104-110