

Faktor–faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja Bagian Office di PT. X Tahun 2024

Erma Kemalasari^{1*}, Izzatu Millah^{2*}, Namira Wadjir Sangadji³, Eka Cempaka Putri⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Indonesia

E-mail : ermakemalasari@gmail.com¹, izzatu.millah@esaunggul.ac.id²

*Korespondensi penulis: izzatu.millah@esaunggul.ac.id

Abstract. Hypertension is one of the health disorders that can be fatal and is a leading cause of death worldwide, both in developed and developing countries. In Indonesia, hypertension ranks among the top ten causes of death, contributing 5.3%. According to the 2021 Riskesdas, the prevalence of hypertension in Indonesia is 34.1%, with 8.8% diagnosed and 13.3% undiagnosed. Health screening (MCU) results from workers at PT. X in 2023 showed that 13% of 138 workers had hypertension, and in May 2024, the prevalence increased to 20% among 120 workers. Although the increase is not significant, hypertension remains the second most common disease in the top ten list at PT. X in 2024. This study aims to identify factors associated with the occurrence of hypertension among office workers at PT. X in 2024. This is a quantitative study with a cross-sectional design. The sample size used in this study is 90 workers, selected using a system random sampling technique. Data collection was performed using secondary data obtained from the MCU results in 2024. Data were analyzed using the chi-square test, which showed a significant relationship between age ($p=0.000$), family history ($p=0.000$), body mass index (BMI) ($p=0.000$), and stress ($p=0.000$) with the incidence of hypertension among office workers at PT. X. Based on the findings of this study, it is recommended that the company strengthen its health education efforts for all workers, especially those with a family history of hypertension, and enhance prevention programs by educating healthy lifestyle practices, maintaining an ideal weight according to BMI, and conducting monthly blood pressure checks.

Keywords: Age, Family History, Hypertension, Stres, Workers.

Abstrak. Hipertensi merupakan salah satu gangguan kesehatan yang berpotensi fatal dan menjadi salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia, baik di negara maju maupun berkembang. Di Indonesia, hipertensi termasuk dalam sepuluh besar penyebab kematian dengan kontribusi sebesar 5,3%. Berdasarkan Riskesdas tahun 2021, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, dengan 8,8% terdiagnosis dan 13,3% tidak terdiagnosis. Hasil pemeriksaan kesehatan (MCU) pada pekerja di PT. X pada tahun 2023 menunjukkan bahwa 13% dari 138 pekerja mengalami hipertensi, dan pada Mei 2024, prevalensi hipertensi meningkat menjadi 20% dari 120 pekerja. Meskipun peningkatannya tidak signifikan, hipertensi tetap menjadi penyebab utama kedua dari 10 penyakit tertinggi di perusahaan tersebut pada tahun 2024. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pekerja bagian office di PT. X tahun 2024. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain studi potong lintang (cross sectional). Sampel yang digunakan berjumlah 90 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan system random sampling. Metode pengumpulan data dilakukan melalui data sekunder yang diambil dari hasil MCU tahun 2024. Data dianalisis menggunakan uji chi-square, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara faktor usia ($p=0,000$), riwayat keluarga ($p=0,000$), indeks massa tubuh (IMT) ($p=0,000$), dan stres ($p=0,000$) dengan kejadian hipertensi pada pekerja di bagian office PT. X. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar pihak perusahaan memperkuat upaya edukasi kesehatan bagi seluruh pekerja, khususnya bagi pekerja yang memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi, serta meningkatkan program pencegahan dengan mengedukasi pola hidup sehat, pengelolaan berat badan ideal sesuai IMT, dan mengadakan pemeriksaan tensi darah setiap bulan.

Kata Kunci: Hipertensi, Pekerja, Riwayat Keluarga, Stres, Usia.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis serius yang berisiko tinggi menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan, seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan gangguan lainnya. Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi dikenal sebagai silent killer karena seringkali tidak menunjukkan gejala, namun dapat menyebabkan kematian mendadak jika tidak dikelola dengan baik (WHO, 2021).

Hipertensi terjadi pada berbagai kelompok usia, baik pada orang tua maupun usia muda, dan prevalensinya semakin meningkat setiap tahunnya. Data dari WHO tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia mengalami hipertensi, dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlah ini akan meningkat menjadi 1,5 miliar orang (P2PTM Kemenkes, 2019). Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada penduduk berusia 18 tahun ke atas mencapai 34,1% menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2021, dengan prevalensi tertinggi terdapat di Kalimantan Selatan (44,1%) dan Banten (33,5%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Di lingkungan kerja, hipertensi juga menjadi salah satu masalah kesehatan yang penting. Penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti stres, pola makan tidak sehat, merokok, dan kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Di PT. X, yang merupakan perusahaan penyedia layanan kesehatan yang berfokus pada pelanggan korporasi, pekerja bagian office juga menunjukkan prevalensi hipertensi yang signifikan. Meskipun tidak terlalu tinggi, hipertensi menduduki urutan kelima dalam daftar penyakit tertinggi yang diderita oleh pekerja pada tahun 2024.

2. METODE

Jenis penelitian ini menggunakan *cross sectional study* dengan metode pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di Perusahaan PT. X pada bulan September 2024 sampai November 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah pekerja di bagian office PT. X Tahun 2024 penentuan sampel penelitian menggunakan rumus uji hipotesis beda proporsi dengan total sampling sebanyak 90 pekerja. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terdiri dari variabel dependen yaitu kejadian hipertensi dan variabel independennya adalah usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, indeks massa tubuh (IMT), tingkat stres, dan kebiasaan merokok. ini menggunakan data primer (kuesioner stress DASS 21) dan data sekunder (hasil MCU). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah hipertensi dan variabel independennya adalah usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, indeks massa tubuh (IMT), tingkat stress, dan kebiasaan merokok.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan data akan dianalisis menggunakan program SPSS. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan dan melihat proporsi dari variabel hipertensi, usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, indeks massa tubuh (IMT), tingkat stres, dan kebiasaan merokok.

Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis apakah ada hubungan antara variabel dependent dengan variabel independent dengan menggunakan uji *chi-square* dengan hasil ada hubungan jika $p\text{-value} < 0,05$. Untuk membaca hubungan asosiasi antara variabel, penulisakan melihat nilai Prevalence Ratio (PR) dengan ketentuan bila nilai $PR > 1$ dan rentang interval kepercayaan 95% CI tidak melewati angka 1, berarti variabel tersebut merupakan faktor risiko hipertensi. Bila nilai $PR < 1$ dan rentang interval kepercayaan 95% CI tidak melewati angka 1, berarti variabel tersebut merupakan faktor proteksi kejadian hipertensi, Bila nilai $PR = 1$ dan rentang interval kepercayaan 95% CI tidak melewati angka 1, berarti variabel tersebut tidak ada hubungan dengan hipertensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1. Gambaran kejadian hipertensi, usia, umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, tingkat stress, kebiasaan merokok pada Pekerja Bagian Office di PT. X Tahun 2024

Variabel	Kategori	Jumlah	Presentase
Hipertensi	Hipertensi	57	63,3
	Tidak Hipertensi	33	36,7
Usia	Berisiko	63	70
	Tidak Berisiko	27	30
Jenis Kelamin	Laki-Laki	66	73,3
	Perempuan	24	26,7
Riwayat Keluarga	Ada Riwayat	61	67,8
	Tidak Ada Riwayat	29	32,2
Indeks Massa Tubuh (IMT)	Normal	39	43,3
	Tidak Normal	51	56,7
Tingkat Stres	Stres	63	70
	Tidak Stres	27	30
Kebiasaan Merokok	Merokok	28	31,1
	Tidak Merokok	62	68,9

Berdasarkan tabel 1, dari 90 responden proporsi tertinggi kejadian hipertensi yaitu pekerja yang mengalami hipertensi sebanyak 57 responden (63,3%), proporsi tertinggi usia yaitu kategori usia berisiko yang berjumlah 63 orang (70,0%), proporsi tertinggi jenis kelamin dengan kategori laki-laki dengan total 66 orang (73,3%), proporsi tertinggi riwayat keluarga terdapat pada responden dengan ada riwayat keluarga yaitu sebanyak 61 responden (67,8 %), proporsi tertinggi indeks massa tubuh (IMT) terdapat pada responden dengan IMT tidak normal yaitu sebanyak 51 responden (56,7%), proporsi tertinggi Tingkat stres yaitu responden dengan kategori stres sebanyak 63 orang (70,0%), dan proporsi tertinggi kebiasaan merokok yaitu kategori tidak merokok yang berjumlah 62 orang (68,9%).

Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat yang diuji dengan chi square test pada 6 variabel sebagai berikut:

Tabel 2. Analisis Hubungan Usia, Jenis Kelamin, Riwayat Keluarga, Indeks Massa Tubuh (IMT), Tingkat Stres, Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja Bagian Office di PT. X Tahun 2024

Variable Independen	Kategori	Kejadian Hipertensi						P Value	PR(95%-CI))
		Hipertensi		Tidak Hipertensi		Jumlah			
		N	%	N	%	N	%		
Usia	Berisiko	45	71,4	18	28,6	63	100	0,028	1,607 (1,025-2,520)
	Tidak Berisiko	12	44,4	15	55,6	27	100		
Jenis Kelamin	Laki-laki	42	63,6	24	36,4	66	100	1	1,018 (0,711-1,459)
	Perempuan	15	62,5	9	37,5	24	100		
Riwayat Keluarga	Ada Riwayat	44	72,1	17	27,9	61	100	0,023	1,609 (1,044-2,481)
	Tidak Ada Riwayat	13	44,8	16	55,2	29	100		
Indeks Massa Tubuh (IMT)	Normal	30	76,9	9	23,1	39	100	0,034	1,453 (1,065-1,982)
	Tidak Normal	27	52,9	24	47,1	51	100		
Tingkat Stres	Stres	45	71,4	18	28,6	63	100	0,028	1,607 (1,025-2,520)
	Tidak Stres	12	44,4	15	55,6	27	100		
Kebiasaan Merokok	Merokok	18	64,3	10	35,7	28	100	1	1,022 (0,730-1,430)
	Tidak Meroko	39	62,9	23	37,1	62	100		

Berdasarkan tabel 2, hasil analisis bivariat pada uji chi square dengan melihat nilai continuity correction karena seluruh sel dalam tabel 2x2 memiliki nilai expected count >5 menunjukkan bahwa adanya hubungan antara usia ($p=0,028$, $PR=1,607$) Riwayat keluarga ($p=0,023$, $PR=1,609$) indeks massa tubuh (IMT) ($p=0,034$, $PR=1,453$) dan Tingkat stres ($p=0,028$, $PR=1,607$) dengan kejadian hipertensi dan tidak ada hubungan antara jenis kelamin ($p=1,00$, $PR=0,711$) dan kebiasaan merokok ($p=1,00$, $PR=1,022$) dengan kejadian hipertensi.

Pembahasan

Gambaran Kejadian Hipertensi Pada Pekerja Bagian Office di PT. X Tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian pada 90 responden yang telah dilakukan mengenai gambaran kejadian hipertensi didapatkan proporsi tertinggi yaitu Hipertensi pada pekerja bagian office di PT. X Tahun 2024 sebanyak 57 responden (63,3%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Ulfa, 2021) menunjukkan proporsi responden yang mengalami hipertensi yaitu sebanyak 31 orang (81,6%).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi merupakan suatu penyakit yang jarang atau tidak memiliki gejala maka dari itu diberi julukan silent killer (Heart Association, 2020). Hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko diantaranya usia, jenis kelamin, riwayat keluarga atau genetik, kebiasaan merokok, kurang aktifitas fisik atau olahraga, konsumsi garam berlebih, konsumsi alkohol, obesitas, dan stress. Selain itu, hipertensi dapat menyebabkan beragam komplikasi, diantaranya adalah masalah pada jantung, pembuluh darah, otak, dan gangguan ginjal (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa prevalensi kejadian hipertensi masih terbilang cukup tinggi. Hipertensi adalah penyakit dengan tanda adanya gangguan tekanan darah sistolik maupun diastolic yang naik diatas tekanan darah normal. Tekanan darah sistolik (angka atas) adalah tekanan puncak yang tercapai Ketika jantung berkontraksi dan memompa darah keluar dari arteri. Tekanan darah sistolik dicatat apabila terdengar bunyi pertama pada alat pengukur tekanan darah, tekanan darah diastolic (angka bawah) diambil Ketika tekanan jatuh ke titik terendah saat jantung rileks dan mengisi darah kembali. Tekanan darah diastolic dicatat apabila bunyi tidak terdengar (Masriadi, 2016).

PT. X merupakan perusahaan yang bergerak di bidang penyedia layanan kesehatan (health provider) yang berfokus pada pelanggan korporasi untuk menjaga kesehatan karyawan perusahaan mitra tersebut. Perusahaan ini (bagian office) terdiri dari 7 Divisi dan 120 orang pekerja juga memiliki jaringan usaha yang tersebar hampir di seluruh Indonesia. Aktivitas harian utama yang biasa dilakukan oleh pekerja di bagian office PT. X adalah melakukan pengecekan kesehatan, melakukan pendataan dan validasi hasil, dan kemudian menyampaikan hasil pemeriksaan tersebut kepada konsumen. Beban kerja yang mereka tanggung terlalu banyak setiap harinya membuat para pekerja seringkali melakukan lembur untuk menyelesaikan pekerjaan yang dikejar oleh deadline Perusahaan, pekerja yang rutin melakukan lembur kerja lebih dari 1 jam akan mendapatkan kompensasi dari Perusahaan berupa bonus uang lembur namun dari mereka para pekerja juga banyak yang melakukan lembur karena mengincar bonus uang lemburnya, pekerja yang melakukan lembur akan terganggu pola hidupnya karena menurut hasil wawancara ke beberapa pekerja/responden dari mereka yang sering melakukan lembur akan merasakan waktu istirahat akan berkurang, dan merasakan stress akibat deadline perusahaan, dan dilihat juga menurut hasil penelitian banyak pekerja yang memiliki kebiasaan-kebiasaan yang kurang sehat salah satu nya yaitu kebiasaan merokok, menurut hasil wawancara pada pekerja selama mereka melaksanakan lembur untuk menyelesaikan tanggung jawab pekerjaan yang dikejar deadline maka para pekerja banyak melakukan kegiatan yang menurut mereka akan menghilangkan rasa Lelah salah satu nya dengan memesan makanan cepat saji, melakukan kebiasaan merokok atau sekedar minum kopi untuk

menghilangkan rasa lelah dan dari beberapa kebiasaan pekerja yang disebutkan tadi akan mengakibatkan banyak pekerja yang mengalami beberapa penyakit salah satunya yaitu hipertensi.

Menurut hasil penelitian pada PT. X peneliti menyarankan untuk pekerja dapat menjaga pola hidup sehat salah satunya dengan mengurangi kebiasaan-kebiasaan yang kurang baik untuk Kesehatan pekerja, lebih baik jika memang pekerja sudah disibukkan dengan tanggung jawab pekerjaan yang banyak maka pekerja juga harus menjaga Kesehatan dengan mengkonsumsi makanan-makanan sehat seperti buah-buahan, sayur-sayuran, kurangi merokok, kurangi meminum kopi, dan lebih utamakan untuk beristirahat.

Hubungan Antara Usia dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja Bagian Office di PT. X Tahun 2024

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara usia pasien dengan kejadian hipertensi dengan nilai $P\text{value} = 0,028$ ($P\text{value} < 0,05$). Hasil Prevalence Ratio (PR) usia pasien terhadap kejadian hipertensi sebesar 1,607 yang berarti pasien dengan usia berisiko ≥ 40 tahun berisiko 1,607 kali untuk terkena hipertensi dibandingkan dengan pasien dengan usia tidak berisiko < 40 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Astuti, 2018) menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara usia dengan kejadian hipertensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien dengan kategori usia berisiko memiliki proporsi tertinggi untuk mengalami hipertensi dan hasil uji bivariat menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara usia dengan kejadian hipertensi. Hal ini disebabkan oleh semakin bertambahnya usia semakin meningkat pula risiko seseorang untuk terkena hipertensi. Menurut (Bustan, 2015a) tekanan darah meningkat sesuai usia yang dimana dimulai dari usia 40 tahun. Hal ini terjadi karena adanya perubahan anatomi dan fisiologis yang disebabkan oleh bertambahnya usia. Semakin bertambahnya usia elastisitas pembuluh darah semakin menurun yang dimana dapat menyebabkan terjadinya kekakuan dan kerapuhan pembuluh darah sehingga aliran darah terutama ke otak terganggu (Pikir, 2015).

PT. X sudah melakukan upaya dengan melaksanakan kegiatan pengecekan tekanan darah yang diadakan satu bulan sekali untuk peserta yang terdiagnosis hipertensi. Akan tetapi, usaha tersebut tidak cukup kuat untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi pada pasien. Maka dari itu, untuk mencegah atau mengendalikan kasus hipertensi yang disebabkan oleh faktor usia yang tidak dapat diubah, peneliti menyarankan kepada pihak Perusahaan untuk mengadakan kegiatan cek tensi setiap 1 bulan sekali tetapi tidak hanya untuk pasien hipertensi saja tapi juga untuk seluruh pekerja terutama yang usianya sudah ≥ 40 tahun, contoh seperti saran menurut WHO (2013), yang melakukan pemeriksaan tekanan darah 4 kali dalam 1 tahun dengan jangka waktu 2-8 minggu dengan alasan agar pemeriksaan tekanan darah dapat diterima secara akurat, dan agar Perusahaan mengetahui kondisi Kesehatan pekerja dengan usia yang

sudah memasuki kategori prelansia dan Perusahaan dapat meminimalisirkan pekerja yang usianya ≥ 40 tahun untuk melakukan pekerjaan yang dilakukan diluar Perusahaan atau luar kota. Selain itu, Tim HRD Perusahaan dapat melakukan kerjasama dengan Rumah Sakit provider rekanan dalam kampanye mengenai informasi atau edukasi pola hidup dengan cara membatasi konsumsi makanan siap saji, menghindari rokok, mengontrol berat badan, dan melakukan olahraga.

Hubungan Antara Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja Bagian Office di PT. X Tahun 2024

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi dengan nilai $P\text{value} = 1,000$ ($P\text{value} \geq 0,05$). Hasil Prevalence Ratio (PR) jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi sebesar 1,018 yang berarti pasien yang berjenis kelamin laki-laki berisiko 1,018 kali untuk terkena hipertensi dibandingkan dengan pasien yang memiliki jenis kelamin perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Luh et al., 2020) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi.

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor terjadinya hipertensi yang tidak dapat dimodifikasi. Pada hal ini, jenis kelamin laki-laki lebih berisiko terkena hipertensi dibandingkan perempuan pada usia > 45 tahun. Akan tetapi pada saat usia > 65 tahun, perempuan lebih berisiko terkena hipertensi dibandingkan laki-laki. Hal tersebut dipengaruhi oleh perubahan hormone yang dialami pada wanita yang telah menopause (Prasetya, 2014). Penelitian (Sanni, 2020), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi, responden dengan jenis kelamin laki-laki berisiko 2,16 kali lebih besar dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan.

Pola makan dan lifestyle perempuan juga dinilai lebih sehat dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan memiliki kebiasaan diet yang lebih sehat dan dianggap bertanggung jawab atas indeks massa tubuhnya dibandingkan dengan laki-laki. Sebuah survei juga menunjukkan bahwa banyak perempuan yang mengikuti gaya hidup sehat dan terbebas dari penyakit kardiovaskular di kemudian hari (Bruno, 2016). Menurut (Notoatmodjo, 2007), jenis kelamin dapat mempengaruhi tanggapan seseorang mengenai ancaman serta dampak dari penyakit, dimana diketahui bahwa perempuan lebih sering melakukan pengobatan dibandingkan laki-laki.

Berdasarkan hasil uji statistik tidak terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi. Hal ini dikarenakan berdasarkan data yang didapatkan proporsi tertinggi berjenis kelamin laki-laki data ini tidak sejalan dengan hasil penelitian ada kemungkinan disebabkan responden memang dominan perempuan sehingga tidak bisa dibandingkan dengan laki-laki. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa berdasarkan permasalahan tersebut, jenis kelamin tidak memiliki pengaruh

besar dalam memicu terjadinya hipertensi. Terdapat faktor risiko lain yang lebih berpengaruh untuk memicu terjadinya hipertensi yaitu faktor gaya hidup seperti kurang melakukan olahraga atau kegiatan fisik, kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak, asin, dsb. Jadi jenis kelamin tidak menjamin seseorang untuk terkena hipertensi, karena jika seseorang memiliki jenis kelamin laki-laki akan tetapi memiliki indeks massa tubuh normal maka orang tersebut mempunyai risiko lebih kecil untuk terkena hipertensi dan sebaliknya.

Hubungan Antara Riwayat Keluarga dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja Bagian Office di PT. X Tahun 2024

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi dengan nilai $P\text{value} = 0,023$ ($P\text{value} < 0,05$). Hasil Prevalence Ratio (PR) riwayat keluarga terhadap kejadian hipertensi sebesar 1,609 yang berarti pasien yang memiliki riwayat keluarga berisiko 1,609 kali untuk terkena hipertensi dibandingkan dengan pasien yang tidak memiliki riwayat hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lina Dwi Yoga Pramana, 2016) menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi.

Riwayat keluarga merupakan salah satu faktor risiko yang dapat memicu terjadinya hipertensi. Menurut (Masriadi, 2016) seseorang dengan salah satu orang tua yang mengidap hipertensi, memiliki peluang sebesar 25% untuk mewarisinya selama hidup. Jika kedua orang tuanya mengidap hipertensi maka risiko terkena hipertensi akan lebih tinggi menjadi 60%. Hipertensi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor riwayat keluarga tetapi faktor lingkungan juga berpengaruh signifikan terhadap risiko terjadinya tekanan darah tinggi (Utama et al., 2021). Sebagian orang yang terkena hipertensi primer mempunyai kelainan genetik yang menyebabkan adanya kelainan pada struktural atreiol perifer. Kelainan genetik tersebut membuat dinding pembuluh darah menjadi kaku akibatnya terdapat tahanan yang besar ketika darah mengalir di dalamnya. Beberapa gen mungkin akan saling berinteraksi terkait dengan metabolisme pengaturan garam dan renin meningkat sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat (WHO, 2018).

Berdasarkan hasil uji statistik terdapat hubungan yang bermakna antara riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi. Hal ini dikarenakan berdasarkan data hasil MCU didapatkan mayoritas pekerja di PT. X memiliki riwayat keluarga yang terkena hipertensi. peneliti menyarankan agar lebih memaksimalkan kegiatan edukasi bagi seluruh pekerja di PT. X, khususnya bagi pekerja yang sudah mengalami hipertensi. Edukasi dapat diberikan oleh Dokter ketika proses konsultasi di dalam ruangan Dokter, ataupun manajemen bisa membentuk atau mengadakan kegiatan seminar mini di ruang tunggu yang didalamnya menyampaikan edukasi mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat, khususnya apabila didalam keluarga pasien telah ada yang mengalami hipertensi. Sehingga pasien-pasien dan

pendamping bisa memanfaatkan waktu tunggu mereka untuk mendapatkan informasi penting terkait hipertensi.

Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja Bagian Office di PT. X Tahun 2024

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara IMT dengan kejadian hipertensi dengan nilai Pvalue = 0,034 (Pvalue < 0,05). Hasil Prevalence Ratio (PR) IMT terhadap kejadian hipertensi sebesar 1,453 yang berarti pasien dengan hasil IMT tidak normal berisiko 1,453 kali untuk terkena hipertensi dibandingkan dengan pasien dengan IMT normal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (C. , & Y. A. Herawati, 2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara obesitas dengan kejadian hipertensi.

Obesitas merupakan salah satu faktor risiko yang dapat memicu terjadinya hipertensi. Berat badan berlebih atau obesitas merupakan suatu keadaan terjadinya peningkatan ukuran dan jumlah sel lemak (Hastuti, 2019). Menurut (Triyanto, 2014b) seseorang dengan berat badan berlebih memiliki risiko lebih besar untuk terkena hipertensi dibandingkan dengan orang yang memiliki berat badan normal. Sebagian besar orang dengan obesitas umumnya mengalami peningkatan kadar lemak darah yang dimana dapat berpotensi menimbulkan penyempitan pembuluh darah atau biasa disebut dengan aterosklerosis. Aterosklerosis yang terjadi dapat memicu jantung untuk bekerja memompa darah lebih kuat agar kebutuhan oksigen dan zat 60 lain terpenuhi dan hal ini dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah (Tim Bumi Medika, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian pasien dengan obesitas memiliki proporsi tertinggi yang mengalami kejadian hipertensi, dan terdapat hubungan yang bermakna antara obesitas dengan kejadian hipertensi pada pekerja di PT. X. Hal ini mungkin disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat seperti kebiasaan mengkonsumsi makanan terlalu asin, makanan berlemak, dan jarang melakukan aktivitas fisik atau olahraga. Berdasarkan pada kondisi ini, peneliti menyarankan agar Perusahaan dapat berkoordinasi dan berkolaborasi dengan Rumah Sakit Provider ataupun media untuk melakukan edukasi kepada para pasien agar menjaga berat badan mereka (sesuai dengan IMT yang ideal) sehingga terhindar dari risiko terjadinya hipertensi. Konten edukasi yang diberikan bisa mengenai pola makan makanan yang bernutrisi seimbang dan olahraga yang cukup.

Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja Bagian Office di PT. X Tahun 2024

Berdasarkan hasil responden dengan kategori stres proporsi tertinggi yaitu pada hipertensi sebanyak 45 orang (71,4%). Pada responden dengan kategori tidak stres proporsi tertinggi yaitu pada tidak hipertensi/normal dengan jumlah orang 15 orang (55,6%). Pada hasil bivariat diperoleh hasil bahwa antara stres dengan risiko hipertensi memiliki hubungan yang bermakna. Selain itu diketahui nilai PR yaitu 1,607 artinya responden dengan kategori stres memiliki 1,607 kali lebih besar mengalami hipertensi bila dibandingkan dengan kategori tidak stres.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Faisal, dkk (2012), yaitu antara stres dengan kejadian hipertensi memiliki hubungan, bisa dilihat dari hasil nilai PR yaitu sebesar 4,33 artinya bahwa pekerja yang stres berisiko 4,33 kali lebih besar menderita hipertensi dibandingkan dengan pekerja yang tidak stres.

Menurut Lawson (2007), kondisi stress meningkatkan aktivitas saraf simpatis yang kemudian meningkatkan tekanan darah secara bertahap, artinya semakin berat kondisi stress seseorang maka semakin tinggi pula tekanan darahnya. Stress merupakan rasa takut dan cemas dari perasaan dan tubuh seseorang terhadap adanya perubahan dari lingkungan. Apabila ada sesuatu hal yang mengancam secara fisiologis kelenjar pituitary otak akan mengirimkan hormon kelenjar endokrin kedalam darah, hormon ini berfungsi untuk mengaktifkan hormon adrenalin dan hidrokortison, sehingga membuat tubuh dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi. Secara alamiah dalam kondisi seperti ini seseorang akan merasakan detak jantung yang lebih cepat dan keringat dingin yang mengalir di daerah tengkuk. Selain itu peningkatan aliran darah ke otot-otot rangka dan penurunan aliran darah ke ginjal, kulit, dan saluran pencernaan juga dapat terjadi karena stress. Kondisi stres yang membuat tubuh menghasilkan hormon adrenalin lebih banyak, membuat jantung bekerja lebih kuat dan cepat. Apabila terjadi dalam jangka waktu yang lama maka akan timbul rangkaian reaksi dari organ tubuh lain. Perubahan fungsional tekanan darah yang disebabkan oleh kondisi stres dapat menyebabkan hipertropi kardiovaskuler bila berulang secara intermiten. Begitupula stres yang dialami penderita hipertensi, maka akan mempengaruhi peningkatan tekanan darahnya yang cenderung menetap atau bahkan dapat bertambah tinggi sehingga menyebabkan kondisi hipertensinya menjadi lebih berat. Dalam kondisi tertekan, adrenalin dan kortisol dilepaskan ke aliran darah dan merusak pelapis pembuluh darah, sehingga menyediakan tempat bagi mengendapnya lipid yang terbentuk plak kolesterol lalu lumen menyempit dan akan menyebabkan resistensi pembuluh darah perifer meningkat, yang menyebabkan peningkatan pada tekanan darah (Tambayong, 2012).

Berdasarkan penelitian pada pekerja di PT. X didapatkan hasil bahwa setiap orang mempunyai tingkatan stres yang berbeda-beda. Pada pekerja yang mengalami stres dikarenakan adanya beberapa

faktor yang menjadi pemicu seperti faktor dari lingkungan kerja itu sendiri. Menurut hasil penelitian dapat dilihat bahwa pekerjaan yang sering mengakibatkan pekerja mengalami stres karena banyaknya tuntutan baik dari kebijakan Perusahaan maupun tekanan dari atasan. Maka dapat disimpulkan bahwa beberapa tuntutan pekerjaan dapat menjadi faktor pemicu pekerja mengalami stres.

Peneliti menyarankan pada perusahaan untuk dapat mengelola stres secara efektif untuk menjaga Kesehatan fisik dan mental diantaranya dengan melakukan Latihan pernapasan, aktivitas fisik seperti olahraga ringan, mengatur ulang waktu lamanya bekerja agar para pekerja lebih mendapatkan waktu istirahat yang cukup, untuk meminimalisirkan pekerja terkena stres akibat segala tuntutan pekerjaan yang mereka terima dan peneliti menyarankan juga terhadap Perusahaan untuk dapat membuat program senam sehat untuk seluruh pekerja PT. X agar para pekerja dapat merelaksasikan pikiran dan beban pekerjaan.

Hubungan Antara Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja Bagian Office di PT. X Tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa pada responden dengan kategori merokok proporsi tertinggi yaitu hipertensi sejumlah 18 orang (64,3%). Pada responden dengan kategori tidak merokok proporsi tertinggi yaitu yang mengalami hipertensi sejumlah 39 orang (62,9%). Pada hasil bivariat diperoleh hasil bahwa antara kebiasaan merokok dengan risiko mengalami hipertensi tidak memiliki hubungan yang bermakna. Selain itu diketahui nilai PR (Prevalence Ratio) sebesar 1,022 artinya responden dengan kebiasaan merokok 1,022 kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan dengan yang tidak merokok. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jannah et al., (2016), dalam penelitian tersebut diketahui bahwa pekerja yang merokok memiliki proporsi tertinggi untuk mengalami hipertensi sejumlah 23 pekerja (67,6%), sedangkan pada pekerja yang tidak merokok proporsi tertinggi yaitu tidak mengalami hipertensi sejumlah 13 pekerja (81,2%). Hasil bivariat dalam penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan kebiasaan merokok dengan hipertensi.

Hipertensi juga disebabkan oleh adanya zat nikotin batang rokok yang dihisap seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa zat nikotin yang masuk kedalam tubuh dapat meningkatkan penggumpalan darah sehingga terjadi kerusakan pembuluh darah yang menyebabkan beban kerja jantung meningkat sehingga pompa jantung bekerja lebih keras, selain itu nikotin juga dapat menyebabkan terjadinya pengapuran pada dinding pembuluh darah. Zat kimia seperti nikotin dan karbon yang diisap melalui rokok masuk dalam darah dapat merusak lapisan endotel pembuluh darah arteri dan mengakibatkan arterosclerosis denyut jantung meningkat dan kebutuhan oksigen yang disuplai ke otot jantung. Nikotin yang bersal dari rokok menaikkan darah baik sistolik maupun diastolic (Masriadi, 2016).

Menurut penelitian PT. X telah menyediakan area khusus bagi para perokok dan telah membuat aturan Lokasi-lokasi yang dilarang untuk merokok dengan memberikan tanda-tanda di lokasi tertentu. Hal tersebut membuat pekerja yang merokok tidak bisa merokok di sembarang tempat, namun area khusus merokok yang disediakan oleh Perusahaan juga tidak mengurangi jumlah perokok, hanya memisahkan pekerja yang merokok sehingga hal ini dirasa kurang efektif untuk membuat pekerja menjadi mengurangi jumlah rokok yang mereka hisap.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disajikan pada bab sebelumnya maka didapatkan Kesimpulan bahwa proporsi tertinggi pada kejadian hipertensi pada pekerja di PT. X adalah 57 responden (63,3%), proporsi tertinggi usia yang tidak berisiko pada pekerja di PT. X Tahun 2024, yaitu sebanyak 63 (70,0%), proporsi tertinggi jenis kelamin yaitu pada pekerja laki-laki sebanyak 66 responden (73,3%), proporsi tertinggi riwayat keluarga yaitu pekerja yang tidak memiliki Riwayat keluarga sebanyak 61 responden (67,8%), proporsi tertinggi pada IMT tidak normal adalah 51 responden (56,7%), proporsi tertinggi tingkat stres lebih banyak yaitu sebanyak 63 responden (70%), proporsi tertinggi kebiasaan merokok lebih banyak yaitu sebanyak 62 responden (68,9%). Ada hubungan usia dengan kejadian hipertensi pada pekerja di PT. X Tahun 2024. Tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada pekerja di PT. X Tahun 2024. Ada hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi pada pekerja di PT. X Tahun 2024. Ada hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan kejadian hipertensi pada pekerja di PT. X Tahun 2024. Ada hubungan antara Tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada pekerja di PT. X Tahun 2024. Tidak ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada pekerja di PT. X Tahun 2024.

Untuk meningkatkan pencegahan dan pengelolaan hipertensi di lingkungan kerja, beberapa langkah dapat diambil. Pertama, disarankan untuk mengadakan pemeriksaan tekanan darah setiap bulan, tidak hanya untuk pekerja yang sudah mengalami hipertensi, tetapi juga untuk seluruh pekerja, terutama yang berusia 40 tahun ke atas. Selain itu, kegiatan seminar mini yang memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat, terutama bagi keluarga yang memiliki riwayat hipertensi, juga sangat bermanfaat. Selanjutnya, penting untuk melakukan koordinasi dan kolaborasi dengan rumah sakit atau media untuk memberikan edukasi kepada pasien mengenai pentingnya menjaga berat badan ideal sesuai dengan Indeks Massa Tubuh (IMT), guna mengurangi risiko hipertensi. Terakhir, mengatur ulang jadwal kerja agar pekerja memiliki waktu istirahat yang cukup dapat membantu meminimalisir stres, yang merupakan salah satu faktor pemicu hipertensi. Dengan

menerapkan langkah-langkah ini, diharapkan dapat mengurangi kejadian hipertensi dan meningkatkan kesehatan pekerja secara keseluruhan.

REFERENSI

- Adib, M. (2012). *Cara mudah memahami dan menghindari hipertensi, jantung, stroke*. Dianloka.
- Azhari, M. H. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Makrayu Kecamatan Ilir Barat II Palembang. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 23–30. <https://doi.org/10.30604/jika.v2i1.29>
- Bustan, M. N. (2015). *Manajemen pengendalian penyakit tidak menular*. Rineka Cipta.
- Bustan, M. N. (2015c). Manajemen pengendalian penyakit tidak menular (1st ed.). *The Journal of Special Education*, 25. <https://doi.org/10.1177/002246699202500404>
- Casey, & Benson. (2006). *Panduan Harvard Medical School menurunkan tekanan darah*. Bhuana Ilmu Populer.
- Dinas Kesehatan Kota Tangerang. (2021). *Profil kesehatan Kota Tangerang*. Retrieved from www.dinkes.tangerangkota.go.id
- Ervina. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pekerja sektor informal di Puskesmas wilayah Jagakarsa.
- Falah, M. (2019). Hubungan jenis kelamin dengan angka kejadian hipertensi pada masyarakat di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya*, 3(1), 88.
- Faridah. (2017). Hubungan stres kerja dengan kejadian hipertensi pada pekerja pabrik di wilayah kerja Puskesmas Kaliwungu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 9(2), 111. <https://doi.org/10.26751/jikk.v9i2.450>
- Fauzi. (2014). *Buku pintar deteksi gejala dan pengobatan asam urat, diabetes dan hipertensi*. Yogyakarta: ARASKA.
- Fauziah, S. (2020). Faktor yang berhubungan dengan hipertensi di lingkungan kerja pekerja dapur catering Kota Makassar.
- Garwahasada, E., & Wirjatmadi, B. (2020). Hubungan jenis kelamin, perilaku merokok, aktivitas fisik dengan hipertensi pada pegawai kantor. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 60–65. <https://e-journal.unair.ac.id/MGI/article/view/12314/9068>
- Irwan. (2016). *Epidemiologi penyakit tidak menular*. Yogyakarta.
- Irwan. (2019). *Epidemiologi penyakit menular*. Absolute Media.
- Jannah, M., Nurhasanah, N., & Sartika, R. A. (2017). Analisis faktor penyebab kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mangasa Kecamatan Tamalate Makassar. 3.

- Junaidi. (2011). *Hipertensi pengenalan, pencegahan dan pengobatan*. Bhuana Ilmu Populer.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Hasil riset kesehatan dasar*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kowalak, J. P. (2017). *Buku ajar patofisiologi*. In *Annual Statistics*. Jakarta: EGC.
- Lestari, P. (2020). Faktor yang mempengaruhi hipertensi di Puskesmas Kabupaten Magelang.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. (2003). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Psychology Foundation.
- Masriadi. (2016). *Epidemiologi penyakit tidak menular*. Trans Info Media.
- Miftahul, A. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pekerja informal di Pasar Beringharjo Yogyakarta.
- Mulyani, S. (2021). Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di wilayah Puskesmas Kabupaten Barru.
- Musfirah, M., & Hartati, A. N. (2021). Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Polong Bangkeng Utara Kecamatan Polong Bangkeng Utara Kabupaten Takalar. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 56–67. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i1.1280>
- Nurhasanah, N. (2021). Analisis faktor penyebab kejadian hipertensi di wilayah Puskesmas Kecamatan Mangasa Makassar.
- Reckelhoff, J. F. (2001). Gender differences in the regulation of blood pressure. *Hypertension*, 37(5), 1199–1208. <https://doi.org/10.1161/01.HYP.37.5.1199>
- Rehanun. (2020). Hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada sopir angkutan di wilayah Kabupaten Semarang.
- Riyadi. (2011). *Buku keperawatan medikal bedah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rosyada, A. (2019). Faktor yang mempengaruhi hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bandarharu.
- Sanni, N. M. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada pekerja bagian office di PT. Jalan Laut Abadi Tangerang pada tahun 2020. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-17956/v1>
- Sari, Y. N. (2017). *Berdamai dengan hipertensi*. Bumi Medika.
- Sartik, T. R. S., & Z. M. (2017). Faktor-faktor risiko dan angka kejadian hipertensi pada penduduk Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(3).
- Sartika, R. A. (2018). Analisis faktor penyebab kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mangasa Kecamatan Tamalate Makassar.

- Simbolon, P., Simbolon, N., Siringo-ringo, M., & A. Sihotang, V. (2020). Hubungan karakteristik dengan peningkatan tekanan darah di Sumbul, Sumatera Utara. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2), 175–184. <https://doi.org/10.33024/jdk.v9i2.2870>
- Suma'mur. (2014). *Higiene perusahaan dan kesehatan kerja (Hiperkes)*. CV. Sagung Seto.
- Sunarsih, S., & Ilyas, H. (2021). Hubungan beban kerja dengan terjadinya penyakit hipertensi di poliklinik Universitas Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(1), 42–47.
- Suwarjeni. (2014). *Metode penelitian: Lengkap, praktis dan mudah dipahami*. Pustaka Baru Press.
- Tambayong, J. (2012). *Patofisiologi untuk keperawatan*. EGC.
- Triyanto, E. (2018). *Pelayanan keperawatan bagi penderita hipertensi secara terpadu*. Graha Ilmu.
- Ulfa, M. (2021). Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kabupaten Konawe.
- Utami, P. (2020). Faktor risiko kejadian hipertensi pada pekerja produksi PT. Semen Marus.
- Vionalita, G., Sri, S., Program, R., Masyarakat, S. K., & Kesehatan, I.-I. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pasien usia 18-45 tahun di Puskesmas Kecamatan Kalideres Jakarta Barat. *JCA of Health Science*, 1(01).
- Wilawati, I. (2021). Faktor hubungan kejadian hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan.
- World Health Organization. (2021). *A global brief on hypertension: Silent killer, global public health crisis*.