

Analisis Faktor Penyebab Hipertensi di Lingkungan Kerja PT. X Tahun 2024

Teguh Razmi Bahtiar¹, Namiwa Wadjir Sangadji², Eka Cempaka Putri³, Ahmad
Irfandi⁴, Ade Heryana⁵

Universitas Esa Unggul, Indonesia

Email: teguhrazmi@student.esaunggul.ac.id¹, namira.wadjir@esaunggul.ac.id², e-
eka.putrii@esaunggul.ac.id³, Ahmad.irfandi@esaunggul.ac.id⁴,
heryana@esaunggul.ac.id⁵

Abstrak

Hipertensi dialami oleh satu dari tiga orang dewasa di dunia dan merupakan kondisi serius yang dapat memicu berbagai komplikasi kesehatan, seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung, gangguan fungsi ginjal, serta masalah kesehatan lainnya. Di Indonesia, angka kejadian hipertensi pada kalangan pekerja mencapai 15,1%. Sebuah studi dalam negeri mengungkapkan bahwa pekerja yang menderita hipertensi memiliki risiko cedera kerja 2,17 kali lebih tinggi dibandingkan dengan pekerja tanpa hipertensi. Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional. Jumlah responden sebanyak 40 orang yang dipilih dengan teknik total sampling. Studi ini berlangsung pada bulan November hingga Desember 2024 di PT. X. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan memanfaatkan uji statistik Chi-Square. Hasil uji univariat didapatkan proporsi tertinggi hipertensi (67,5%), usia tidak berisiko (75%), merokok (72,5%), mengonsumsi makanan berlemak < 3 kali seminggu (65%), pola tidur buruk (90%), tidak stres (57,5%), pengetahuan kurang (75%), dan tidak obesitas (72,5%). Hasil analisis uni bivariat menunjukkan bahwa adanya hubungan antara usia, kebiasaan merokok, dan konsumsi makanan berlemak dengan kejadian hipertensi. Saran yang peneliti berikan kepada pihak perusahaan yaitu meliputi pembentukan unit Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3). Melakukan program medical checkup untuk mendeteksi secara dini bagi karyawan sehingga dapat memaksimalkan pencegahan dan pengendalian hipertensi pada karyawan. Membuat program pengendalian merokok pada karyawan seperti melakukan pemeriksaan kesehatan, melakukan penyuluhan bahaya merokok, dan membuat kawasan bebas rokok. Melakukan promosi kesehatan mengenai bahaya makanan tinggi lemak terhadap hipertensi melalui seminar, poster, video, atau penyuluhan.

Kata Kunci : Hipertensi; Usia; Kebiasaan Merokok; Pola Tidur; Stres Kerja

Abstract

Hypertension is experienced by one in three adults in the world and is a serious condition that can lead to various health complications, such as stroke, heart attack, heart failure, impaired kidney function, and other health problems. In Indonesia, the incidence of hypertension among workers reaches 15.1%. A domestic study showed that workers suffering from hypertension have a 2.17 times higher risk of occupational injury compared to workers without hypertension. This research was conducted using a quantitative approach with a cross sectional study design. The number of respondents was 40 people, who were selected by total sampling technique. This study was conducted from November to December 2024 at PT X. Data were analyzed univariately and bivariately using the Chi-Square statistical test. The results of the univariate test obtained the highest proportion of hypertension (67.5%), non-risk age (75%), smoking (72.5%), consuming fatty foods <3 times a week (65%), poor sleep patterns (90%), not stressed (57.5%), lack of knowledge (75%), and not obese (72.5%). The results of the uni-bivariate analysis showed that there was a relationship between age, smoking habits, and consumption of fatty foods with the incidence of hypertension. The suggestions that the researcher gave to the company include the establishment of an Occupational Health and Safety (K3) unit. Conducting a medical checkup program for early detection for employees so that it can maximize the prevention and control of hypertension in employees. Creating a smoking control program for employees such as conducting health checks, providing counseling on the dangers of smoking, and creating a smoke-free area. Conducting health promotion regarding the dangers of high-fat foods for hypertension through seminars, posters, videos, or counseling.

Keywords : Hypertension; Age; Smoking Habits; Sleep Patterns; Work Stress

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan sistolik mencapai ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik mencapai ≥ 90 mmHg (Nadia, 2020). Kondisi ini termasuk dalam

kategori penyakit tidak menular (PTM) yang dapat menyerang semua kelompok usia serta lapisan sosial ekonomi. Salah satu karakteristik dari hipertensi adalah gejalanya yang sering tidak disadari oleh penderitanya, sehingga dikenal sebagai “silent killer” karena seseorang bisa saja mengidapnya tanpa menunjukkan tanda-tanda yang jelas (WHO, 2021). Secara nasional, hipertensi memiliki kontribusi sebesar 5,3% dan menjadi salah satu penyebab kematian utama (Kemenkes RI, 2015). Dampak serius dari hipertensi meliputi risiko terkena stroke, gagal ginjal, penyakit jantung koroner, hingga kematian (Susilo & Wulandari, 2011). Diketahui bahwa 62% kasus stroke dan 49% serangan jantung setiap tahun merupakan komplikasi yang timbul akibat hipertensi.

Menurut WHO (2015), sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, atau setara dengan satu dari tiga orang dewasa yang terdiagnosis kondisi ini. Setiap tahunnya, sekitar 9,4 juta kematian di seluruh dunia disebabkan oleh hipertensi dan komplikasi yang menyertainya (Kemenkes RI, 2019).

Data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi penduduk Indonesia berusia ≥ 18 tahun mencapai 30,8%. Provinsi dengan angka tertinggi adalah Kalimantan Tengah dengan prevalensi sebesar 40,7%, sementara Papua Pegunungan mencatat angka terendah sebesar 19,9%. Provinsi Jawa Barat menempati urutan ketiga tertinggi dengan prevalensi sebesar 34,4%. Jika dilihat berdasarkan kelompok usia, prevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia: usia 18–24 tahun sebesar 10,7%, usia 25–34 tahun sebesar 17,4%, usia 35–44 tahun sebesar 27,2%, usia 45–54 tahun sebesar 39,1%, usia 55–64 tahun sebesar 49,5%, usia 65–74 tahun sebesar 57,8%, dan usia 75 tahun ke atas sebesar 64,0% (Kemenkes RI, 2023).

Di Kota Bekasi, jumlah kasus hipertensi menunjukkan tren peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2017, tercatat 28.407 penderita, lalu naik signifikan menjadi 87.371 kasus pada tahun 2018, dan kembali meningkat menjadi 115.089 kasus pada tahun 2019. Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, mayoritas penderita hipertensi adalah perempuan dengan persentase 59,8%, sementara laki-laki menyumbang 40,2% dari total kasus. Di tahun 2019, jumlah penderita hipertensi berusia di atas 15 tahun mencapai 519.540 orang (Dinas Kesehatan Kota Bekasi, 2019).

Hipertensi merupakan kondisi yang dapat menyerang semua lapisan masyarakat, termasuk para pekerja. Di Indonesia, prevalensi hipertensi di kalangan pekerja industri tergolong cukup tinggi. Rundengan (2012) mencatat bahwa prevalensi hipertensi pada pekerja mencapai 15,1%. Penelitian lain memperlihatkan bahwa pekerja yang mengidap hipertensi memiliki risiko 2,17 kali lebih besar untuk mengalami cedera saat bekerja dibandingkan dengan mereka yang tidak hipertensi. Kondisi ini juga berdampak pada penurunan produktivitas tenaga kerja, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko terjadinya kecelakaan kerja (Alfiatna & Purbowati, 2020).

Beberapa faktor risiko dapat memengaruhi terjadinya hipertensi, di antaranya adalah kebiasaan merokok, konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, pola tidur yang tidak teratur, stres kerja, tingkat pengetahuan tentang hipertensi, status gizi, serta usia. Tingginya prevalensi hipertensi berkaitan erat dengan faktor-faktor risiko yang secara umum dibedakan menjadi dua kategori, yaitu faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan (mayor) seperti riwayat keturunan, jenis kelamin, ras, dan usia; serta faktor risiko yang masih bisa dikendalikan (minor) seperti obesitas, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi kopi, sensitivitas terhadap natrium, rendahnya kadar kalium, konsumsi alkohol, stres, jenis pekerjaan, tingkat pendidikan, dan pola makan. Tambayong (2012)

menyatakan bahwa pekerjaan penuh yang memicu stres berkontribusi terhadap meningkatnya insiden hipertensi.

PT. X merupakan sebuah perusahaan yang berfokus pada ruang lingkup Managed Print Services multifunction device (copy,print,scan & fax). PT. X didirikan sejak tahun 2008 dan bekerjasama dengan Epson Indonesia sebagai partner BIJ (Business Inkjet) Printer dengan konsep sewa dan jual unit. PT. X mempunyai Jaringan Produk Epson dengan kualitas handal didukung layanan purna jual yang optimal serta tenaga ahli profesional, dan untuk memberikan nilai tambah bagi pelanggan HMS menghadirkan solusi produk software terkini yaitu, ERS (Epson Remote Services) , EPA (Epson Print Admin) , CECEP (Cetak Cepat) dan HCS (Hade Care Solution). Dampak utama dari kejadian hipertensi pada pekerja di PT. X adalah terganggunya aktivitas dan penurunan kinerja dalam menjalankan tugas serta tanggung jawab pekerjaan. Penurunan kinerja ini disebabkan oleh waktu yang banyak terbuang untuk menjalani pengobatan. Selain itu, ketika pekerja mengalami sakit, mereka cenderung mengambil izin tidak masuk kerja, sehingga beban tugas dan tanggung jawabnya harus dialihkan kepada rekan kerja lainnya. Berdasarkan data absensi perusahaan dalam lima bulan terakhir, pada bulan Mei didapatkan 10 pekerja izin tidak masuk kerja karena sakit, kemudian pada bulan Juni terdapat 6 pekerja yang sakit dan izin tidak masuk kerja, pada bulan Juli jumlahnya meningkat menjadi 11 pekerja yang sakit dan izin tidak masuk kerja, kemudian pada bulan Agustus menurun dengan 5 pekerja yang mengalami sakit dan izin tidak masuk kerja, kemudian meningkat kembali pada bulan September dengan total 7 pekerja mengalami sakit dan izin tidak masuk kerja. Dengan banyaknya pekerja yang izin tidak masuk kerja karena sakit, hal ini akan mengganggu aktivitas dan kinerja pekerja itu sendiri, sehingga perlu mendapatkan perhatian serius.

Karyawan lapangan di PT. X yang bertanggung jawab atas pemeliharaan dan perbaikan perangkat dihadapkan pada target kerja yang ketat dari perusahaan, yang menimbulkan tekanan tinggi serta tingkat stres yang signifikan. Stres kerja ini diperparah dengan pola konsumsi makanan yang kurang sehat, seperti gorengan, dan kebiasaan merokok. Sementara itu, karyawan yang bekerja di dalam kantor dengan intensitas aktivitas fisik yang rendah dan posisi duduk yang berkepanjangan juga menghadapi risiko hipertensi yang meningkat akibat gaya hidup sedentari yang rentan menyebabkan obesitas dan gangguan metabolisme. Berdasarkan kondisi tersebut, baik pekerja lapangan maupun pekerja kantor di PT. X sama-sama memiliki risiko hipertensi yang perlu mendapat perhatian serius.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada hari Kamis, 17 Oktober 2024 di PT.X yang beralamat di Jl. Wibawa Mukti II, No.115 Jatiasih, Kota Bekasi. Dilakukan kepada 10 pekerja secara random di bagian kantor dan lapangan sebelum melaksanakan pekerjaannya dengan menggunakan tensimeter digital, dari 10 pekerja didapatkan 4 pekerja atau sekitar 40% diantaranya mengalami hipertensi. Oleh karena itu, berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, peneliti merasa tertarik untuk mengkaji lebih lanjut melalui penelitian dengan topik mengenai Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja di PT. X Tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain studi *Cross Sectional*. Pelaksanaannya dilakukan di PT. X selama periode November-Desember 2024. Populasi

dalam studi ini mencakup seluruh karyawan PT. X sebanyak 50 orang. Sampel ditentukan dengan teknik total sampling, yaitu seluruh populasi dikurangi 10 pekerja yang telah terlibat dalam studi pendahuluan, sehingga jumlah responden yang diteliti sebanyak 40 orang. Data dihimpun melalui data primer dengan memanfaatkan instrumen kuesioner. Untuk analisis data, diterapkan analisis univariat dengan distribusi frekuensi serta analisis bivariat dengan Uji Chi-Square dan Fisher's Exact Test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Hasil Analisis Univariat

Variabel	Kategori	N	%
Kejadian Hipertensi	Hipertensi	27	67,5%
	Tidak Hipertensi	13	32,5%
Usia	Berisiko	10	25%
	Tidak Berisiko	30	75%
Kebiasaan Merokok	Merokok	29	72,5%
	Tidak Merokok	11	27,5%
Konsumsi Makanan Berlemak	≥ 3 kali seminggu	14	35%
	< 3 kali seminggu	26	65%
Pola Tidur	Buruk	36	90%
	Baik	4	10%
Stres Kerja	Stres	17	42,5%
	Tidak Stres	23	57,5%
Pengetahuan	Kurang	30	75%
	Baik	10	35%
Status Gizi	Obesitas	11	27,5%
	Normal	29	72,5%

Berdasarkan tabel 1 dari 40 responden, proporsi tertinggi kejadian hipertensi yaitu yang mengalami hipertensi sebanyak 27 orang (67,5). Proporsi tertinggi usia adalah usia tidak berisiko (<40 tahun) yaitu sebanyak 30 orang (75%). Proporsi tertinggi kebiasaan merokok yaitu merokok sebanyak 29 orang (72,5%). Proporsi tertinggi konsumsi makann berlemak yaitu < 3 kali seminggu sebanyak 26 orang (65%). Proporsi tertinggi pola tidur yaitu pola tidur buruk sebanyak 36 orang (90%). Proporsi tertinggi stres kerja yaitu tidak stres sebanyak 23 orang (57,5%). Proporsi teringi pengetahuan yaitu pengetahuan kurang sebanyak 30 orang (75%). Proporsi tertinggi status gizi yaitu normal sebanyak 29 orang (72,5%).

Analisis Bivariat

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat

Variabel Independen	Kategori	Kejadian Hipertensi		Jumlah	P-Value	PR (95% CI)		
		Hipertensi	Tidak Hipertensi					
		N	%	N	%	N	%	
Usia	Berisiko	10	100%	0	0,0%	10	100%	0,016

		17	57,7%	13	43,3%	30	100%	1,765 (1,291- 2,413)
	Tidak Berisiko							
Kebiasaan Merokok	Merokok	23	79,3%	6	29,7%	29	100%	2,181 (0,977- 4,871)
	Tidak merokok	4	36,4%	7	63,6%	11	100%	
Konsumsi Makanan Berlemak	≥ 3 kali seminggu	13	92,9%	1	7,1%	14	100%	1,724 (1,174- 2,533)
	< 3 kali seminggu	14	53,8%	12	46,2%	26	100%	
Pola Tidur	Buruk	25	69,4%	11	30,6%	36	100%	1,389 (0,509- 3,789)
	Baik	2	50%	2	50%	4	100%	
Stres Kerja	Stres	10	58,8%	7	41,2%	17	100%	0,796 (0,499- 1,268)
	Tidak Stres	17	67,5%	6	26,1%	23	100%	
Pengetahuan	Kurang	19	63,3%	11	36,7%	30	100%	0,792 (0,524- 1,196)
	Baik	8	80,0%	2	20,0%	10	100%	
Status Gizi	Obesitas	7	63,6%	4	36,4%	11	100%	0,923 (0,555- 1,535)
	Normal	20	69,0%	13	31,0%	29	100%	

Tabel 2 menginformasikan adanya hubungan antara usia dengan kejadian hipertensi pada pekerja di PT. X. Nilai Prevalence Ratio (PR) sebesar 1,765 menunjukkan bahwa pekerja berusia >40 tahun berisiko 1,765 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan pekerja yang usianya tidak tergolong berisiko. Selain itu, terdapat pula hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi, di mana pekerja yang merokok berisiko 2,181 kali lebih tinggi daripada yang tidak merokok.

Kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak juga berkaitan dengan kejadian hipertensi. Pekerja yang mengonsumsi makanan berlemak sebanyak tiga kali atau lebih dalam seminggu berisiko 1,724 kali lebih besar terkena hipertensi dibandingkan dengan pekerja yang mengonsumsinya kurang dari tiga kali per minggu.

Sementara itu, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara pola tidur dan kejadian hipertensi. Meskipun pekerja dengan pola tidur yang buruk memiliki risiko 1,389 kali lebih tinggi mengalami hipertensi, hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Hal serupa juga berlaku pada stres kerja, dengan nilai PR sebesar 0,796, yang menunjukkan bahwa pekerja yang mengalami stres kerja justru berisiko sedikit lebih rendah untuk terkena hipertensi.

Pengetahuan tentang hipertensi juga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap kejadian hipertensi, dengan PR sebesar 0,792. Artinya, pekerja dengan tingkat pengetahuan yang kurang justru berisiko sedikit lebih rendah daripada orang yang berpendidikan baik. Hal yang sama juga berlaku untuk status gizi, di mana tidak ditemukan hubungan yang signifikan, meskipun pekerja yang mengalami obesitas memiliki risiko 0,923 kali lebih tinggi untuk menderita hipertensi dibandingkan dengan pekerja yang memiliki status gizi normal.

Pembahasan

Gambaran Kejadian Hipertensi di PT. X Tahun 2024

Hipertensi adalah keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah secara terus-menerus dalam jangka waktu panjang, yang dapat meningkatkan angka

kesakitan maupun kematian. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2020), hipertensi ditandai dengan tekanan darah sistolik yang mencapai ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg.

Dari hasil penelitian mengenai gambaran kejadian hipertensi di PT. X tahun 2024, diperoleh bahwa proporsi tertinggi berada pada responden dengan hipertensi, yaitu sebanyak 27 orang atau 67,5%. Temuan ini mendukung hasil studi dari Kartika et al. (2021), yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam kategori hipertensi berjumlah 46 orang (66,7%).

Hasil wawancara dengan para pekerja menunjukkan bahwa banyak dari mereka memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan berlemak saat waktu istirahat sebagai cara untuk menambah semangat kerja. Selain itu, merokok dan minum kopi menjadi kebiasaan yang dilakukan untuk mengatasi rasa lelah akibat pekerjaan. Kebiasaan-kebiasaan tersebut berpotensi menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, termasuk hipertensi. Menurut teori yang dikemukakan oleh Pikir (2015), faktor yang memengaruhi terjadinya hipertensi terbagi menjadi dua jenis, yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, dan faktor genetik, serta faktor risiko yang dapat diubah seperti obesitas, konsumsi garam dan alkohol, aktivitas fisik, stres, merokok, dan kebiasaan berolahraga.

Gambaran Usia di PT. X Tahun 2024

Hasil penelitian terkait distribusi usia pekerja di PT. X tahun 2024 memperlihatkan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori usia tidak berisiko (<40 tahun), yaitu sebanyak 30 orang atau 75%. Temuan ini mendukung temuan sebelumnya oleh Hintari & Fibriana (2023), di mana proporsi terbesar pada variabel usia juga terdapat pada kelompok usia produktif atau tidak berisiko, yaitu sebanyak 61 orang (43,6%).

Kondisi fisik seseorang umumnya mengalami penurunan seiring bertambahnya usia akibat proses penuaan, yang berdampak pada perubahan struktur dan fungsi fisiologis tubuh. Perubahan ini mencakup gangguan pada indra penglihatan dan pendengaran, sistem pernapasan, serta persendian dan tulang. Sejalan dengan penurunan fungsi-fungsi tersebut, sistem imun pada lansia juga melemah, menjadikan mereka lebih rentan terhadap berbagai jenis penyakit (Karepowan et al., 2018).

Temuan dalam studi di PT. X Tahun 2024 menunjukkan bahwa gambaran usia dalam studi ini proporsi yang tertinggi adalah pekerja dengan usia tidak berisiko. Tingginya proporsi pekerja yang tidak berisiko di PT. X Tahun 2024 disebabkan karena mayoritas pekerja yang ada di PT. X merupakan kelompok usia yang masih produktif untuk bekerja. PT. X sendiri tidak membatasi umur bagi para pekerja yang ingin bekerja di PT. X. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari hasil wawancara, diketahui dari 30 orang pekerja yang berusia <40 tahun sebagian besar merupakan pekerja teknisi dimana teknisi yang ada di PT. X itu sendiri itu sebagian besarnya direkrut dari lulusan Sekolah Menengah Kejuruan. Sehingga presentasi pekerja yang ada di PT. X mayoritas berusia <40 tahun.

Gambaran Kebiasaan Merokok di PT. X Tahun 2024

Berdasarkan temuan penelitian mengenai kebiasaan merokok di PT. X tahun 2024, mayoritas responden diketahui merupakan perokok, yaitu sebanyak 29 orang atau sebesar 72,5%. Temuan ini mendukung hasil studi dari Muslimah et al. (2023), yang juga

menunjukkan bahwa proporsi tertinggi pada variabel merokok terdapat pada kategori perokok, yakni sebanyak 19 orang atau 54,3%.

Merokok adalah kebiasaan membakar dan mengisap tembakau yang menghasilkan asap, yang tidak hanya terhirup oleh perokok, tetapi juga dapat terpapar kepada orang-orang di sekitarnya (Alifariki, 2019). Erman et al. (2021) menjelaskan bahwa zat-zat kimia yang terdapat dalam tembakau dapat merusak lapisan bagian dalam arteri, sehingga membuat pembuluh darah lebih mudah mengalami penumpukan plak (arterosklerosis). Kondisi ini disebabkan oleh nikotin yang merangsang sistem saraf simpatis, meningkatkan aktivitas jantung, dan memicu penyempitan pembuluh darah.

Dari hasil wawancara, tingginya jumlah perokok di PT. X tahun 2024 diduga berkaitan dengan dominasi jumlah pekerja laki-laki dibandingkan perempuan. Laki-laki umumnya memiliki frekuensi merokok yang lebih tinggi. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa 33,8% penduduk usia di atas 15 tahun adalah perokok, dengan perokok pria mencapai 62,9% dan wanita hanya 4,8%. Oleh karena itu, perbedaan proporsi jenis kelamin di PT. X turut memengaruhi distribusi kebiasaan merokok. Hasil ini mendukung temuan Safira et al. (2024), yang melaporkan bahwa dari 8.749 responden, sebanyak 8.488 orang (97%) perokok adalah laki-laki, sedangkan perempuan hanya 261 orang (3%).

Gambaran Konsumsi Makanan Berlemak di PT. X Tahun 2024

Hasil penelitian mengenai kebiasaan konsumsi makanan berlemak di PT. X pada tahun 2024 menginformasikan bahwa sebanyak 26 orang (65%), mengkonsumsi makanan berlemak kurang dari tiga kali dalam seminggu. Temuan ini mendukung temuan Farhat & Yanti (2021), yang menemukan bahwa mayoritas responden mengkonsumsi lemak rendah, yakni sebanyak 67 orang atau 68,4%.

Pada orang dewasa, kebutuhan asupan lemak idealnya tidak melebihi 630 kkal per hari, atau sekitar 30% dari total kebutuhan energi harian, karena lemak merupakan sumber energi paling tinggi, yakni 9 kkal per gram. Konsumsi lemak yang berlebihan menjadi salah satu faktor utama yang dapat menyebabkan obesitas, hipertensi, penyakit jantung koroner, kanker usus, serta berbagai gangguan kesehatan lainnya (Hidayati et al., 2017).

Berdasarkan hasil wawancara, tingginya proporsi pekerja yang mengkonsumsi makanan berlemak < 3 kali seminggu di PT. X Tahun 2024 disebabkan karena ketika istirahat kerja pekerja lebih memilih untuk merokok dan meminum kopi daripada mengkonsumsi makanan berlemak, sesekali pekerja mengkonsumsi makanan berlemak seperti gorengan ataupun makanan olahan tetapi tidak sering dan tidak sampai berlebihan. Sehingga lebih banyak pekerja yang mengkonsumsi makanan berlemak < 3 kali seminggu.

Gambaran Pola Tidur di PT. X Tahun 2024

Penelitian mengenai pola tidur di PT. X pada tahun 2024 menginformasikan bahwa 36 orang (90%) memiliki pola tidur yang buruk. Temuan ini mendukung hasil dari Muslimah et al. (2023), yang menunjukkan bahwa mayoritas responden termasuk dalam kategori pola tidur buruk, yaitu sebanyak 23 orang atau 65,7%.

Secara umum, orang dewasa membutuhkan waktu tidur sekitar 7 jam per hari untuk menjaga kesehatan. Meskipun fungsi tidur secara pasti belum sepenuhnya dipahami, tidur diyakini berperan penting dalam menjaga keseimbangan mental, emosional, dan kesehatan tubuh secara keseluruhan, serta membantu mengurangi stres pada sistem pernapasan,

jantung, hormon, dan lainnya. Secara fisiologis, tidur memberikan dua manfaat utama: pertama, terhadap sistem saraf, yaitu membantu mengembalikan kepekaan dan keseimbangan antar komponen saraf; kedua, terhadap kondisi fisik tubuh, yakni membantu memulihkan energi dan fungsi organ karena selama tidur terjadi penurunan aktivitas yang memungkinkan pemulihan (Bruno, 2019).

Tingginya proporsi pekerja yang memiliki pola tidur buruk di PT. X Tahun 2024 disebabkan karena karyawan yang bekerja di PT. X banyak yang tinggal di mess yang disediakan perusahaan, kondisi mess yang tidak sebanding dengan kondisi kamar yang ada di rumah pribadi membuat tidur karyawan yang tinggal di mess akan terganggu. Sehingga banyak karyawan yang pola tidurnya buruk. Berdasarkan hasil wawancara kepada karyawan diantaranya ada yang baru bisa tidur setelah lewat dari jam 12 malam, hal ini akan mempengaruhi kualitas tidur daripada karyawan tersebut.

Gambaran Stres Kerja di PT. X Tahun 2024

Temuan mengenai tingkat stres kerja di PT. X pada tahun 2024 menunjukkan bahwa 23 orang (57,5%) berada dalam kategori tidak mengalami stres. Hasil ini mendukung temuan Fitriyani et al. (2020), yang mengungkapkan dalam temuannya bahwa 71 orang atau 59,2% tidak mengalami stres.

Stres, atau tekanan psikologis yang dapat berupa perasaan tertekan, sedih, marah, dendam, takut, atau bersalah, dapat merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon adrenalin. Pelepasan hormon ini menyebabkan detak jantung menjadi lebih cepat dan kuat. Jika kondisi stres berlangsung dalam jangka panjang, tubuh akan mencoba beradaptasi, namun adaptasi ini dapat menyebabkan gangguan pada organ tubuh atau perubahan patologis.

Tingginya jumlah pekerja yang tidak mengalami stres di PT. X tahun 2024 dapat dijelaskan oleh adanya beberapa program pendukung yang disediakan oleh perusahaan. PT. X secara rutin mengadakan kegiatan olahraga seperti badminton mingguan yang dibiayai perusahaan dan futsal yang dapat diikuti oleh para pekerja. Selain itu, perusahaan juga menyelenggarakan kegiatan family gathering setiap tahun untuk mempererat hubungan antar karyawan dan keluarga mereka. Dalam acara tersebut, karyawan yang telah berkeluarga biasanya mengajak pasangan dan anak-anak mereka, menciptakan suasana kekeluargaan di lingkungan kerja. Hubungan yang harmonis antar rekan kerja ini memberikan dukungan emosional yang kuat, yang sangat bermanfaat saat menghadapi tekanan pekerjaan. Kedekatan antar karyawan tersebut berfungsi sebagai sistem pendukung internal yang memperkuat solidaritas dan ketahanan saat menghadapi tantangan di tempat kerja.

Gambaran Pengetahuan di PT. X Tahun 2024

Hasil penelitian mengenai tingkat pengetahuan tentang hipertensi di PT. X pada tahun 2024 menunjukkan bahwa mayoritas pekerja memiliki pengetahuan yang rendah sebanyak 30 orang (75,0%). Temuan ini didukung oleh Triandini (2022), yang mengungkapkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori pengetahuan kurang, yakni sebanyak 49 orang dengan persentase 55,1%.

Pemahaman seseorang terhadap suatu objek terdiri dari dua aspek, yakni aspek positif dan negatif. Kedua aspek ini berperan dalam membentuk sikap individu; semakin banyak aspek positif yang diketahui, semakin besar kemungkinan individu memiliki sikap

positif terhadap objek tersebut. Berdasarkan teori dari World Health Organization (WHO), salah satu cara memahami objek dalam bidang kesehatan adalah melalui pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman pribadi (Wawan, 2010).

Berdasarkan wawancara, rendahnya tingkat pengetahuan pekerja di PT. X tahun 2024 terutama disebabkan oleh kurangnya pemahaman mengenai hipertensi, khususnya terkait konsumsi obat. Hal ini didukung oleh hasil pengisian kuesioner, di mana 28 orang memberikan jawaban salah pada pertanyaan nomor 6 yang berkaitan dengan konsumsi obat hipertensi. Selain itu, pada pertanyaan nomor 9 yang juga membahas topik serupa, sebanyak 25 responden menjawab tidak tepat. Kesalahan pemahaman ini muncul karena sebagian besar pekerja di PT. X beranggapan bahwa penderita hipertensi tidak perlu mengonsumsi obat seumur hidup, serta meyakini bahwa minum obat bukanlah solusi terbaik. Pandangan ini bertentangan dengan teori medis yang menyatakan bahwa penderita hipertensi sebaiknya menjalani pengobatan jangka panjang, karena konsumsi obat merupakan salah satu cara paling efektif untuk mengendalikan tekanan darah tinggi.

Gambaran Status Gizi di PT. X Tahun 2024

Hasil penelitian mengenai status obesitas di PT. X tahun 2024 memperlihatkan bahwa mayoritas pekerja memiliki berat badan normal, yaitu sebanyak 29 orang (72,5%). Hasil ini didukung oleh temuan dari Farhat & Yanti (2021), yang menunjukkan bahwa mayoritas responden juga termasuk dalam kategori tidak obesitas atau normal, yakni sebanyak 87 orang dengan persentase 88,8%.

Obesitas atau kelebihan berat badan terjadi ketika tubuh mengalami peningkatan berat secara signifikan akibat penumpukan jaringan lemak (adiposa) secara berlebihan. Kondisi ini ditandai dengan berat badan seseorang yang melebihi standar berat ideal, yang disebabkan oleh akumulasi lemak dalam tubuh (P2PTM Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak perusahaan, sekitar 70% pekerja di PT. X merupakan teknisi yang bekerja di lapangan sehingga para pekerja tersebut setiap harinya melakukan aktivitas fisik yang berat. Aktivitas fisik berperan dalam menjaga keseimbangan tubuh agar tidak mengalami obesitas, aktivitas fisik juga berperan dalam mencegah dan mengelola hipertensi karena membantu menurunkan denyut jantung istirahat, meningkatkan elastisitas pembuluh darah, dan mengontrol berat badan.

Hubungan Usia Dengan Kejadian Hipertensi di PT. X

Studi ini menemukan adanya hubungan yang signifikan antara usia dengan kejadian hipertensi di PT. X pada tahun 2024. Variabel usia menunjukkan nilai Prevalence Ratio (PR) sebesar 1,765, yang berarti bahwa responden dengan usia tergolong berisiko memiliki kemungkinan 1,765 kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden pada kelompok usia yang tidak berisiko. Hasil ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Ekarini et al. (2020), yang juga menemukan hubungan signifikan antara usia dan hipertensi dengan nilai p-value < α sebesar 0,016. Kesamaan temuan juga terlihat dalam studi Khairunnissa et al. (2022) di Wilayah Kerja Puskesmas Barabai tahun 2021, yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara usia dan hipertensi (p-value < α , yaitu 0,021). Namun, hasil ini berbeda dengan penelitian Podungge (2020) di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Barat, yang menyatakan tidak terdapat hubungan signifikan antara usia dan hipertensi, dengan nilai p-value sebesar 0,317 ($\alpha > 0,05$).

Usia adalah faktor risiko utama untuk hipertensi karena beberapa perubahan fisiologis yang terjadi seiring bertambahnya usia. Pembuluh darah menjadi lebih kaku dan kurang elastis, kondisi yang dikenal sebagai arteriosklerosis, menyebabkan peningkatan resistensi terhadap aliran darah. Penurunan elastisitas ini, bersama dengan penumpukan plak di arteri (aterosklerosis), memaksa jantung untuk bekerja lebih keras dalam memompa darah, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah. Berdasarkan wawancara dengan pihak perusahaan, diketahui bahwa di PT. X belum ada program medical checkup bagi para karyawan sehingga karyawan di PT. X tidak mendapatkan layanan kesehatan untuk deteksi dini (skrining). Selain itu, di PT. X sendiri belum ada unit K3 sehingga belum ada program-program K3 yang dilaksanakan. Salah satunya seperti program promosi kesehatan melalui penyuluhan yang berfokus pada pencegahan dan penanganan hipertensi. Oleh karena itu, perlu adanya pembentukan unit K3 di PT. X untuk melakukan berbagai program K3 di perusahaan terutama program pencegahan dan pengendalian hipertensi pada pekerja.

Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi di PT. X

Ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dan kejadian hipertensi di PT. X pada tahun 2024. Variabel merokok menunjukkan nilai Prevalence Ratio (PR) sebesar 2,181, yang mengindikasikan bahwa responden yang merokok memiliki risiko 2,181 kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak merokok. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Khairunnissa et al. (2022), yang menemukan adanya hubungan bermakna antara kebiasaan merokok dan hipertensi dengan p-value $< \alpha$, yaitu 0,008. Hasil serupa juga diperoleh dari studi Kartika et al. (2021), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara perilaku merokok dan hipertensi (p-value $< \alpha$ 0,027). Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan temuan Lubis et al. (2023), yang menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dan kejadian hipertensi, dengan nilai p-value sebesar 0,133 ($\alpha > 0,05$).

Nikotin yang terkandung dalam rokok memiliki dampak negatif terhadap tekanan darah, terutama karena menyebabkan penyempitan pembuluh darah yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah. Selain itu, nikotin juga mempercepat proses pembekuan darah dan memperkeras dinding arteri, sehingga mengurangi elastisitas pembuluh darah. Penelitian ini menemukan bahwa pekerja yang merokok memiliki kemungkinan lebih besar untuk menderita hipertensi dibandingkan yang tidak merokok. Peneliti menduga bahwa tingginya kebiasaan merokok di kalangan pekerja PT. X, terutama di kalangan pekerja lapangan, disebabkan oleh rokok yang telah menjadi bagian dari rutinitas harian mereka.

Hubungan antara rokok dan hipertensi dijelaskan melalui mekanisme nikotin yang diserap oleh pembuluh darah kecil di paru-paru, kemudian diedarkan ke otak. Otak merespons dengan mengirimkan sinyal ke kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon epinefrin (adrenalin), yang menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan ini, perusahaan disarankan untuk menerapkan program pengendalian kebiasaan merokok, seperti pemeriksaan kesehatan rutin, penyuluhan tentang bahaya merokok, serta penetapan area bebas rokok. Permasalahan ini perlu menjadi perhatian serius dan memerlukan kolaborasi antara pihak perusahaan dan para karyawan. Perusahaan juga harus mendorong keterlibatan aktif karyawan dalam pelaksanaan kebijakan tersebut serta memberikan dukungan bagi

karyawan yang berisiko, sehingga pencegahan hipertensi dapat dilakukan secara lebih efektif.

Hubungan Konsumsi Makanan Berlemak Dengan Kejadian Hipertensi di PT. X

Temuan memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan berlemak dan kejadian hipertensi di PT. X pada tahun 2024. Variabel konsumsi makanan berlemak memiliki nilai Prevalence Ratio (PR) sebesar 1,724, yang mengindikasikan bahwa responden yang mengonsumsi makanan berlemak sebanyak ≥ 3 kali dalam seminggu memiliki risiko 1,724 kali lebih tinggi mengalami hipertensi dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi makanan berlemak kurang dari 3 kali per minggu. Temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Salman et al. (2020), yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara konsumsi makanan berlemak dan hipertensi dengan p-value $< \alpha$ 0,008. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Elivia (2022b), yang menemukan adanya hubungan signifikan antara konsumsi lemak dan tekanan darah tinggi (p-value $< \alpha$ 0,027). Namun, temuan ini bertentangan dengan hasil penelitian dari Farhat & Yanti (2021), yang tidak menemukan hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan berlemak dan kejadian hipertensi, dengan p-value sebesar 0,448 ($\alpha > 0,05$).

Konsumsi lemak jenuh berlebihan dapat menyebabkan penumpukan plak di dinding arteri, yang berakibat pada penyempitan dan penurunan elastisitas pembuluh darah. Hal ini meningkatkan hambatan aliran darah dan menyebabkan tekanan darah naik. Selain itu, konsumsi lemak yang berlebihan juga berkontribusi terhadap terjadinya obesitas, yang merupakan salah satu faktor risiko utama hipertensi. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa beberapa pekerja mengonsumsi makanan tinggi lemak seperti gorengan, makanan cepat saji, dan makanan olahan, yang membuat mereka lebih rentan mengalami hipertensi. Teori menyebutkan bahwa kandungan lemak jenuh dan lemak trans dalam jenis makanan tersebut dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah serta peningkatan kadar kolesterol. Akibatnya, pembuluh darah menjadi kaku dan menyempit, sehingga jantung harus bekerja lebih keras dalam memompa darah, yang pada akhirnya memicu peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, temuan ini memperkuat bukti bahwa pola makan tinggi lemak tidak hanya berkontribusi pada obesitas dan penyakit jantung, tetapi juga berperan signifikan dalam perkembangan hipertensi. Dengan demikian, penting bagi karyawan untuk mengetahui dampak negatif dari konsumsi makanan berlemak dan mengadopsi pola makan sehat. Pengendalian yang dapat dilakukan oleh pihak perusahaan yaitu dengan melakukan promosi kesehatan tentang pola hidup sehat kepada karyawan. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka hal yang dapat dilakukan oleh perusahaan yaitu melakukan program promosi kesehatan kepada karyawan mengenai bahaya konsumsi makanan tinggi lemak terhadap kesehatan, khususnya risiko hipertensi dengan lebih menekankan bahaya makanan yang mengandung lemak yang tinggi. Promosi kesehatan dapat dilakukan melalui penyuluhan, seminar, poster, maupun video yang disebarluaskan kepada karyawan.

Hubungan Pola Tidur Dengan Kejadian Hipertensi di PT. X

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dan kejadian hipertensi di PT. X pada tahun 2024. Nilai Prevalence Ratio (PR) untuk variabel pola tidur sebesar 1,389 mengindikasikan bahwa responden dengan pola tidur buruk memiliki kemungkinan 1,389 kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan mereka yang memiliki pola tidur baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian

yang dilakukan oleh Muslimah et al. (2023), yang juga tidak menemukan hubungan bermakna antara pola tidur dan hipertensi, ditunjukkan oleh p-value sebesar 0,685 ($p > \alpha$). Penelitian oleh Noegroho et al. (2017) mendukung hasil serupa, di mana tidak ditemukan hubungan signifikan antara pola tidur dan hipertensi ($p\text{-value} > \alpha$ 0,384). Namun demikian, hasil ini bertentangan dengan studi Wahyuni et al. (2024), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola tidur dan kejadian hipertensi dengan nilai p-value sebesar 0,004 ($p < \alpha$ 0,05).

Idealnya, orang dewasa memerlukan waktu tidur sekitar 7 jam setiap hari. Kurangnya durasi tidur dapat meningkatkan risiko hipertensi melalui mekanisme seperti peningkatan tekanan darah dan denyut jantung sepanjang hari, peningkatan aktivitas saraf simpatis, dan peningkatan retensi natrium dalam tubuh. Proses ini dapat memicu perubahan struktural pada sistem kardiovaskular yang berujung pada tekanan darah tinggi (Martini, 2018). Meskipun begitu, hasil penelitian ini tidak mendukung teori tersebut. Ketidaksihesuaian ini diduga karena adanya faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi kejadian hipertensi pada pekerja PT. X, seperti faktor usia dan riwayat hipertensi yang sudah berlangsung lama, sehingga memungkinkan tubuh pekerja beradaptasi terhadap kondisi tersebut.

Hubungan Stres Kerja Dengan Kejadian Hipertensi di PT. X

Analisis statistik dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dan kejadian hipertensi di PT. X pada tahun 2024. Nilai Prevalence Ratio (PR) untuk variabel stres kerja sebesar 0,796 mengindikasikan bahwa responden yang mengalami stres kerja memiliki risiko 0,796 kali lebih rendah untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami stres. Hasil ini konsisten dengan temuan Kartika et al. (2021a), yang juga melaporkan tidak adanya hubungan bermakna antara stres dan hipertensi dengan p-value sebesar 0,195. Penelitian yang dilakukan oleh Muslimah et al. (2023) juga mendukung temuan ini, di mana tidak ditemukan hubungan signifikan antara stres dan tekanan darah tinggi ($p\text{-value} > \alpha$ 0,106). Namun, hasil tersebut berbeda dengan studi Salman et al. (2020), yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara tingkat stres dan kejadian hipertensi, dengan nilai p-value sebesar 0,004 ($\alpha < 0,05$).

Berdasarkan informasi dari Kementerian Kesehatan RI (2014) dalam peringatan Hari Hipertensi Sedunia, stres diidentifikasi sebagai salah satu faktor penyebab peningkatan tekanan darah. Di dinding jantung dan pembuluh darah terdapat reseptor yang bertugas memantau perubahan tekanan darah dalam arteri dan vena. Saat terjadi perubahan, reseptor akan mengirimkan sinyal ke otak untuk mengatur kembali tekanan darah ke tingkat normal. Otak kemudian merespons dengan melepaskan hormon dan enzim yang memengaruhi fungsi jantung, pembuluh darah, dan ginjal. Dalam kondisi stres, hormon epinefrin (adrenalin) dilepaskan, yang memicu peningkatan tekanan darah. Bila stres berlangsung secara kronis, peningkatan tekanan darah dapat menjadi permanen. Oleh karena itu, meskipun secara teori stres kerja berhubungan dengan hipertensi, hasil penelitian ini tidak menunjukkan dukungan terhadap teori tersebut. Perbedaan ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain yang lebih dominan, seperti kebiasaan merokok yang dimiliki sebagian besar responden. Berdasarkan uji stratifikasi dengan mempertimbangkan kebiasaan merokok dimana terlihat bahwa karyawan dengan kebiasaan merokok yang mengalami stres kerja (10) dan tidak stres (13) cenderung

mengalami hipertensi. Sebaliknya karyawan dengan kebiasaan tidak merokok yang mengalami stres kerja (4) dengan tidak stres (3) tidak mengalami hipertensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa kebiasaan merokok dapat berperan sebagai faktor risiko utama untuk hipertensi, terlepas dari status stres kerja, sementara pada karyawan yang tidak merokok, dampak stres terhadap hipertensi tampaknya kurang signifikan. Kebiasaan merokok yang dilakukan oleh karyawan untuk meredakan stres dengan mengisap nikotin dalam rokok yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah, sehingga mengarah pada peningkatan tekanan darah.

Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi di PT. X

Hasil studi mengungkapkan tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan kejadian hipertensi di PT. X pada tahun 2024. Variabel pengetahuan menunjukkan nilai Prevalence Ratio (PR) sebesar 0,792, yang berarti bahwa responden dengan tingkat pengetahuan rendah memiliki kemungkinan 0,792 kali lebih kecil untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Farhat & Yanti (2021), yang juga tidak menemukan hubungan bermakna antara pengetahuan dan hipertensi, dengan nilai p-value sebesar 0,643 ($\alpha > 0,05$). Hasil serupa diperoleh dari studi Irianti et al. (2021), yang melaporkan tidak adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dan hipertensi (p-value = 0,642). Namun, hasil ini berbeda dengan penelitian Morika et al. (2021), yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan kejadian hipertensi, dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($\alpha < 0,05$).

Pengetahuan individu terhadap suatu hal terdiri dari dua sisi, yakni sisi positif dan sisi negatif, yang dapat membentuk sikap seseorang. Semakin banyak sisi positif yang diketahui tentang suatu topik, maka akan cenderung membentuk sikap yang positif terhadap topik tersebut. Pengetahuan mengenai hipertensi sangat berperan dalam mendorong perilaku pencegahan, seperti yang dikemukakan oleh Violita (2015), bahwa pemahaman yang baik dapat memengaruhi perubahan gaya hidup, seperti berhenti merokok, rutin berolahraga, memperbaiki pola makan, menghindari stres, serta meninggalkan kebiasaan hidup tidak sehat.

Namun, temuan dalam penelitian ini tidak sepenuhnya sesuai dengan teori tersebut. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain yang memiliki peran lebih dominan dalam kejadian hipertensi, seperti tingkat pendidikan terakhir, faktor keturunan (genetik), dan usia. Tingkat pendidikan karyawan, misalnya, dapat memengaruhi sejauh mana mereka dapat memahami dan menyerap informasi kesehatan, termasuk dalam hal pengelolaan dan pencegahan hipertensi.

Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi di PT. X

Analisis statistik dalam studi ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara obesitas dan kejadian hipertensi di PT. X pada tahun 2024. Pada variabel obesitas, diperoleh nilai Prevalence Ratio (PR) sebesar 0,923, yang mengindikasikan bahwa responden dengan obesitas memiliki peluang 0,923 kali lebih rendah untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak obesitas. Hasil ini sejalan dengan temuan Ekarini et al. (2020), yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara obesitas dan hipertensi, dengan p-value sebesar 0,621 ($\alpha > 0,05$). Penelitian serupa juga dilakukan oleh Muslimah et al. (2023), yang melaporkan

bahwa obesitas tidak berkorelasi secara signifikan dengan hipertensi ($p\text{-value} > 0,700$). Meskipun demikian, hasil ini berbeda dari studi Kartika et al. (2021), yang menemukan adanya hubungan signifikan antara obesitas dan kejadian hipertensi, dengan $p\text{-value}$ sebesar 0,001 ($\alpha < 0,05$).

Secara teori, obesitas diketahui berkontribusi besar terhadap risiko penyakit kardiovaskular seperti hipertensi. Berbagai studi telah menunjukkan bahwa peningkatan berat badan sejalan dengan peningkatan tekanan darah. Hal ini terjadi karena akumulasi lemak dalam tubuh dapat menyumbat pembuluh darah, menyebabkan aliran darah terhambat, serta menambah tekanan pada dinding arteri. Oleh sebab itu, individu yang mengalami obesitas secara umum memiliki risiko hingga lima kali lebih besar untuk menderita hipertensi dibandingkan individu dengan berat badan ideal.

Namun demikian, hasil penelitian ini tidak sepenuhnya mendukung teori tersebut. Ketidaksiharian ini mungkin disebabkan oleh pengaruh variabel lain yang lebih dominan, salah satunya adalah usia. Berdasarkan uji stratifikasi dengan mempertimbangkan faktor usia, ditemukan bahwa pada kelompok usia berisiko, hanya satu responden yang obesitas, sedangkan sembilan lainnya yang tidak obesitas tetap mengalami hipertensi. Hal ini mengindikasikan bahwa usia bisa menjadi faktor yang lebih kuat dalam memicu hipertensi, dibandingkan dengan status gizi.

KESIMPULAN

Penelitian di PT. X tahun 2024 menunjukkan bahwa 67,5% pekerja mengalami hipertensi, dengan proporsi tertinggi pada kelompok usia <40 tahun (75%), perokok (72,5%), konsumsi makanan berlemak <3 kali/minggu (65%), pola tidur buruk (90%), dan pengetahuan rendah tentang hipertensi (75%). Sebanyak 57,5% pekerja tidak mengalami stres kerja, dan 72,5% memiliki status gizi normal. Analisis statistik menunjukkan hubungan signifikan antara usia, kebiasaan merokok, dan konsumsi makanan berlemak dengan kejadian hipertensi. Namun, tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara pola tidur, stres kerja, pengetahuan, dan status gizi dengan hipertensi.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar PT. X membentuk unit K3 untuk meningkatkan kesehatan karyawan, melakukan medical check-up rutin, dan mengadakan program pengendalian merokok melalui pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan. Selain itu, perlu promosi kesehatan tentang bahaya makanan berlemak melalui berbagai media seperti seminar, poster, dan video. Karyawan juga didorong untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat, termasuk mengurangi atau berhenti merokok, guna menekan risiko hipertensi dan meningkatkan produktivitas kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Nadia, E. A. N. (2020). Efek pemberian jahe terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Medika Hutama*, 2(01 Oktober), 343–348.
- Alfiatna, P., & Purbowati. (2020). Perilaku merokok dan jenis kelamin laki-laki sebagai determinan kejadian hipertensi pada tenaga kerja di ptpn ix ngobo, karangjati, kabupaten semarang. *Universitas Ngudi Waluyo*, 1(1), 27–32.
- Alifariki, L. O. (2019). *Epidemiologi Hipertensi (Sebuah Tinjauan Berbasis Riset)*. Leutikaprio.

- Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jkep*, 5(1), 61–73. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>
- Elivia, H. N. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Makanan dan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah dengan Kejadian Hipertensi Lansia di Masa Pandemi (Studi Kasus Usia 60-70 Tahun). *NUTRIZONE(Nutrition Research and Development Journal)*, 2(3), 1–11. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>
- Erman, I., Damanik, H. D., & Sya'diyah, S. (2021). Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kampus Palembang. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 54–61. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i1.983>
- Fitriyani, Y., Sugiarto, & Wuni, C. (2020). Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Esensial di Desa Kemingking dalam Kabupaten Muaro Jambi. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 449–458. <http://www.jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/download/712/325>
- Hidayati, D. R., Yuliati, Y., & Pratiwi, K. R. (2017). Hubungan Asupan Lemak Dengan Kadar Trigliserida Dan Indeks Massa Tubuh Sivitas Akademika Uny. *Kingdom (The Journal of Biological Studies)*, 6(1), 25–33. <https://doi.org/10.21831/kingdom.v6i1.6055>
- Hintari, S., & Fibriana, A. I. (2023). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-59 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Pageruyung Kabupaten Kendal. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(2), 208–218. <https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.63472>
- Irianti, C. H., Antara, A. N., & Jati, M. A. S. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi dengan Tindakan Pencegahan Hipertensi di BPSTW Budi Luhur Bantul. *Jurnal Riset Daerah*, 21(3), 4015–4032. <https://ojs.bantulkab.go.id/index.php/jrd/article/view/56>
- Karepowan, S. R., Wowor, M., & Katuuk, M. (2018). Hubungan kemunduran fisiologis dengan tingkat stres pada lanjut usia di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara. *E-Journal Keperawatan*, 6(1), 1163–1178.
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021a). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9.
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021b). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>
- Kemenkes RI. (2015). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tata Laksana Penyakit Hipertensi*. (Vol. 7, Issue 5, pp. 803–809).
- Kemenkes RI. (2019). Hari Hipertensi Dunia 2019 : “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.” <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>
- Kemenkes RI. (2020). Hipertensi atau tekanan darah tinggi. <https://www.bing.com/search?pglt=41&q=Hipertensi+atau+tekanan+darah+tinggi+adalah+suatu+keadaan+dimana+tekanan+darah+sistolik+%E2%89%A5140+mmHg+dan+atau+tekanan+darah+diastolik+%E2%89%A590+mmHg+menurut+Kemenkes%2C+>

- Kemenkes RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). Kemenkes, 235.
- Khairunnissa, K., Norfai, N., & Hadi, Z. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Barabai Tahun 2021. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 165. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.455>
- Lubis, E. M., Afifah, Y., Abidin, F. A., Shiddiq, M. D. A., & Ismah, Z. (2023). Hubungan Perilaku Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Desa Saentis. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2001–2005. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3047>
- Muslimah, K., Tharida, M., & Dezreza, N. (2023). Faktor - faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kecamatan Kuta Alam. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(1), 447. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v9i1.2837>
- Noegroho, R. T. S., Suriadi, & Nurfiandi, A. (2017). Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah Dokter Soedarso Pontianak. *Kesehatan*, 3, 68.
- Pikir, B. S. (2015). *Hipertensi manajemen komprehensif*. Airlangga University Press.
- Podungge, Y. (2020). Hubungan Umur dan Pendidikan dengan Hipertensi pada Menopause. *Gorontalo Journal of Public Health*, 3(2), 154–161.
- Safira, A. L., Lestari, P., & Karimah, A. (2024). Analisis Hubungan Antara Perilaku Merokok dengan Kesehatan Mental. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 12(1), 25–34.
- Salman, Y., Sari, M., Libri, O., Gizi, P. S., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Borneo, H. (2020). Analisis Faktor Dominan Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Cempaka. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(1), 15–22.
- Triandini, R. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Dua Puluh Tiga Ilir Kota Palembang Tahun 2021. *JiUBJ: Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 308–313. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i1.1805>
- Wahyuni, M. M. D., Sahalessy, Y., Blongkod, F., Rahmatismi, Claartje, M. M. D., & Fauzi, A. Z. (2024). Analisis Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Tenaga Kerja Perusahaan. *Ensiklopedia Of Journal*, 6(2), 76–82.
- WHO. (2021). Hypertension. Hypertension. Sheets/Detail/Hypertension <https://www.who.int/news-room/fact>