

HUBUNGAN STRES KERJA DENGAN RISIKO HIPERTENSI PADA PEGAWAI DI BALAI BESAR K3 JAKARTA TAHUN 2025

Yoshua Rivaldo

Abstrak

Pekerja kantoran sering kali dihadapkan pada tekanan pekerjaan yang tinggi, seperti target yang ketat, deadline yang pendek, tugas kerja yang berlebihan, serta tuntutan untuk selalu produktif. Lingkungan kerja yang tidak sehat dapat mengganggu kesehatan pekerja seperti stres kerja dan jika dibiarkan akibatnya peningkatan tekanan darah secara berkepanjangan sehingga beresiko hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres kerja dengan risiko hipertensi pada pegawai Balai Besar K3 Jakarta tahun 2025. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain crosssectional. Populasi penelitian adalah seluruh pegawai kantor dan penguji K3 sampel 70 pekerja melalui teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 62,9% mengalami risiko hipertensi. Faktor-faktor individu dan pekerjaan yang berhubungan signifikan dengan risiko hipertensi adalah usia dan stres kerja. Mayoritas pekerja terdapat stres kerja 64,3% dan hasil $p\text{-value} = 0,003$ ($PR = 1,58$; $CI\ 95\% = 0,55-4,55$). Sementara itu, usia, jenis kelamin, jarak lokasi kerja, rotasi kerja, indeks massa tubuh, perilaku merokok, dan keturunan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Prevalensi dari faktor yang tidak signifikan belum cukup untuk pekerja di kantor beresiko hipertensi. Disarankan penerapan program manajemen stres berbasis *workplace*, pemeriksaan kesehatan berkala, serta modifikasi lingkungan kerja sesuai pedoman K3. Studi lebih lanjut diperlukan untuk mengukur prevalensi hipertensi dan tingkat stres spesifik di tempat penelitian ini.

Kata Kunci : Pekerja Kantoran , Pegawai K3, Stres Kerja, Risiko Hipertensi

THE RELATIONSHIP BETWEEN WORK STRESS AND THE RISK OF HYPERTENSION IN EMPLOYEES AT THE JAKARTA HSE CENTER IN 2025

Yoshua Rivaldo

Abstract

Office workers are often faced with high work pressure, such as tight targets, short deadlines, excessive work tasks, and demands to always be productive. An unhealthy work environment can interfere with workers' health such as work stress and if left unchecked the result is a prolonged increase in blood pressure resulting in a risk of hypertension. This study aims to analyze the relationship between the level of work stress and the risk of hypertension in employees of the Jakarta K3 Center in 2025. This research is a quantitative study using a cross-sectional design. The study population was all office employees and K3 testers with a sample of 70 workers through the total sampling technique. The research instrument used a questionnaire and was analyzed using the chi-square test. The results showed that 62.9% experienced the risk of hypertension. Individual and occupational factors that are significantly associated with the risk of hypertension are age and work stress. The majority of work stress is 64.3% and the result of $p\text{-value} = 0.003$ ($PR = 1.58$; $CI\ 95\% = 0.55-4.55$). Meanwhile, age, gender, work location distance, work rotation, bmi, smoking behavior, and heredity did not show a significant relationship. The prevalence of non-significant factors is not enough for office workers to be at risk of hypertension. Implementation of a workplace-based stress management program, periodic health checks, and modification of the work environment according to OHS guidelines are recommended. Further studies are needed to measure the prevalence of hypertension and site-specific stress levels in this study.

Keyword: Office Workers, OHS Officer, Occupational Stress, Hypertension Risk