



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

SKRIPSI

YOSHUA RIVALDO

2110713126

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2025**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

YOSHUA RIVALDO

2110713126

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Yoshua Rivaldo

NRP : 2110713126

Tanggal : 03 Juli 2025

Bilamana kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 03 Juli 2025

Yang menyatakan,



(Yoshua Rivaldo)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yoshua Rivaldo

NRP : 2110713126

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Demi Pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan Stres Kerja dengan Risiko Hipertensi pada Pegawai Di Balai Besar K3 Jakarta Tahun 2025. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 03 Juli 2025

Yang menyatakan,



(Yoshua Rivaldo)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

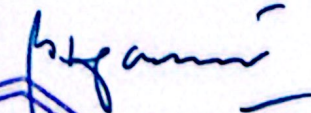
Nama : Yoshua Rivaldo
NRP : 2110713126
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Stres Kerja dengan Risiko Hipertensi pada
Pegawai Di Balai Besar K3 Jakarta Tahun 2025

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



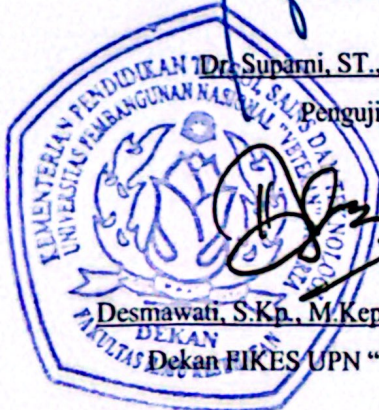
Dr. Apriningsih S.K.M., M.K.M.

Ketua Penguji



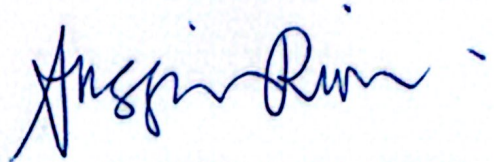
Dr. Suparni, ST., M.K.K.K.

Penguji I



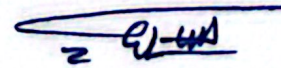
Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., Ph.D.

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Ayu Anggraeni Dyah Purbasari, SKM., M.P.H(M).

Penguji II (Pembimbing)



Dr. Chandrayani Simanjourang, S.K.M., M.Epid.

Koordinator Program Studi Kesehatan Masyarakat
Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 23 Juni 2025

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan , atas segala berkat, kasih, dan anugerah-Nya, sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini dengan judul **“Hubungan Stres Kerja Terhadap Risiko Hipertensi Pada Pekerja Kantoran Di Balai Besar K3 Jakarta Tahun 2025”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Penulisan skripsi ini bisa berhasil karena dukungan, bantuan, dan kebersamaan yang diberikan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

Ibu Dr. Apriningsih, S.K.M., M.K.M sebagai Ketua Penguji di skripsi saya dan Ibu Dr. Suparni, ST, M.KKK yang telah memberikan masukan yang sangat membantu dalam pengembangan topik penelitian ini. Ibu Ayu Anggracini Dyah Purbasari S.K.M., M.P.H(H), selaku pembimbing yang telah memberikan arahan, serta motivasi yang sangat berarti dalam proses penyusunan skripsi ini.

Direktur BKK3 Bapak Hery mengkomunikasikan kepada Kepala Balai Besar K3 Jakarta yang sudah berkenan tempat pengambilan data. Setelah itu, diterima oleh Pak Hendro dan dokter Riri di kantor Balai. Keluarga besar yang selalu memberikan dukungan motivasi dan semangat yang selalu setia. Kader rumah biru veteran yang selalu membuat penulis semangat dan kegembiraan bersama dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan lebih lanjut. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat yang besar, baik bagi pengembangan ilmu pengetahuan maupun bagi pihak yang membutuhkan.

Jakarta, 2 Juni 2025

Penulis

Yoshua Rivaldo

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	5
I.5 Ruang Lingkup Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Stres Kerja	7
II.2 Risiko Hipertensi	9
II.3 Hubungan Stres Kerja dengan Risiko Hipertensi	13
II.4 Penelitian Terdahulu.....	16
II.5 Kerangka Teori	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
III.1 Kerangka Konsep.....	22
III.2 Hipotesis Penelitian	23
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	26
III.6 Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
III.7 Teknik Pengumpulan Data	29
III.8. Instrumen Penelitian.....	29
III.9 Pengolahan Data.....	29
III.10 Analisis Data.....	30
III.11 Etika Penelitian.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	32
IV.2 Struktur Organisasi Institusi	32
IV.3 Hasil Penelitian.....	33
IV.4 Pembahasan	38
IV.4. Keterbatasan Penelitian	46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
V.1 Kesimpulan:	47
V.2 Saran :	47
DAFTAR PUSTAKA	48
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian terdahulu.....	16
Tabel 2	Definisi operasional.....	24
Tabel 3	Kode variabel penelitian.....	29
Tabel 4.	Distribusi Frekuensi Variabel Dependen dan Variabel Independen.....	33
Tabel 5.	Analisis Bivariat Tingkat Stres Kerja dengan Risiko Hipertensi.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka teori.....	21
Gambar 2	Kerangka konsep.....	22
Gambar 3	Struktur organisasi.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Penjelasan setelah persetujuan (PSP)
Lampiran 2	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 3	Kuesioner
Lampiran 4	<i>Timeline</i> Pengerjaan Skripsi.
Lampiran 5	Penerimaan Surat Izin Penelitian dari Balai Besar K3 Jakarta
Lampiran 6	Surat Permohonan Izin Pendahuluan
Lampiran 7	Lembar Monitoring Dosen Pembimbing
Lampiran 8	Sertifikat etik
Lampiran 9	Pengukuran tekanan darah
Lampiran 10	SPSS
Lampiran 11	Pernyataan bebas plagiarisme
Lampiran 12	Hasil Turnitin