

USIA, AKTIVITAS FISIK, STRESS PEKERJA DAN OBESITAS BERISIKO TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA PEKERJA DI PT PULAUINTAN BAJAPERKASA KONSTRUKSI JAKARTA TAHUN 2017

Ira Marti Ayu, Decy Situngkir, Dwi Apriliawati
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul
Jln. Arjuna Utara No. 9 Tol Tomang Kebon Jeruk Jakarta Barat 11510
ira.marti@esaunggul.ac.id

Abstract

Hypertension is also known as the silent killer because its presence is usually unnoticed till it brings major impact such as stroke, coronary heart disease etc. Globally, based on WHO the prevalence of hypertension for adult more than 18 years of age in 2014 is 22%. In Indonesia prevalence hypertension in population more than 18 years of age is 31,7% and in 2013 there was decreased 5,9% (from 31,7% to 25,8%). The objective of this study is to analyze factors related with hypertension in workers at PT Pulau Intan Bajaperkasa Construction Jakarta in 2017. The design study was cross sectional. Univariate analyses showed that there are 67 workers (76,1%) hypertension, 45 (51,1%) women, 58 (65,9%) mild physical activity, 59 (67%) stress, 56 (63,6%) not smoking, 65 (73,9%) obesity/ overweight but the same proportion between age ≥ 40 years and < 40 years. Bivariate analyses showed that there is no association between age (OR=2,46), sex, physical activity (OR=1,25), stress (OR=1,02), smoking, body mass index (OR=1,59) and hypertension in worker at PT Pulau Intan Bajaperkasa Construction Jakarta in 2017. To reduce hypertension, it should be increased physical activity with exercise, weight examination regularly, and stress management training for workers.

Keywords : factors, worker hypertension.

Abstrak

Hipertensi disebut juga dengan *silent killer* karena keberadaan hipertensi seringnya tidak disadari sampai pada akhirnya menimbulkan dampak yang besar seperti stroke, PJK dll. Berdasarkan WHO prevalensi tekanan darah tinggi pada orang dewasa di usia > 18 tahun pada tahun 2014 di dunia yaitu 22%. Di Indonesia Prevalensi hipertensi pada penduduk umur 18 tahun ke atas tahun 2007 adalah sebesar 31,7%. Sedangkan pada tahun 2013 terjadi penurunan sebesar 5,9% (dari 31,7% menjadi 25,8%). Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pekerja di PT Pulauintan Bajaperkasa Konstruksi Jakarta tahun 2017. Disain studi yang digunakan yaitu *cross sectional*. Dari hasil analisis univariat ditemukan bahwa hipertensi sebanyak 67 pekerja (76,1%), perempuan sebanyak 45 orang (51,1%), aktivitas fisik ringan sebanyak 58 orang (65,9%), stress sebanyak 59 orang (67,0%), tidak merokok sebanyak 56 orang (63,6%), Obesitas/*overweight* sebanyak 65 orang (73,9%), tetapi untuk usia memiliki proporsi yang sama antara usia ≥ 40 tahun dan < 40 tahun. Dari hasil bivariat ditemukan bahwa tidak ada hubungan antara usia (OR=2,46), jenis kelamin, aktivitas fisik (OR=1,25), stres pekerja (1,02), kebiasaan merokok, indeks massa tubuh (IMT) (OR=1,59) dengan kejadian hipertensi pada pekerja di PT Pulauintan Bajaperkasa Konstruksi Jakarta tahun 2017. Untuk menurunkan kejadian hipertensi perlu ditingkatkan aktivitas fisik dengan mengadakan kegiatan-kegiatan olahraga diluar jam kerjanya, pemeriksaan berat badan secara teratur, dan memberikan pelatihan manajemen stress bagi pekerja.

Kata kunci : faktor-faktor, hipertensi pekerja.

Pendahuluan

Hipertensi atau disebut juga dengan tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan masyarakat global. Hipertensi berkaitan dengan kondisi kardiovaskular dan sebagai faktor risiko atau determinan untuk aterosklerosis, penyakit jantung koroner, stroke, gagal jantung, penyakit ginjal kronis

dan kondisi kardiovaskuler lainnya (Labarthe, 2010)

Pada tahun 2010 diestimasikan tekanan darah tinggi menyebabkan 9,4 juta kematian dan 7% beban penyakit. Hipertensi menyebabkan stroke, infark miokard, gagal jantung, demensia, gagal ginjal dan kebutaan. Prevalensi tekanan darah tinggi

pada orang dewasa di usia >18 tahun pada tahun 2014 di dunia yaitu 22% (WHO, 2014).

Di Indonesia, hipertensi juga merupakan masalah yang penting. Prevalensi hipertensi pada penduduk umur 18 tahun ke atas tahun 2007 di Indonesia adalah sebesar 31,7%. Sedangkan jika dibandingkan dengan tahun 2013 terjadi penurunan sebesar 5,9% (dari 31,7% menjadi 25,8%) (Balitbangkes, 2007); (Balitbangkes, 2013).

Hipertensi tidak hanya terjadi pada masyarakat umum, tetapi juga dapat terjadi pada masyarakat pekerja. Di Indonesia terdapat pada tahun 2013 terdapat 47,420,633 orang yang berstatus buruh/karyawan/ pegawai (BPS, 2017), dimana mereka berisiko untuk terkena hipertensi. Seseorang bekerja bertujuan untuk memperoleh penghasilan yang dimanfaatkan untuk membiayai penghidupannya dan keluarganya. Sehingga ketika seorang pekerja terkena hipertensi akan berdampak terhadap pengeluaran biaya pengobatannya dan akan menurunkan kinerja dalam bekerja. Bahkan hal terburuk bisa terjadi yaitu kehilangan pekerjaannya.

Ada banyak penyebab untuk terjadinya hipertensi. Penyebab-penyebab ini ada yang dapat dikendalikan dan ada juga yang tidak dapat dikendalikan (Bustan, 2015). Faktor usia, jenis kelamin, obesitas, perilaku olahraga, stress berkaitan dengan peningkatan tekanan darah ; (Paragano et al., 2009); (Andria, 2013).

Penelitian mulyati et al (2011) pada pasien rawat jalan di RSUP. Dr. Wahidin Sudirohusodo yaitu sebanyak 64,4% responden yang memiliki aktifitas ringan menderita hipertensi, sedangkan 100% responden yang beraktifitas sedang tidak menderita hipertensi. Dari hasil bivariat juga ditemukan ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan (Mulyati et al., 2011).

Penelitian Aisyiyah pada tahun 2007 ditemukan bahwa berdasarkan gaya hidup, prevalensi hipertensi tertinggi dialami oleh orang yang kurang melakukan aktivitas fisik (49.8%) dan konsumsi buah sayur (49.4%); tidak melakukan aktivitas fisik berat (49.6%), aktifitas fisik sedang (54.5%), dan berjalan kaki/bersepeda kayuh (53.2%); tidak pernah mengkonsumsi makanan asin (60.0%), makanan berlemak (58.2%), makanan awetan (51.6%), dan minuman beralkohol (49.8%); mengkonsumsi makanan/minuman manis 1-2 kali per minggu (54.0%), jeroan >1 kali per hari

(62.1%), dan minuman berkafein 1 kali per hari (52.3%); sebelumnya merokok (68.8%), dan stress (52.9%) (Aisyiyah, 2009).

Berdasarkan survei pendahuluan ditemukan 37 pekerja yang mengalami Hipertensi pada tahun 2017. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian yang berjudul faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pekerja di PT Pulauintan Bajaperkasa Konstruksi Jakarta Tahun 2017.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan data primer. Disain penelitian yang digunakan yaitu *cross sectional*. Subjek penelitian yaitu pekerja di PT Pulauintan Bajaperkasa Konstruksi Jakarta, lalu diinterview dengan menggunakan kuesioner untuk usia, jenis kelamin, kebiasaan merokok, aktivitas fisik menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), stress dengan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42) dan pengukuran tekanan darah, tinggi badan berat badan.

Aktivitas fisik dapat diukur dengan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Kuesioner ini dikembangkan oleh WHO untuk surveilans aktivitas fisik di negara-negara. Pengukuran aktivitas fisik dan faktor yang mempengaruhinya merupakan bagian penting dari upaya kesehatan untuk mengatasi kurangnya aktivitas fisik. *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) terdiri dari 16 pertanyaan yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi tentang aktivitas fisik dalam tiga domain perilaku yaitu aktivitas fisik pada hari-hari kerja, aktivitas fisik diluar pekerjaan, perjalanan ke dan dari tempat aktivitas, aktivitas olahraga dan aktivitas *sedentar*.

Tingkat stres seseorang dapat diukur dengan menggunakan kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scales*) yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond. DASS terdiri dari 42 pernyataan yang mencakup tiga laporan diri skala untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan dan stres. Adapun variabel independen dalam penelitian ini yaitu usia, jenis kelamin, kebiasaan merokok, aktivitas fisik. Sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini yaitu kejadian hipertensi.

Teknik pengambilan sampling yaitu menggunakan *simple random sampling*. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *chi square* menggunakan *software*

statistik.

Hasil dan Pembahasan Hasil

Tabel 1
Analisis Data Univariat

No	Kategori	Frekuensi (n)
1.	Usia	
	≥40 tahun	44(50,0)
	< 40 tahun	44 (50,0)
2.	Jenis kelamin	
	Laki-laki	43(48,9)
	Perempuan	45 (51,1)
3.	Aktivitas fisik	
	Ringan	58 (65,9)
	Sedang/ berat	30 (34,1)
4.	Stress pekerja	
	Stress	59 (67,0)
	Tidak stress	29 (33,0)
5.	Kebiasaan merokok	
	Merokok	32 (36,4)
	Tidak merokok	56 (63,6)
6.	IMT	
	Obesitas/ <i>overweight</i>	65 (73,9)
	Normal/ kurus	23 (26,1)
7.	Kejadian Hipertensi	
	Hipertensi	67 (76,1)
	Tidak hipertensi	21 (23,9)
	Total	88

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa proporsi kejadian hipertensi pekerja di PT Pulauintan Bajaperkasa Konstruksi Jakarta tahun 2017 yang tertinggi yaitu hipertensi sebanyak 67 pekerja (76,1%), perempuan sebanyak 45 orang (51,1%), aktivitas fisik ringan sebanyak 58 orang (65,9%), stress sebanyak 59 orang (67,0%), tidak merokok sebanyak 56 orang (63,6%), Obesitas/*overweight* sebanyak 65 orang (73,9%), tetapi untuk usia memiliki proporsi yang sama antara usia ≥40 tahun dan < 40 tahun.

Dari hasil analisis univariat ditemukan bahwa hipertensi sebanyak 67 pekerja (76,1%), perempuan sebanyak 45 orang (51,1%), aktivitas fisik ringan sebanyak 58 orang (65,9%), stress sebanyak 59 orang (67,0%), tidak merokok sebanyak 56 orang (63,6%), Obesitas/*overweight* sebanyak 65 orang (73,9%), tetapi untuk usia memiliki proporsi yang sama antara usia ≥40 tahun

dan < 40 tahun.

Tabel 2
Analisis Data Bivariat

Variabel	Kejadian Hipertensi		Total N (%)	OR (95% CI)	P- value		
	Hipertensi n	Normal %				N	%
Usia Pekerja							
≥40 tahun	37	84,1	7	15,9	44 (100,0)	2,46	0,133
< 40 tahun	30	68,2	14	31,8	44 (100,0)	(0,88-6,89)	
Jenis Kelamin							
Laki-laki	31	72,1	12	27,9	43 (100,0)	0,64	0,535
Perempuan	36	80,0	9	20,0	45 (100,0)	(0,24-1,73)	
Aktivitas Fisik							
Ringan	45	77,6	13	22,4	58 (100,0)	1,25	0,857
Sedang/ berat	22	73,3	8	26,7	30 (100,0)	(0,45-3,48)	
Stres pekerja							
Stres	45	76,3	14	23,7	59 (100,0)	1,02	1,00
Tidak stres	22	75,9	7	24,1	29 (100,0)	(0,36-2,89)	
Kebiasaan merokok							
Merokok	23	71,9	9	28,1	32 (100,0)	0,69	0,653
Tidak merokok	44	78,6	12	21,4	56 (100,0)	(0,25-1,89)	
IMT							
Obesitas/ <i>overweight</i>	51	78,5	14	21,5	65 (100,0)	1,59	0,565
Normal/ kurus	16	69,6	7	30,4	23 (100,0)	(0,54-4,63)	

Dari hasil bivariat ditemukan bahwa tidak ada hubungan antara usia (OR=2,46), jenis kelamin, aktivitas fisik (OR=1,25), stres pekerja (1,02), kebiasaan merokok, indeks massa tubuh (IMT) (OR=1,59) dengan kejadian hipertensi pada pekerja di PT Pulauintan Bajaperkasa Konstruksi Jakarta tahun 2016

Pembahasan

Dari hasil penelitian terlihat bahwa proporsi tertinggi yaitu mengalami hipertensi sebanyak 67 pekerja (76,1%). Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar terlihat bahwa prevalensi hipertensi tahun 2013 yaitu sebesar 25,8%. Hal ini menunjukkan bahwa kejadian hipertensi di PT ini lebih nesar daripada angka nasional.

Dari hasil penelitian terlihat bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, stres pekerja, kebiasaan merokok, indeks massa tubuh dengan kejadian hipertensi pada

pekerja di PT Pulauintan Bajaperkasa Konstruksi Jakarta tahun 2017. Hal ini disebabkan karena kurangnya jumlah sampel sehingga tidak dapat membuktikan hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Dari hasil analisis terlihat bahwa terdapat ukuran risiko pada usia, aktivitas fisik, stress pekerja dan indeks massa tubuh dalam menyebabkan hipertensi.

Faktor usia mempengaruhi terjadinya hipertensi. Seiring dengan bertambahnya usia, maka tekanan darah akan meningkat dimulai dari sejak umur 40 tahun dan resiko terkena hipertensi semakin besar (Bustan, 2007). Hal ini disebabkan karena dengan peningkatan usia maka terjadi perubahan struktur pada pembuluh darah besar (Kemenkes RI, 2013). Hal ini sejalan dengan penelitian Sugiharto dkk., (2007) bahwa umur 36 - 45 tahun berisiko 7,56 kali mengalami hipertensi dibandingkan umur 25- 35 tahun.

Pekerja yang memiliki aktivitas fisik ringan akan berisiko terkena hipertensi dibandingkan pekerja dengan aktivitas fisik sedang/ berat. Aktivitas fisik Olahraga yang teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah dan bermanfaat bagi penderita hipertensi ringan. Melakukan olahraga aerobik yang teratur tekanan darah turun meskipun berat badan belum turun (Kemenkes RI, 2013). Hal ini sejalan dengan penelitian Sugiharto (2007) bahwa masyarakat yang tidak biasa olahraga berisiko 2,35 kali mengalami hipertensi dibandingkan masyarakat yang kebiasaan olahraga ideal.

Stres atau ketegangan jiwa (rasa tertekan, murung, marah, dendam, rasa takut, rasa bersalah) dapat merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormone adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat sehingga tekanan darah meningkat. Jika stres berlangsung lama, tubuh akan berusaha mengadakan penyesuaian sehingga timbul kelainan organ atau perubahan patologis. Gejalanya dapat berupa hipertensi atau penyakit maag (Hadipoetro, 2014). Hal ini sejalan dengan penelitian Sugiharto (2007) bahwa masyarakat yang stress kejiwaan berisiko 1,85 kali mengalami hipertensi dibandingkan masyarakat tidak stres.

Berdasarkan mekanisme biologis, obesitas bukan penyebab hipertensi, akan tetapi sebuah pembuktian menyatakan bahwa penurunan berat badan berhubungan dengan penurunan tekanan darah dan

memperbaiki kontrol glikemik. Seorang yang berbadan gemuk lebih berisiko dibandingkan dengan berbadan kurus. Risiko relatif untuk menderita hipertensi pada orang-orang gemuk 5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan seorang yang badannya normal (National Heart Foundation of Australia, 2016).

Hal ini sejalan dengan penelitian Sugiharto (2007) bahwa masyarakat yang obesitas berisiko 2,04 mengalami hipertensi dibandingkan masyarakat tidak obesitas.

Kesimpulan

Dari penelitian ditemukan bahwa hipertensi sebanyak 67 pekerja (76,1%), perempuan sebanyak 45 orang (51,1%), aktivitas fisik ringan sebanyak 58 orang (65,9%), stress sebanyak 59 orang (67,0%), tidak merokok sebanyak 56 orang (63,6%), Obesitas/*overweight* sebanyak 65 orang (73,9%), tetapi untuk usia memiliki proporsi yang sama antara usia ≥ 40 tahun dan < 40 tahun.

Tidak ada hubungan antara usia (OR=2,46), jenis kelamin, aktivitas fisik (OR=1,25), stres pekerja (1,02), kebiasaan merokok, indeks massa tubuh (IMT) (OR=1,59) dengan kejadian hipertensi pada pekerja di PT Pulauintan Bajaperkasa Konstruksi Jakarta tahun 2017

Oleh karena itu penulis memberi masukan atau saran, perlunya:

1. Meningkatkan aktivitas fisik bagi para pekerja dengan mengadakan kegiatan-kegiatan olahraga diluar jam kerjanya
2. Pemeriksaan berat badan secara teratur sehingga dapat mendeteksi kenaikan berat badan
3. Memberikan pelatihan manajemen stress bagi pekerja

Daftar Pustaka

- Andria, K.M. (2013). Hubungan antara Perilaku Olahraga, Stres dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *J. Promkes* 1, 111-117.
- Balitbangkes. (2013). Hasil Riset kesehatan Dasar tahun 2013. Jakarta.
- Balitbangkes. (2007). Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2007. Jakarta.
- BPS. (2017). Penduduk 15 Tahun Ke Atas

Menurut Status Pekerjaan Utama 1986 - 2016 [WWW Document]. URL <https://www.bps.go.id/linkTabelStatis/view/id/971>

Bustan, M.N.(2015). Manajemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Rineka Cipta.

Bustan, M.N. (2007). Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. Jkt. Rineka Cipta 124-153.

Hadipoetro, S. (2014). Manajemen Komprehensif Keselamatan Kerja. Jkt. Yayasan Patra Tarbiyyah Nusant.

Kemendes RI. (2013). Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Penyakit Hipertensi - [BUKU]. Kementerian Kesehatan.

Labarthe, D.R. (2010). Epidemiology and prevention of cardiovascular diseases: a global challenge. Jones & Bartlett Publishers.

National Heart Foundation of Australia. (2016). Guideline for the diagnosis and management of hypertension in adults 2016 - Google Search [WWW Document]. URL <https://www.google.co.id/search?q=Guideline+for+the+diagnosis+and+management+of+hypertension+in+adults+2016&oq=Guideline+for+the+diagnosis+and+management+of+hypertension+in+adults+2016&aqs=chrome..69i57j69i60j69i61j69i60.1228j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8> (accessed 8.14.17).

Paragano, A.J., MACHADOMTSAC, R., ABDALA, A., CORDERO, D.J., ANGEL, A., GRASIOSI, J.C., MAGALLANES, C.H., ESPER, R.J. (2009). Prevalence and Association of Hypertension with the Different Components of the Metabolic Syndrome. REV ARGENT CARDIOL 2099, 274-279.

WHO. (2014). Global status report on noncommunicable diseases 2014. World Health Organization.