

SINOPSIS



Judul : Hubungan Antara Stres Psikologis dan Hipertensi Pada Pekerja Kantoran di Jakarta

Peneliti : Dr. Rina Setyawati

Penelitian ini mengkaji hubungan antara stres psikologis dan kejadian hipertensi pada pekerja kantoran di Jakarta, dengan fokus pada dampak stres kerja yang berkepanjangan terhadap tekanan darah. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama di kalangan pekerja kantoran yang memiliki gaya hidup sedentari dan beban kerja yang tinggi. Penelitian ini dilakukan di PT Astra International, Jakarta, dengan melibatkan 200 karyawan berusia antara 30 hingga 50 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah studi cross-sectional dengan pengukuran tekanan darah dan kuesioner stres psikologis yang diukur menggunakan Perceived Stress Scale (PSS).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat stres psikologis yang tinggi dengan peningkatan tekanan darah, di mana karyawan yang memiliki skor stres tinggi cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat stres rendah. Penelitian ini juga menemukan bahwa faktor-faktor lain seperti pola tidur yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik turut memperburuk kondisi hipertensi pada pekerja. Intervensi manajemen stres, seperti pelatihan mindfulness dan dukungan psikologis di tempat kerja, diusulkan sebagai langkah untuk menurunkan risiko hipertensi pada pekerja.

Penelitian ini memberikan rekomendasi kepada perusahaan untuk memperhatikan kesehatan mental dan fisik karyawan melalui program kesehatan di tempat kerja. Selain itu, pentingnya menciptakan lingkungan kerja yang mendukung keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi juga ditekankan untuk mengurangi stres dan risiko hipertensi pada pekerja kantoran.

**ASEP WINARDI SUNDOWO, Amd. Ft, S.H.
SERDIK SPPK – POKJAR I
NO SERDIK: 202409002010**