

**HUBUNGAN KELEBIHAN JAM KERJA DAN STATUS
GIZI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI
DI PT LEN RAILWAY SYSTEMS**

SKRIPSI



Oleh :

VINA AL BERTA

224201446012

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2024**

**HUBUNGAN KELEBIHAN JAM KERJA DAN STATUS
GIZI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI
DI PT LEN RAILWAY SYSTEMS**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



Oleh :

VINA AL BERTA

224201446012

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2024**

SKRIPSI

HUBUNGAN KELEBIHAN JAM KERJA DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PT LEN RAILWAY SYSTEMS

Oleh:
VINA AL BERTA
224201446012

Telah dipertahankan dihadapan penguji skripsi
Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal 16 Februari 2024

Pembimbing 1,


Pembimbing 2,

(Ns.Intan Asri.N.,M.Kep., Sp.Kep.Kom)

(Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom)

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan




Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

LEMBAR PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Hubungan Kelebihan Jam Kerja Dan Status
Gizi Dengan Kejadian Hipertensi di PT Len
Railway Systems

Nama Mahasiswa : Vina Al Berta

NPM : 224201446012

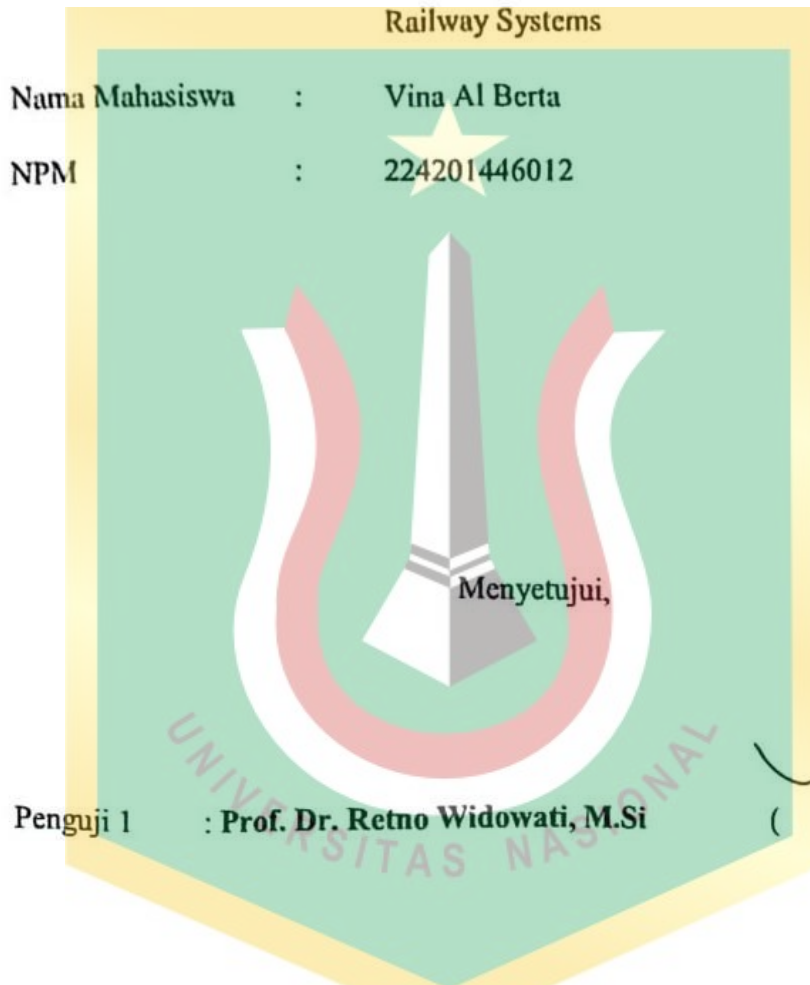


Ns. Intan A.N., M.Kep., Sp.Kep.Kom

Ns. Aisyiah, M.Kep.,Sp.Kep.Kom

LEMBAR PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG

Judul Skripsi : **Hubungan Kelebihan Jam Kerja Dan Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi di PT Len**



(Signature)

(Signature)

(Signature)

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Vina Al Berta

NPM : 224201446012

Judul Penelitian : Hubungan Kelebihan Jam Kerja Dan Status Gizi Dengan

Kejadian Hipertensi di PT Len Railway Systems

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang sepengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, Februari 2024



(Vina Al Berta)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan puja syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Kelebihan Jam Kerja Dan Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi di PT Len Railway Systems”.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya *Ridho Illahi*, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan “*Alhamdulillahirobbilalamin*” beserta terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Tommy J. F. Wowor, M.Kep., MM., CWCCA.
3. Ibu Ns. Intan Asri.N., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Keperawatan FIKES UNAS dan pembimbing 1 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
4. Ibu Ns. Aisyiah, M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku pembimbing 2 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.

5. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.
6. Kepala dan seluruh karyawan PT Len Railway Systems yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.
7. Kepada orang paling berjasa dalam hidup saya, ibu Rosini dan bapak Deni Asmoro. Terimakasih atas kepercayaan yang telah diberikkan, cinta, doa, serta pengorbanan, motivasi, semangat dan nasihat.
8. Teman-teman penulis Rere, Andika, kak Erma dan kak Putik yang senantiasa menghibur dan memberikan semangat kepada saya agar segera menyelesaikan penelitian ini.
9. Terakhir diri saya sendiri, Vina Al Berta terimakasih atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan apapun yang telah kamu mulai. Semoga kedepannya ada kabar baik yang menunggu kamu.

Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.

Jakarta, 12 Februari 2024



(Vina Al Berta)

Abstrak

HUBUNGAN KELEBIHAN JAM KERJA DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PT LEN RAILWAY SYSTEMS

Vina Al Berta, Intan A N dan Aisyiah.

Latar Belakang: Berdasarkan hasil pemeriksaan MCU di PT. Len Railway Systems Tahun 2022 diketahui 95% pekerja mengalami masalah kesehatan yang dapat berkaitan dengan pekerjaan seperti kejadian hipertensi, kolesterol di atas batas normal, gula darah di atas batas normal, flek pada paru-paru dan sebagainya. Masalah kesehatan yang muncul diduga karena berbagai macam faktor termasuk faktor pekerjaan seperti status gizi, stres dan kelebihan jam kerja.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelebihan jam kerja dan status gizi dengan kejadian hipertensi di PT Len Railway Systems

Metodologi: Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan menggunakan design *cross sectional*. Data dianalisis menggunakan *chi-square*. Populasi dan sample pada penelitian ini adalah seluruh karyawan di PT Len Railway Systems sebanyak 120 karyawan.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelebihan jam kerja dengan hipertensi pada karyawan ($p\text{-value}=0,0141$) dan ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hipertensi pada karyawan ($p\text{-value}=0,000$).

Kesimpulan: Mayoritas responden karyawan di PT Len Railway Systems berjenis kelamin laki-laki sejumlah (100%), tingkat usia 25-30 tahun sejumlah (41,7%), Memiliki kelebihan jam kerja melebihi 7 jam sejumlah (68,3%), Status Gizi Obesitas I sejumlah (43,3%) dan Hipertensi hipertensi tahap I sejumlah (63,3%). Terdapat hubungan yang signifikan antara kelebihan jam kerja dengan hipertensi pada karyawan di PT Len Railway Systems. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan hipertensi pada karyawan di PT Len Railway Systems.

Saran: Bagi perusahaan PT Len Railway Systems disarankan untuk melakukan kegiatan Germas setiap hari antara lain peningkatan aktivitas fisik, peningkatan perilaku hidup sehat, penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, peningkatan kualitas lingkungan dan peningkatan edukasi hidup sehat.

Kata kunci : Hipertensi, Kelebihan Jam Kerja, Status Gizi

Kepustakaan : 64 pustaka (2014 – 2023)

Abstract

THE RELATIONSHIP OF OVERWORKING HOURS AND NUTRITIONAL STATUS WITH HYPERTENSION AT PT LEN RAILWAY SYSTEMS

Vina Al Berta, Intan A N and Aisyiah

Background: Based on the results of the MCU examination at PT. Len Railway Systems In 2022, it is known that 95% of workers will experience health problems that can be related to work, such as hypertension, cholesterol above normal limits, blood sugar above normal limits, spots on the lungs and so on. Health problems that arise are thought to be due to various factors including work factors such as nutritional status, stress and excess working hours.

Objective: This study aims to determine the relationship between excess working hours and nutritional status with the incidence of hypertension at PT Len Railway Systems

Methodology: This research uses a quantitative approach using a cross sectional design. Data were analyzed using chi-square. The population and sample in this study were all 120 employees at PT Len Railway Systems.

Results: The research results show that there is a significant relationship between excess working hours and hypertension in employees ($p\text{-value} = 0.0141$) and there is a significant relationship between nutritional status and hypertension in employees ($p\text{-value} = 0.000$).

Conclusion: The majority of employee respondents at PT Len Railway Systems are male (100%), aged 25-30 years (41.7%), have excess working hours exceeding 7 hours (68.3%), nutritional status Obesity I was (43.3%) and hypertension stage I was (63.3%). There is a significant relationship between excess working hours and hypertension in employees at PT Len Railway Systems. There is a significant relationship between nutritional status and hypertension in employees at PT Len Railway Systems.

Suggestion: The PT Len Railway Systems company is advised to carry out Gernas activities every day, including increasing physical activity, increasing healthy living behavior, providing healthy food and accelerating improved nutrition, increasing prevention and early detection of disease, improving environmental quality and increasing healthy living education.

Keywords: Hypertension, Excess Working Hours, Nutritional Status

References: 64 (2014 – 2023).

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG.....	v
PERNYATAAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Kejadian Hipertensi.....	7
2.1.1 Pengertian hipertensi.....	7
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi	8
2.1.3 Gejala Hipertensi	9
2.1.4 Diagnosa Hipertensi.....	9
2.1.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi	10
2.2 Konsep Kelebihan Jam Kerja.....	18
2.2.1 Pengertian Waktu Kerja.....	18

	Halaman
2.2.2 Kelebihan Jam Kerja.....	19
2.3 Konsep Status Gizi	22
2.3.1 Pengertian Gizi	22
2.3.2 Pengertian Status Gizi.....	23
2.3.3 Klasifikasi Status Gizi	25
2.3.4 Pengukuran Status Gizi.....	26
2.3.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	26
2.4 Kerangka Teori	29
2.5 Kerangka Konsep	29
2.6 Hipotesis.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
3.1 Desain Penelitian	31
3.2 Populasi dan Sampel	32
3.2.1 Populasi	32
3.2.2 Sampel.....	32
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	32
3.3.1 Lokasi Penelitian.....	32
3.3.2 Waktu Penelitian	32
3.4 Variabel Penelitian.....	33
3.4.1 Variabel Independen	33
3.4.2 Variabel Dependen.....	33
3.5 Definisi Operasional	34
3.6 Instrumen Penelitian	36
3.7 Prosedur Pengumpulan Data.....	36
3.8 Pengolahan Data	37
3.8.1 <i>Editing</i>	37
3.8.2 <i>Coding</i>	37
3.8.3 <i>Entry</i>	37
3.8.4 <i>Tabulating</i>	37
3.9 Analisis Data.....	38
3.9.1 Analisis Univariat	38

3.9.2 Analisis Bivariat	38
3.10 Etika Penelitian	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian	41
4.2 Hasil Penelitian	42
4.2.1 Karakteristik Responden.....	42
4.2.2 Analisis Univariat	42
4.2.3 Analisis Bivariat	44
4.3 Pembahasan.....	48
4.3.1 Analisis Univariat	48
4.3.2 Analisa Bivariat	53
4.4 Keterbatasan Penelitian	58
BAB IV SIMPULAN DAN SARAN.....	59
5.1 Simpulan	59
5.2 Saran	60
5.2.1 Bagi Responden Karyawan.....	60
5.2.2 Bagi Perusahaan.....	60
5.2.3 Bagi Perawat.....	60
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
2.1	Klasifikasi Tekanan Darah.....	9
2.2	Kategori Ambang Batas IMT (Indeks Massa Tubuh).....	26
3.1	Definisi Operasional	34
4.1	Karakteristik Responden	42
4.2	Kelebihan Jam Kerja Pada Karyawan di PT Len Railway Systems	43
4.3	Status Gizi Pada Karyawan di PT Len Railway Systems	43
4.4	Hipertensi Pada Karyawan di PT Len Railway Systems	44
4.5	Hubungan Kelebihan Jam Terhadap Kejadian Hipertensi di PT Len Railway Systems	45
4.6	Hubungan Status Gizi Terhadap Kejadian Hipertensi di PT Len Railway Systems	46



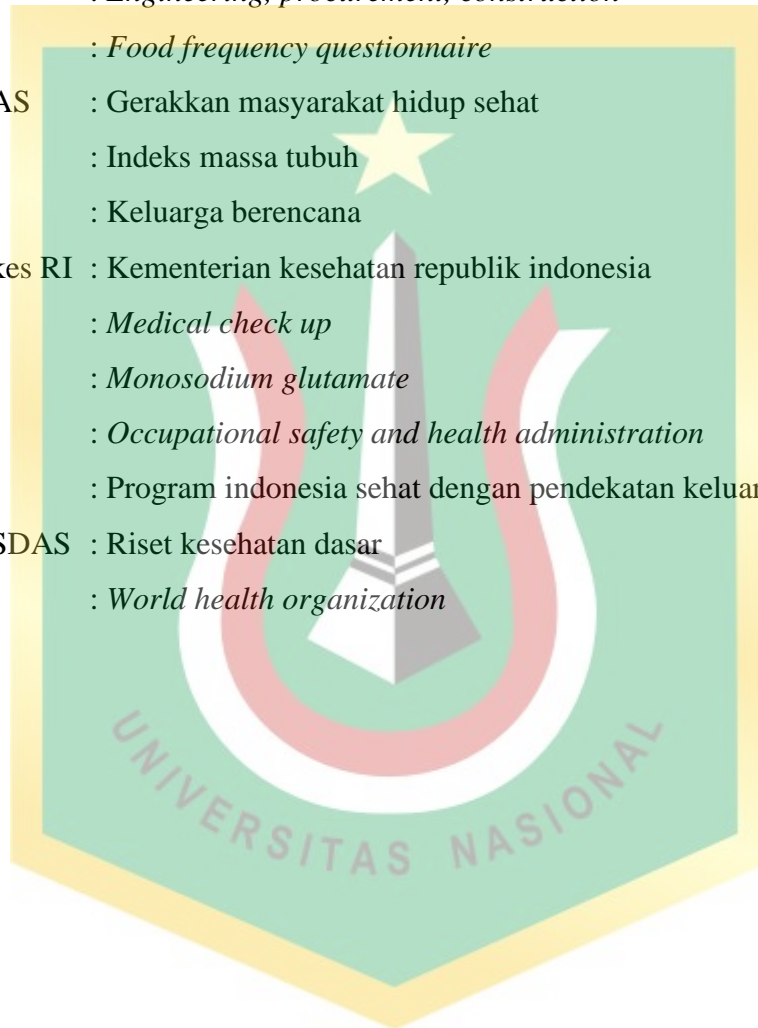
DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.1	Kerangka Teori.....	29
2.2	Kerangka Konsep Penelitian	29



DAFTAR SINGKATAN

AHA	: <i>American heart association</i>
BUMN	: Badan usaha milik negara
CO	: Karbon monoksida
Depkes RI	: Departemen kesehatan republik indonesia
DM	: Diabetes mellitus
EPC	: <i>Engineering, procurement, construction</i>
FFQ	: <i>Food frequency questionnaire</i>
GERMAS	: Gerakan masyarakat hidup sehat
IMT	: Indeks massa tubuh
KB	: Keluarga berencana
Kemenkes RI	: Kementerian kesehatan republik indonesia
MCU	: <i>Medical check up</i>
MSG	: <i>Monosodium glutamate</i>
OSHA	: <i>Occupational safety and health administration</i>
PIS-PK	: Program indonesia sehat dengan pendekatan keluarga
RISKESDAS	: Riset kesehatan dasar
WHO	: <i>World health organization</i>



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat ijin Penelitian dari Fakultas.....	67
Lampiran 2	Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian	68
Lampiran 3	Informed Consent	69
Lampiran 4	SOP Pengukuran Indeks Masa Tubuh	72
Lampiran 5	SOP Pengukuran Tekanan Darah Dengan Tensi Meter Digital ..	74
Lampiran 6	Master tabel	76
Lampiran 7	Hasil Output Analisis Data SPSS	81
Lampiran 8	Lembar Konsultasi Skripsi (Pembimbing 1 dan 2)	84
Lampiran 9	Biodata Penulis	89
Lampiran 10	Dokumentasi Kegiatan Penelitian	90
Lampiran 11	Letter of Acceptance.....	93
Lampiran 12	Hasil Turnitin.....	94

