

**HUBUNGAN STRES KERJA DAN POLA MAKAN TINGGI NATRIUM DENGAN
KEJADIAN HIPETENSI PADA LAKI-LAKI YANG BEKERJA DI INSTANSI
PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL DIY**

Disusun Guna Memenuhi Sebagian Syarat Dalam Mencapai Gelar S1 Gizi
di Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Alma Ata Yogyakarta

NASKAH PUBLIKASI



Oleh :

**MELIANUS DULY
160400292**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA
2018**

HUBUNGAN STRES KERJA DAN POLA MAKAN TINGGI NATRIUM DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LAKI-LAKI YANG BEKERJA DI INSTANSI PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL

Intisari

Melianus Duly¹, Ahmad Fahmy², Rosma Fyki³

Latar belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tergolong *silent killer* atau penyakit yang dapat membunuh manusia secara tidak terduga. Hipertensi dapat membunuh penderitanya secara pelan-pelan dan juga hipertensi dapat mengakibatkan munculnya penyakit berat lainnya seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. (Ridwan, 2009). Stres kerja dan pola makan tinggi natrium merupakan faktor resiko timbulnya tekanan darah tinggi. Stres adalah satu respon tubuh terhadap adanya paparan tekanan dari lingkungan luar. Salah satu akibat dari tingginya stres kerja adalah meningkatnya tekanan darah. Stres kerja membawa banyak dampak bagi kehidupan manusia, baik secara eksternal maupun internal. Stres kerja adalah stres yang terjadi dikarenakan lingkungan pekerjaan, sehingga stres kerja juga berdampak besar pada organisasi. (Meenu, Vasantha, & Sureskhumar, 2016). Penelitian ini belum pernah dilakukan oleh peneliti lain sehingga peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan stres kerja dan pola makan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi pada laki-laki yang bekerja di instansi pemerintah kabupaten Bantul.

Tujuan : Tujuan penelitian ini adalah untuk Mengetahui hubungan antara stres kerja dan pola makan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi pada laki-laki yang bekerja di Instansi Pemerintah Kabupaten Bantul.

Metode : Jenis penelitian adalah observasional analisis dengan rancangan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan *proportional random sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah Laki-Laki yang bekerja di Instansi Pemerintah Kabupaten Bantul. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 160 responden.

Hasil Penelitian : Berdasarkan uji *chi square* nilai $p < 0,01$ yang artinya lebih kecil dari nilai α yaitu 0,05. Sehingga secara statistik disimpulkan ada hubungan antara stres kerja dengan kejadian hipertensi pada laki-laki yang bekerja di instansi pemerintah kabupaten bantul dan nilai p 0,038 yang artinya lebih kecil dari nilai α yaitu 0,05. Sehingga secara statistik disimpulkan ada hubungan antara pola makan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi pada laki-laki yang bekerja di instansi pemerintah kabupaten bantul

Kesimpulan : Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stres kerja dan pola makan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi pada laki-laki yang bekerja di instansi Pemerintah Kabupaten Bantul.

Kata kunci : Stres Kerja, Pola makan tinggi natrium, Hipertensi

1 Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata Yogyakarta

2, Dosen Universitas Gaja Mada

3 Dosen Universitas Alma Ata Yogyakarta

**RELATIONSHIP WORK STRESS AND HEALTHY EATING PATTERN WITH
HYPERTENSION EVENTS IN MAN those who WORK IN GOVERNMENT
INSTITUTION BANTUL REGENCY**

Abstraks

Melianus Duly¹, Ahmad Fahmy², Rosma Fyki³

Background: Hypertension is one of the diseases classified as a silent killer or a disease that can kill humans unexpectedly. Hypertension can kill the sufferer slowly and also hypertension can lead to the emergence of other serious illnesses such as heart attacks, heart failure, stroke, and kidney failure. (Ridwan, 2009). Stress work and high sodium diet is a risk factor for high blood pressure. Stress is a response of the body to the presence of exposure to pressure from the outside environment. One result of high work stress is increased blood pressure. Job stress brings many impacts to human life, both externally and internally. Work stress is the stress that occurs due to the work environment, so that work stress also has a major impact on the organization. (Meenu, Vasantha, & Sureskhumar, 2016). This research has not been done by other researchers so that researchers feel interested to do research on the relationship of work stress and diet high in sodium with the incidence of hypertension in men who work in government agencies district of Bantul.

Objective: The purpose of this study was to determine the relationship between job stress and high-sodium diet with the incidence of hypertension in men working in Bantul District Government Agencies.

Method: The type of research was observational analysis with cross sectional design. The sampling technique was by proportional random sampling. Population in this research is Man who work in Government Institution of Regency of Bantul. The number of samples in this study were 160 respondents.

Result of Research: Based on chi square test p value <0.01 which means smaller than α value is 0,05. So statistically concluded there is correlation between work stress with the incidence of hypertension in men who work in bantul district government agency and p value 0,038 which means smaller than value α that is 0,05. So statistically summarized there is relation between high sodium diet with incidence of hypertension in man who work in government institution of district of bantul

Conclusion: Based on the results of this study can be concluded that there is a relationship between job stress and high-sodium diet with the incidence of hypertension in men who work in government agencies Bantul regency.

Keywords: Working Stress, High Sodium Diet, Hypertension

1 Student of Nutrition Science Program Faculty of Health Sciences University of Alma Ata Yogyakarta

2, Lecturer of Gaja Mada University

3 Lecturers of Universitas Alma Ata Yogyakarta

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tergolong *silent killer* atau penyakit yang dapat membunuh manusia secara tidak terduga. Hipertensi dapat membunuh penderitanya secara pelan-pelan dan juga hipertensi dapat mengakibatkan munculnya penyakit berat lainnya seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal.(29). Menurut data *World Health Organization* (WHO) Jumlah penderita hipertensi di seluruh dunia terus meningkat. Di India, misalnya, jumlah penderita hipertensi mencapai 60,4 juta orang pada tahun 2002 dan diperkirakan 107,3 juta orang pada tahun 2025. Di Cina, 98,5 juta orang mengalami hipertensi dan bakal jadi 151,7 juta orang pada tahun 2025. Di bagian lain di Asia, tercatat 38,4 juta penderita hipertensi pada tahun 2000 dan diprediksi akan menjadi 67,4 juta orang pada tahun 2025. Di Indonesia, mencapai 17-21% dari populasi penduduk dan kebanyakan tidak terdeteksi (26).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional tahun 2013, prevalensi nasional hipertensi pada penduduk umur > 18 tahun adalah sebesar 38,8% (berdasarkan pengukuran). Terdapat 10 provinsi mempunyai prevalensi hipertensi pada penduduk umur > 18 tahun yaitu, Riau, Bangka Belitung, Jawa Tengah, D.I. Yogyakarta, Jawa Timur, Nusa Tenggara Barat, Kalimantan Tengah, Kalimantan Selatan, Sulawesi Tengah, dan Sulawesi Barat. Di Indonesia, prevalensi hipertensi cukup tinggi, menurut Nasional Basic Health Survey Tahun 2013, kejadian hipertensi paling tinggi pada usia 45-64 tahun adalah 81,5% (4).

.Menurut Lembaga Administrasi Negara (2014) Pegawai Negeri Sipil (PNS) adalah warga negara Indonesia yang memenuhi syarat tertentu, diangkat sebagai Pegawai Aparatur Sipil Negara (ASN) secara tetap oleh pejabat pembina kepegawaian untuk menduduki jabatan pemerintah. Pegawai Negeri Sipil Kabupaten dan Kecamatan merupakan aparatur wakil rakyat terdekat dalam rangka merealisasikan kebijakan-kebijakan pemerintah, baik di pusat maupun di daerah (Moningka, 2014). Kesakitan yang dialami oleh PNS salah satunya disebabkan oleh hipertensi sehingga menyebabkan ketidakhadiran pegawai pada jam kerja dapat merugikan banyak pihak. Kedatangan pegawai pada jam kerja merupakan salah satu dimensi dalam penilaian kemampuan kerja (34)

Stres kerja dan pola makan tinggi natrium merupakan faktor resiko timbulnya tekanan darah tinggi. Stres adalah satu respon tubuh terhadap adanya paparan tekanan dari lingkungan luar. Salah satu akibat dari tingginya stres kerja adalah meningkatnya tekanan darah. Stres kerja membawa banyak dampak bagi kehidupan manusia, baik secara eksternal maupun internal. Stres kerja adalah stres yang terjadi dikarenakan lingkungan pekerjaan, sehingga stres kerja juga berdampak besar pada organisasi. Pada konteks organisasi, stres kerja dapat membawa dampak berupa menurunnya

produktivitas, meningkatnya ketidakhadiran, dan meningkatnya *turnover* karyawan, sehingga kemudian dapat menurunkan *business outcomes* organisasi tersebut (25).

Penelitian ini belum pernah dilakukan oleh peneliti lain sehingga peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan stres kerja dan pola makan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi pada laki-laki yang bekerja di instansi pemerintah kabupaten Bantul.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk Mengetahui hubungan antara stres kerja dan pola makan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi pada laki-laki yang bekerja di Instansi Pemerintah Kabupaten Bantul.

C. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analisis dengan rancangan *cross sectional* Populasi dalam penelitian ini semua laki-laki yang bekerja di instansi Pemerintahan Kabupaten Bantul sebanyak 3524 orang dari 90 instansi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *proportional random sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 160 orang.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Metode Survey Cepat) dengan cara mengikuti 4 penjuru arah mata angin (utara, timur, selatan dan barat).

D. Hasil penelitian

a. Karakteristik responden

Tabel 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Masa Kerja, Status Pernikahan, jabatan, Penghasilan dan Aktivitas Merokok

No	Variabel	N = 160	%
1	Usia		
	≤ 35 tahun	20	12,5
	≥ 35 tahun	140	87,5
	Jumlah	160	100
2	Pendidikan terakhir		
	SMA	35	21,87
	Diploma	5	3,12
	S1	108	67,5
	S2	11	6,87
	S3	1	0,62
	Jumlah	160	100

	Masa kerja		
	< 6 Tahun	13	8,12
3	6-10 Tahun	15	9,37
	>10 Tahun	132	82,5
	Jumlah	160	100
	Status Pernikahan		
	Menikah	155	96,9
4	Tidak menikah	4	2,5
	Duda	1	0,6
	Jumlah	160	100
	Jabatan		
	Ka. Dinas, Ka Sekolah, Ka. UPT, Pengawas Sekolah	16	10
5	Kabid, Waka. Sekolah	6	3,8
	Ka. Seksi	5	3,1
	Staf	133	83,1
	Jumlah	160	100
	Penghasilan		
	<Rp. 2.500.000	9	5,6
6	Rp. 2.500.000-5.000.000	107	66,9
	Rp. 5.000.000-10.000.000	44	27,5
	Jumlah	160	100
	Aktivitas Merokok		
	Merokok	38	23,8
7	Tidak merokok	122	76,3
	Jumlah	160	100

Berdasarkan tabel 5 karakteristik usia dari 160 responden yang terbanyak adalah ≥ 35 tahun yaitu 140 responden (87,5%), Pendidikan terakhir yang terbanyak adalah S1 yaitu 108 responden (67,5%), Masa Kerja yang paling banyak adalah > 10 tahun yaitu 132 responden (82,5%), Status pernikahan yang paling banyak adalah menikah yaitu 155 responden (96,9%), Jabatan yang terbanyak adalah staf adalah staf yaitu 133 responden (83,1%), Penghasilan yang terbanyak adalah Rp. 2.500.000-5.000.000 yaitu 107 responden (66,9%), dan yang terakhir adalah Aktivitas merokok yang terbanyak adalah status tidak merokok yaitu 122 responden (76,3%).

b. Analisis univariat

Tabel 6 Distribusi stres kerja, pola makan tinggi natrium dan kejadian hipertensi

	Variabel	N	%
1	Stres kerja		
	Rendah	84	52,5
	Sedang	74	47,5
	Tinggi	0	0
	Jumlah	160	100
2	Pola makan tinggi natrium		
	Sering		
	Jarang	114	71,3
	Jumlah	46	28,8
		160	100
3	Kejadian Hipertensi		
	Hipertensi	60	37,5
	Tidak Hipertensi	100	62,5
	Jumlah	160	100

Berdasarkan tabel 6 diatas, pada variabel stres kerja menunjukkan bahwa stres kerja rendah merupakan yang terbanyak yaitu 84 responden (52,5 %) dan stres kerja sedang 74 responden (47,5 %). Pada variabel pola makan tinggi natrium menunjukkan bahwa pola makan tinggi natrium sering yang terbanyak yaitu 114 responden (71,3 %) dan pola makan jarang tinggi natrium 46 responden (28,8%) . Pada variabel Kejadian hipertensi menunjukkan bahwa kejadian tidak hipertensi merupakan yang terbanyak yaitu 100 responden (62,5%) sedangkan yang hipertensi yaitu sebanyak 60 responden (37,5%)

c. Analisis bivariat

Tabel 7 Hubungan antara variabel stres kerja dan pola makan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi pada laki-laki yang bekerja di Instansi Pemerintah Kabupaten Bantul

Variabel	Kejadian Hipertensi		N	%	X ²	Sig	OR
	Hiper tensi	Tidak Hipertensi					
Stres kerja							
Sedang	46	30	84	52,2	< 0,01	< 0,01	7,667
Rendah	14	70	76	47,5			
Pola makan tinggi natrium							
Sering ≥ 3X/minggu	49	65	114	71,25	4,304	0,038	2,399
Jarang ≤ 3X/minggu	11	35	46	28,75			

Sumber: Uji *Chi-Square* Tahun 2018

Berdasarkan tabel 7 diatas, pada variabel stres kerja menunjukkan bahwa stres kerja rendah mengalami hipertensi yaitu 14 responden (16,7 %) dan yang tidak hipertensi yaitu 70 responden (83,3 %) sedangkan stres kerja sedang mengalami hipertensi yaitu 46 responden (60,5 %) dan yang tidak hipertensi yaitu 30 responden (39,5 %). Pada uji Chi-Square nilai p 0,000 yang artinya lebih kecil dari nilai α yaitu 0,05. Sehingga secara statistik disimpulkan ada hubungan antara stres kerja dengan kejadian hipertensi pada laki-laki yang bekerja di instansi pemerintah kabupaten bantul. Hasil analisis diperoleh nilai OR = 7,667. Hal ini menunjukkan bahwa orang yang mengalami stres kerja sedang beresiko 7,667 kali menderita hipertensi dibandingkan dengan orang yang stres kerja rendah.

Pada variabel pola makan tinggi natrium menunjukkan bahwa Pola makan tinggi natrium sering mengalami hipertensi yaitu 49 responden (43 %) dan yang tidak hipertensi yaitu 65 responden (57 %) sedangkan Pola makan tinggi natrium jarang mengalami hipertensi yaitu 11 responden (23,9 %) dan yang tidak hipertensi yaitu 35 responden (76,1 %). Pada uji Chi-Square nilai p 0,038 yang artinya lebih kecil dari nilai α yaitu 0,05. Sehingga secara statistik disimpulkan ada hubungan antara pola makan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi pada laki-laki yang bekerja di instansi pemerintah kabupaten bantul. Hasil analisis diperoleh nilai OR = 2,399. Hal ini menunjukkan bahwa orang yang sering mengkonsumsi makanan tinggi natrium beresiko 2,399 kali

menderita hipertensi dibandingkan dengan orang yang jarang mengonsumsi makanan tinggi natrium.

E. Pembahasan

Stres Kerja

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara stres kerja dengan kejadian hipertensi (p value = 0,00) dan nilai OR = 7,667, artinya responden yang mengalami stres kerja sedang mempunyai kecenderungan menderita hipertensi 7,667 kali dibandingkan dengan responden yang stres Kerja rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Asih (2010) dalam Rudi Darmadi (2013), yang menyebutkan bahwa orang yang mengalami stres kerja berisiko 11,769 kali mengalami hipertensi. penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Poerwati (2008) dalam Rudi Darmadi (2013) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres kerja dengan hipertensi pada pegawai dinas kesehatan Pekanbaru baru p value = 0,024. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Markovitz, *et al* (2004) dalam Rudi Darmadi (2013), yang menunjukkan bahwa orang dengan peningkatan ketegangan pekerjaan 2,06 kali mengalami hipertensi.

stres kerja berpengaruh terhadap kejadian hipertensi karena stres kerja dapat memacu pengeluaran adrenalin dan kortisol yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. (45)

Hal ini didukung oleh teori yang menyatakan bahwa emosi-emosi kuat dan stres yang hebat dan berkelanjutan menjelma menjadi reaksi somatic yang langsung mengenai system peredaran darah sehingga mempengaruhi detak jantung dan peredaran darah (30). Respon fisiologis dari stres akan meningkatkan frekuensi nadi, tekanan darah, pernafasan, dan aritmia. Selain itu pelepasan hormone adrenalin sebagai akibat stress berat akan menyebabkan naiknya tekanan darah dan meningkatkan kekentalan darah yang membuat darah mudah membeku dan mengumpal sehingga meningkatkan risiko serangan jantung. Adrenalin juga akan mempercepat denyut jantung dan mempersempit pembuluh darah koroner (30).

Menurut Herke dalam Muhammad Saleh (2014) Stress yang bersifat konstan dan terus menerus mempengaruhi kerja kelenjar adrenal dan tiroid dalam memproduksi hormone adrenalin, tiroksin, dan kortisol sebagai hormone utama stress akan naik jumlahnya dan berpengaruh secara signifikan pada system homeostasis. Adrenalin yang bekerja secara sinergis dengan system saraf simpatis berpengaruh terhadap kenaikan denyut jantung, dan tekanan darah. Tiroksin selain meningkatkan basal metabolisme rate (BMR), juga menaikkan denyut jantung dan frekuensi nafas, peningkatan denyut jantung inilah yang akan memperberat aterosklerosis.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres kerja berpengaruh terhadap kejadian hipertensi karena stres

kerja dapat memacu pengeluaran adrenalin dan kortisol yang menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Pola Makan Tinggi Natrium

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola makan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi (p value = 0,038) dan nilai OR = 2,399, artinya responden yang sering mengonsumsi makanan tinggi natrium mempunyai kecenderungan menderita hipertensi 2,399 kali dibandingkan dengan responden yang jarang mengonsumsi makanan tinggi natrium.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Adhyanti, dkk dalam Harpen Rotinsulu (2015), Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola konsumsi natrium memiliki nilai signifikan secara statistik sebagai faktor risiko kejadian hipertensi dan Berdasarkan hasil penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat tahun 2012 oleh Anggara dan Prayitno dalam Harpen Rotinsulu (2015), hasil analisis menunjukkan bahwa kejadian hipertensi lebih banyak diderita oleh responden yang asupan natriumnya sering. Konsumsi makanan yang memiliki kandungan Natrium tinggi merupakan faktor risiko hipertensi. Asupan garam tinggi akan menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormon *natriouretik* yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah (Susilo dan Wulandari dalam Harpen Rotinsulu (2015). Pengaruh asupan natrium terhadap hipertensi terjadi melalui peningkatan volume plasma (cairan tubuh) dan tekanan darah (Gray, dkk dalam Harpen Rotinsulu (2015). Hal ini di dukung oleh penelitian (Haendra dalam Siti Ainur R.T,2015) yang menunjukan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan sering konsumsi makan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi. Dimana pada individu yang memiliki kebiasaan konsumsi makan tinggi natrium memiliki resiko 1,4 kali lebih besar untuk memiliki tekanan darah di atas normal.

Pengaruh asupan natrium terhadap hipertensi terjadi melalui peningkatan volume plasma, curah jantung, dan tekanan darah. Keadaan ini diikuti oleh peningkatan ekskresi kelebihan garam sehingga kembali pada keadaan hemodinamik yang normal, pada penderita hipertensi mekanisme ini terganggu. Konsumsi natrium yang berlebih menyebabkan komposisi natrium di dalam cairan ekstraseluler meningkat. Untuk menormalkan kembali, cairan intraseluler harus ditarik keluar sehingga volume cairan ekstraseluler meningkat. Meningkatnya volume cairan ekstraseluler tersebut menyebabkan meningkatnya volume darah naik sehingga berdampak pada timbulnya hipertensi. (31)

Berdasarkan teori dan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pola makan tinggi natrium berpengaruh terhadap kejadian hipertensi

karena asupan natrium terhadap hipertensi terjadi melalui peningkatan volume plasma, curah jantung, dan tekanan darah.

F. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan antara stres kerja dengan kejadian hipertensi pada laki-laki yang bekerja di instansi pemerintah kabupaten bantul dimana orang yang mengalami stres kerja sedang beresiko 7,667 kali menderita hipertensi.
2. Terdapat hubungan antara pola makan tinggi natrium dengan kejadian hipertensi pada laki-laki yang bekerja di instansi pemerintah kabupaten bantul dimana orang yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi pola makan tinggi natrium sering beresiko 2,399 kali menderita hipertensi.

G. Saran

1. Bagi Peneliti

- a. Peneliti menyarankan pada peneliti selanjutnya untuk menganalisis lebih lanjut subjek penelitian, selain berdasarkan golongan tetapi juga jabatan dan juga masa kerja. Hal ini dilakukan untuk lebih bisa menganalisis lebih dalam terkait stres kerja yang di alami oleh pegawai negeri sipil.

2. Bagi Responden

- a. laki-laki yang bekerja di instansi pemerintah kabupaten bantul diharapkan rutin mengecek tekanan darah di Puskesmas atau tempat pelayanan kesehatan.
- b. Kurangi asupan natrium sesuai kebutuhan agar tidak berdampak buruk bagi kesehatan.

3. Bagi Institusi

- a. Pemerintah daerah disarankan untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi kerja yang sudah ada saat ini. Kondisi kerja ini dapat berupa kondisi fisik maupun sistem organisasi yang mendukung pegawai dalam melaksanakan pekerjaannya. Hal ini dilakukan agar pegawai mampu untuk lebih bertahan dan memiliki pandangan ke depan terkait pekerjaannya sehingga mampu mencegah munculnya stres kerja pada pegawai.

k. Daftar Pustaka

1. Andhani Harisha C-, 2017. Peran Stres Kerja Terhadap Work Engagement Pada Perawat Dengan Stabilitas Anchor Sebagai Moderator. Tesis Program Pascasarjana, UGM, Yogyakarta.
2. Aaronson & ward. (2008). Hubungan Asupan Makan Dngan Kejadian Penyakit Hipertensi di Puskesmas Tumbusai. *Keperawatan STIKes Tuanku Tambusai Riau*.

3. Beehr and Newman. (1999). Hubungan Stres Kerja dengan Kinerja. Universitas Andalas Padang: Vakultas Keperawatan.
4. Cindy Amalia Syabilah,dkk.(2015). *Faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan stres kerja pada penerbang sipil di Balai Kesehatan Penerbangan Jakarta*. Jurnal Kesehatan Masyarakat
5. Damianus Yanna K (2017) Hubungan Antara Work Stress Dengan Workplace Incivility Behavior Pada Karyawan Sales di Perusahaan Multimedia X Surabaya. Skripsi S1 Psikologi, Universitas Airlangga Surabaya
6. Darwane, I. W. (2012). Hubungan Stres dengan Kenaikan Tekanan. *jurnal keperawatan*, 95.Departemen Kesehatan Republik Indonesia, (2002). Prinsip dasar kesehatan kerja . *Pusat Kesehatan Kerja*. Jakarta.
7. Dita Lashita S. (2017). Hubungan antara stres kerja dan work life balance dengan problem focused coping sebagai moderator. skripsi s1 psikologi, UGM, Yogyakarta
8. Eka Apriani , Widyana Lakshmi Puspita.(2015. hubungan antara pola makan dan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di UPK Puskesmas Purnama. Jurnal Ilmu Pangan dan Gizi Volume 8 Nomor 1 Oktober 2015
9. Erna Witasari, d. (2014). Hubungan antara stres dan pola makan dengan kejadian hipertensi. *Jurnal ilmiah kesehatan Diagnosis*, 577.
10. Erna Witasari, d. (2014). Hubungan Antara Stres dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal ilmiah kesehatan Diagnosis*, 574.
11. Erris, d. (2016). Hubungan Riwayat Keluarga dan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi. *Scientia Journal Stikes Jambi*, 133.
12. Fitri, Azizah. *Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Kerja Pada Karyawan Bank*. Jurnal Kesehatan Masyarakat 2013, Vol 2, No, 1. 2013
13. Gautama, Dewandra. 2008. *Studi Stres Kerja Perawat di RS. X. Jakarta*. Tesis. Jakarta: UI
14. Gilang Rastu G-, 2017. Pengaruh Konflik Pekerjaan Keluarga Terhadap Kepuasan Kerja Dengan Stres Kerja Sebagai Pemeditasi Studi PT Perkebunan Nusantara 12, Tesis Program Pascasarjana, UGM, Yogyakarta.
15. Gitalia. Budhi Utami. 2009. *Faktor-Faktor Yang berhubungan dengan Kejadian Stres Kerja pada perawat Instalasi Rawat Inap B RS. Pelni Petaburan*. Skripsi. Jakarta: UIN
16. Gisela Oktaria E-,2016. Hubungan Antara Work Life Balances dan Persepsi Kepemimpinan Autentik dengan Stres Kerja pada Pegawai Negeri Sipil, Skripsi Fakultas Psikologi, UGM, Yogyakarta
17. Grandjean E-, 1995. *Fitting the Task to the Man* (4th Edition), A Text Book Occupational Ergonomies, London, New Tork, Philadelphia
18. Gustian, Y. (2010). Hubungan Stres Kerja dengan Kinerja. Universitas Andalas Padang: Vakultas Keperawatan.

19. Habibullah Jimad dan Iin Apriyani, 2009, Pengaruh Stress Kerja terhadap Kinerja Pegawai Bagian Pelayanan pada Dinas Kependudukan Kota Bandar Lampung Jurnal Bisnis dan Manajemen, Vol. 5 No.3 Mei. 2009.
20. Harpen Rotinsulu,dkk, (2015) Hubungan antara Asupan Natrium dan Asupan Lemak dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat di Desa Sinuiian Kecamatan Remboken Tahun 2015,Jurnal ilmu kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado
21. H.lyus Yosep, S. M. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*: PT. Refika Aditama.
22. Hamidi, M. S. (2014). Hubungan Pola Makan Dngan Kejadian Penyakit Hipertensi di Puskesmas Kuok. *Keperawatan STIKes Tuanku Tambusai Riau*, 31.
23. I Wayan Darwane. (2012). Hubungan Stres dengan Kenaikan Tekanan Darah Pasien Rawat Jalan, Jurnal Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.Jakarta, Volume VIII No.2 Oktober 2012.
24. Lipowich,A.,Lopuszanska, M. (2005). Marital differences in blood pressure and the risk of hypertension among polish men. *European Journal of Epidemiology*. 20:421-486.
25. Machfoedz, I. (2016). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Fitramaya.
26. Mardiana Indriastuti, 2009, Studi tentang Prestasi Kerja Pegawai di kaitkan dengan Masa Kerja, Kepuasan kerja dan Stress Kerja di Kanwil DJP Jateng II, Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, Tesis : tidak dipublikasikan.
27. Meenu, Vasantha, & Sureskhumar,(2016). Hubungan Stres Kerja dengan Kinerja. Universitas Andalas Padang: Vakultas Keperawatan.
28. Moningka,S.B. (2014). Efektifitas Kerja Pegawai Negeri Sipil dalam pelayanan publik di kantor kelurahan Tomohon Tengah Kota Tomohon. *Jurnal Politico*. 1(4):1-11
29. Muhammadun, 2014, *hubungan antara tingkat stres dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang*. Ners Jurnal Keperawatan Volume 10. No 1, Oktober 2014 : 166 - 175
30. Muhamad Saleh,dkk.2014, Hubungan Tingkat Stres dengan Derajat Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2014 Ners Jurnal Keperawatan Volume 10. No 1, Oktober 2014 : 166 - 175
31. Prof. Dr. Hardinsyah,MS dan I Dewa Nyoman Supriasa,MPS, 2014. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Penerbit Buku Kedokteran EGC.Jakarta
32. Ridwan, 2009, *Hubungan stres dengan kenaikan tekanan darah pasien rawat jalan*. Jurnal Keperawatan, Volume VIII, No. 2, Oktober 2012 Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang (<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1775/1863>)

33. Roslina, Skg, 2011. *Kebisingan dan Masa Kerja terhadap Kejadian Hipertensi pada Pekerja di Adisutjipto International Airport Yogyakarta*, Tesis Fakultas Ilmu Kesehatan Kerja, UGM, Yogyakarta
34. Setyawati, L-, 1985. Pengaruh Suhu Tinggi di Ruang Kerja Dapur Terhadap Tingkat Kelelahan Kerja Karyawan Hotel Ambarukmo Place, Tesis Program Pascasarjana, UGM, Yogyakarta.
35. Siti Ainur Rachmah Tri Rusyida Sunaria-, 2015. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makan Tinggi Natrium, Fast Food dan Soft Drink dengan Tekanan darah pada Remaja di Kota Yogyakarta, Skripsi Studi Gizi Kesehatan, UGM, Yogyakarta
36. Sartika. (2014). Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Hipertensi pada Dewasa Madya di Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta', 9.
37. Spector, P.E. (2004). *Handbook of industrial, work and organizational psychology*. London: Sage publication.
38. Udjianti, 2010, Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Hipertensi Pada Pegawai Negeri Sipil, *Volume VIII, No. 2, Oktober 2010* Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pontianak
39. Venny Marchelia, 2014, Stres Kerja ditinjau dari Shift Kerja Pada Karyawan.
40. Wickramasinghe, 2012 Pengaruh Suhu Tinggi di Ruang Kerja Dapur Terhadap Tingkat Kelelahan Kerja Karyawan Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, Tesis .
41. Novieka Kurniawan S, 2017 Analisis Pengaruh Tingkat Pendidikan dan Kesehatan Terhadap Produktivitas Tenaga Kerja: studi Kasus ASEAN: Universitas Gaja Mada Yogyakarta, Skripsi
42. Roslina, Skg, 2011 Kebisingan dan Masa Kerja terhadap Kejadian Hipertensi pada Pekerja di Adisutjipto Internasional Airport Yogyakarta: Universitas Gaja Mada Yogyakarta, Tesis
43. Sendhy Krisnasari, 2016 Hubungan Peringatan Bergambar pada Kemasan Rokok dengan Intensi Berhenti Merokok atau Intensi tidak mulai Merokok pada Masyarakat di Kabupaten Sleman Yogyakarta: Universitas Gaja Mada Yogyakarta, Tesis
44. Syifa Puji S, 2011 Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah .Jakarta, Skripsi
45. Rudi Darmadi dkk, 2013 Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Pegawai Negeri Sipil: Universitas Muhamadya Pontianak. *Jurnal kesehatan*.
46. Herkolanus I dkk, 2013 Proses Pengangkatan Pegawai Negeri Sipil dalam Jabatan Struktural di Kabupaten Sintang : Universitas Tanjungpura. Jurnal Tesis PMIS-UNTAN-IAN 2013.
47. World Health Organization. (2013). *A Global Brief on Hypertension*. Switzerland: World Health Organization Press.