

Ringkasan
Universitas Muslim Indonesia
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Peminatan Kesehatan dan Keselamatan Kerja
Skripsi, 08 Juli 2023

NUR IGRAHI KHUSY ARAHBIA
14120190107

“Hubungan *Health Compromising Behaviors* Dengan Stres Kerja Pada Pekerja PT. PLN (PERSERO) UP3 Makassar Utara Tahun 2023”
(xv+ 171 Halaman + 17 Tabel + 10 Lampiran)

Stres kerja adalah keadaan di mana seseorang menghadapi tugas atau pekerjaan yang tidak bisa atau belum bisa dijangkau oleh kemampuannya. Faktor yang memicu stres kerja seperti *health compromising behavior* yang mencakup gaya hidup tidak sehat seperti kebiasaan merokok, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan pola makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Faktor *Health Compromising Behavior* Dengan Stres Kerja Pada Pekerja PT. PLN (PERSERO) UP3 Makassar Utara Tahun 2023.

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dengan rancangan penelitian menggunakan rancangan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 52 pekerja dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yakni *total sampling* yang merupakan pekerja PT. PLN (PERSERO) UP3 Makassar Utara. Data diperoleh menggunakan kuesioner, data dianalisis dengan uji *chi-square* pada tingkat kepercayaan ($\alpha = 0,05$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara *smoking/* merokok terhadap stres kerja yaitu ($p \text{ value} = 0,010 < 0,05$). Tidak ada hubungan bermakna antara aktivitas fisik terhadap stres kerja yaitu ($p \text{ value} = 0,203 > 0,05$), Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur terhadap stres kerja yaitu ($p \text{ value} = 0,026 < 0,05$), Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola makan terhadap stres kerja yaitu ($p \text{ value} = 0,000 > 0,05$) terhadap pekerja PT. PLN (PERSERO) UP3 Makassar Utara Tahun 2023.

Kesimpulannya adalah menunjukkan bahwa *smoking habit/* merokok, kualitas tidur, dan pola makan memiliki hubungan dengan stres kerja sedangkan aktivitas fisik badan tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan stres kerja. Dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan bagi perusahaan untuk memberikan sosialisasi mengenai kesehatan terhadap perilaku bahaya merokok, meningkatkan upaya mengenai pola makan pada pekerja untuk mengurangi terjadinya stres, diharapkan pekerja tidur sesuai dengan kebutuhan manusia baik dari segi waktu maupun durasinya,

sebaiknya pekerja melakukan olahraga kecil atau peregangan pada pagi hari sebelum bekerja sehingga dapat membantu menghilangkan stress.

Daftar Pustaka :(1999-2022)

Kata Kunci :stres kerja,merokok,aktivitas fisik,kualitas tidur,pola makan