

## Hubungan Kesehatan Kerja Dengan Tingkat Stres Karyawan Pt Sukses Citra Pangan

### The Relationship Of Occupational Health With Employee Stress Level Pt Sukses Citra Pangan

Anisatul Aflah<sup>1</sup>, Rury Tiara Oktariza<sup>2</sup>, Mitayani Purwoko<sup>3</sup>, Yesi Astri<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang 2025

<sup>2</sup>Departemen Histologi dan Biologi sel Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang

<sup>3</sup>Departemen Imunologi dan Genetik Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang

<sup>4</sup>Departemen Neurologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Palembang,  
E-mail: [Anisatulafлах29@gmail.com](mailto:Anisatulafлах29@gmail.com)

#### Abstrak

Stres kerja adalah bentuk khusus dari stres yang terkait dengan tuntutan dan tekanan di lingkungan kerja. Tenaga kerja dapat terpapar bahan fisik, kimia, dan biologi serta beban kerja fisik yang melampaui kapasitas mereka, termasuk juga beban mental. Tingkat kecelakaan kerja di Indonesia masih cukup tinggi. Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara kesehatan kerja dengan tingkat stres karyawan PT Sukses Citra Pangan. Metode: Penelitian kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Total sampling digunakan dalam penelitian ini dan sampel didapatkan sebanyak 37 orang. Kuisisioner terkait kesehatan kerja dan Kuisisioner *Stress Diagnostic Survey* (SDS) digunakan dalam penelitian ini. Analisis data yang digunakan ialah analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji alternatif Fisher-Exact. Hasil: Didapatkan hasil responden paling dominan ialah tingkat stress ringan sebanyak 35 orang (94,6%), yaitu 20 orang (95,2%) dengan kesehatan kerja baik dan 15 orang (93,8%) dengan kesehatan kerja yang buruk, serta didapatkan nilai p-value = 1,000 (P>0,05). Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan signifikan antara kesehatan kerja dan tingkat stres karyawan di PT Sukses Citra Pangan Kata Kunci : Kesehatan Kerja, Tingkat Stres, PT. Sukses Citra Pangan

#### Abstract

Job stress is a special form of stress related to demands and pressure in the work environment. Workers can be exposed to physical, chemical and biological substances and physical workloads that exceed their capacity, including mental burdens. The work accident rate in Indonesia is still quite high. Objective: To determine the relationship between occupational health and stress levels of PT Sukses Citra Pangan employees. Method: Analytical observational quantitative research with a cross sectional approach. Total sampling was used and The sample obtained was 37 people. The occupational health related questionnaire and the Stress Diagnostic Survey (SDS) questionnaire were used in this study. The data analysis used was univariate analysis and bivariate analysis with the alternative Fisher-Exact test. Results: The results obtained by the most dominant respondents were mild stress levels as many as 35 people (94.6%), namely 20 people (95.2%) with good work health and 15 people (93.8%) with poor work health, and the pvalue = 1.000 (P>0.05) was obtained. Conclusion: There is no significant relationship between occupational health and employee stress levels at PT Sukses Citra Pangan.

Keywords: Occupational Health, Stress Level, PT. Sukses Citra Pangan

## Pendahuluan

Stres adalah respons alami tubuh terhadap situasi yang dianggap mengancam atau menantang. Ketika seseorang merasa tertekan, tubuh akan melepaskan hormon stres yang dapat memicu berbagai perubahan fisik dan emosional, seperti peningkatan detak jantung, ketegangan otot, dan kecemasan. Stres kerja adalah bentuk khusus dari stres yang terkait dengan tuntutan dan tekanan di lingkungan kerja.<sup>1</sup> Pekerja membutuhkan rasa aman dalam bekerja agar terhindar dari rasa cemas ataupun takut saat bekerja yang dapat menimbulkan stress kerja.<sup>2</sup> Stres kerja adalah sensasi ketegangan yang diderita oleh tenaga kerja dalam mengelola pekerjaan, yang ditimbulkan oleh stresor mulai dari tempat kerja seperti faktor lingkungan, asosiasi dan perorangan. Tingkat stress yang tinggi atau rendah bergantung pada manajemen stress yang dilakukan oleh tenaga kerja untuk mengelola stresor kerja.<sup>3</sup>

Saat ini, baik pekerja maupun pemberi kerja di negara maju maupun negara berkembang menghadapi stres kerja, sebuah fenomena yang terjadi di seluruh dunia. Menurut Labour Force Survey (LSC) terbaru yang dirilis oleh Health Safety Executive (HSE), ada 828.000 kasus stres, depresi, atau kecemasan yang berhubungan dengan pekerjaan pada tahun 2019/2020, dengan 2.440 kasus per 100.000 pekerja.<sup>4</sup> Ini merupakan 51% dari semua penyakit terkait pekerjaan dan 55% dari hari yang hilang karena kesehatan yang buruk terkait pekerjaan.<sup>4</sup> Stres kerja merupakan masalah serius di Indonesia. Riset Kesehatan Dasar kementerian Kesehatan menunjukkan data bahwa jumlah gangguan mental sebanyak 9,8%. selanjutnya angka stress kerja sebanyak 35% yang dapat berakibat fatal dan sebanyak 43% diperkirakan hari kerja yang hilang.<sup>5</sup>

Tempat kerja yang tidak aman atau termasuk berbahaya akan menimbulkan kecemasan dan rasa tidak aman saat sedang bekerja. Stres kerja pada pekerja juga dapat menyebabkan kecelakaan kerja. Berdasarkan data setengah dari kecelakaan kerja disebabkan karena

kegiatan berbahaya (unsafe action) dan 4% karena keadaan berbahaya (unsafe condition).<sup>3</sup> Kesehatan kerja bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan pekerja yang setinggi-tingginya. Penerapan dari kesehatan kerja telah menyebar secara luas hampir di setiap sektor industri. Dengan penerapan kesehatan kerja, pekerja dapat terhindar dari ancaman bahaya yang dapat timbul di tempat kerja disebabkan oleh kondisi dan lingkungan kerjanya.<sup>6</sup>

Berdasarkan Undang-Undang No. 1 Tahun 1970, memberikan dasar hukum yang kuat untuk menerapkan K3 di lingkungan kerja. Ini adalah langkah awal penting dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya K3 dan tanggung jawab perusahaan untuk melindungi pekerja mereka. Perusahaan yang mengutamakan K3 seringkali melihat peningkatan produktivitas. Perusahaan dengan catatan K3 yang baik juga dapat menarik investasi dan konsumen yang lebih sadar akan masalah K3.<sup>6</sup>

Perusahaan yang baik adalah perusahaan yang bisa menjamin keselamatan pekerja dengan cara membuat aturan mengenai Keselamatan Kerja serta dipatuhi oleh seluruh pekerja dan juga pemimpin perusahaan tersebut agar terciptanya keamanan kerja. Pekerja yang merasa aman saat bekerja akan terhindar dari rasa cemas, takut, dan merasa terancam.<sup>2</sup> PT. Sukses Citra Pangan merupakan perusahaan yang bergerak dibidang distribusi sejak tahun 2016, walaupun masih terbilang baru perusahaan ini mampu memberanikan diri untuk bergabung dibidang distribusi dengan memasarkan produk Nestle sebagai produk keunggulan yang dimilikinya. PT. Sukses Citra Pangan mampu bersaing dengan berbagai perusahaan distribusi lainnya yang ada di Kota Palembang.<sup>7</sup>

Dari uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan Kesehatan kerja dengan tingkat stres karyawan PT Sukses Citra Pangan". Dari hasil observasi awal peneliti, PT. Sukses Citra Pangan adalah perusahaan berskala nasional

yang telah berpengalaman dalam produksi garam dengan Yodium dan mendistribusikan produk makanan dan non makanan sejak berdiri pada tahun 2000. Perusahaan tersebut memiliki banyak karyawan yang telah bekerja baik pekerja didalam ruangan atau di luar ruangan, pekerjaan yang melibatkan mesin dan juga fisik karyawan.

**Metodologi**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Total sampling digunakan dalam penelitian ini. Kuisisioner terkait kesehatan kerja dan Kuisisioner Stress Diagnostic Survey (SDS) digunakan dalam penelitian ini. Seluruh karyawan yang bersedia ikut dalam penelitian PT Sukses Citra

yang digunakan adalah uji *Chi Square* dengan uji alternatif, yaitu *Fisher-Exact* atau *Kolmogorov-Smirnof*.

**Hasil dan Pembahasan**

**Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan cara pengisian kuesioner oleh responden yang dibimbing secara langsung oleh peneliti di PT Sukses Citra Pangan yang beralamatkan Jalan Sukabangun II No. 1818 RT 026 RW 004 Kelurahan Sukabangun Kecamatan Sukarami.

Pada penelitian ini didapatkan 46 responden yang dapat diwawancarai dan melakukan pengisian kuesioner. Dari 46 responden tersebut, terdapat 9 responden yang memenuhi kriteria eksklusi, sehingga hasil akhir pada penelitian ini didapatkan 37 sampel responden yang memenuhi kriteria inklusi

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
Remaja akhir (21-25 tahun)	9	24,3
Dewasa awal (26-35 tahun)	20	54,1
Dewasa akhir (36-54 tahun)	8	21,6
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	26	70,3
Perempuan	11	29,7
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
SD	0	0,0
SMP	1	2,7
SMA	15	40,5
Diploma/Sarjana	21	56,8

Tabel 1.

**Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

Pangan merupakan responden dalam penelitian ini berjumlah 46 responden dengan menggunakan *total sampling*.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah responden yang bersedia mengisi kuesioner, rentang usia 21-54, masa kerja kurang dari 5 tahun dan status gizi normal. Kriteria eksklusi penelitian ini merupakan responden yang sakit atau tidak hadir dalam penelitian. Uji statistik

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan karakteristik usia dari 37 responden penelitian. Responden dengan usia kategori dewasa awal memiliki jumlah paling banyak yaitu 20 orang (54,1%) pada karyawan PT Sukses Citra Pangan. Jumlah responden dengan jenis

**Karakteristik Responden**

Penelitian Pada penelitian ini didapatkan 37 responden yang memenuhi kriteria inklusi, karakteristik responden yang diteliti pada penelitian ini berdasarkan usia, jenis kelamin, dan pendidikan terakhir karyawan harian PT Sukses Citra Pangan.

kelamin lakilaki memiliki jumlah yang signifikan pada PT Sukses Citra Pangan yaitu 26 orang (70,3%). Serta, karyawan PT Sukses Citra Pangan yang paling banyak dengan Pendidikan terakhir diploma/ sarjana yang berjumlah 21 orang (56,8%).

**Analisis Biruvat**

Dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 37 karyawan PT Sukses Citra Pangan, didapatkan hasil antara lain distribusi responden berdasarkan penerapan program kesehatan kerja dan tingkat stres pada karyawan PT Sukses Citra Pangan.

**Kesehatan Kerja**

Tingkat penerapan kesehatan kerja oleh responden dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini.

**Tabel 2.**  
Kesehatan Kerja

Kesehatan Kerja	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sangat Baik	0	0,0
Baik	10	27,0
Cukup Baik	11	29,7
Buruk	15	40,5
Sangat Buruk	1	2,7
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100</b>

Citra Pangan yang berdasarkan penilaian oleh responden terdapat frekuensi paling banyak pada kategori buruk sebanyak 15 orang (40,5%), disusul dengan kesehatan kerja kategori cukup baik sebanyak 11 orang (29,7%), lalu terdapat 10 orang (27,0%) memiliki kesehatan kerja kategori baik, dan terakhir kesehatan kerja kategori sangat buruk hanya 1 orang (2,7%).

**Tingkat Stres**

Tingkat stres yang dialami oleh responden dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini.

Tingkat Stress	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	35	94,6
Sedang	2	5,4
Berat	0	0,0
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100</b>

**Tabel 3.** Tingkat Stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan kesehatan kerja di PT. Sukses Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress pada karyawan di PT. Sukses Citra Pangan yang banyak terdapat di kategori ringan yang berjumlah 35 orang (94,5%).

**Analisis Bivariat**

Analisis bivariat dilakukan untuk mencari hubungan antara kesehatan kerja dengan tingkat stress karyawan PT. Sukses Citra

Pangan. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji Chisquare dengan batas kemaknaan ( $\alpha < 0,05$ ) dan nilai expected count  $< 5$  atau  $< 20\%$  cells. Namun berdasarkan hasil perhitungan terdapat seldengan expected count  $< 5$  yaitu 2 (50,0%) cells, sehingga dilakukan penggabungan sel terlebih dahulu pada kategori variabel independent yaitu kesehatan kerja menjadi baik dan buruk, lalu dilakukan aujialternatif yaitu Fisher-Exact.

Hubungan Penerapan Kesehatan Kerja dengan Tingkat Stres pada Karyawan Hasil uji Fisher-Exact test mengenai hubungan penerapan kesehatan kerja dan tingkat stres yang dialami oleh responden dapat dilihat pada tabel 3.4 dibawah ini.

PT Sukses Citra Pangan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Halawa, fase dewasa awal sering kali diwarnai oleh berbagai tekanan, termasuk tantangan dalam karier dan kehidupan pribadi, yang dapat memicu tingkat stres yang tinggi.<sup>8</sup> Stres ini dapat berhubungan langsung dengan penerapan kesehatan kerja di tempat kerja, karena lingkungan kerja yang kurang mendukung dapat memperburuk kondisi

kesehatan mental dan fisik karyawan.<sup>8</sup>

Hubungan antara usia responden dan tingkat stres juga terlihat dari hasil penelitian lain yang menunjukkan bahwa individu dalam rentang usia ini sering mengalami kondisi seperti quarter-life crisis, di mana mereka menghadapi ketidakpastian mengenai karier dan hubungan sosial, yang dapat berkontribusi pada peningkatan tingkat stres.<sup>9</sup>

Jumlah responden dengan jenis kelamin

**Tabel 4.** Hubungan Penerapan Kesehatan Kerja dengan Tingkat Stres

Kesehatan Kerja	Tingkat Stres				Total		P-value
	Ringan		Sedang		N	%	
	N	%	N	%			
Baik	20	57,1	1	4,8	21	100,0	1,000
Buruk	15	42,9	1	6,2	10	100,0	
<b>Total</b>	35	100	2	5,4	37	100	

Berdasarkan tabel 4.6 di atas menunjukkan responden dominan mengalami tingkat stress ringan sebanyak 35 orang (94,6%), diantaranya 20 orang (95,2%) yang mempunyai penerapan kesehatan kerja baik dan 15 orang (93,8%) yang mempunyai

penerapan kesehatan kerja yang buruk. Tabel 4.6 diatas didapatkan dari hasil uji stastitik alternatif Fisher-Exact test dengan hasil p-value = 1,000 dengan nilai kemaknaan  $P > 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima yang artinya tidak terdapat hubungan antara kesehatan kerja dengan tingkat stres karyawan PT. Sukses Citra Pangan.

**Pembahasan**

**Karakteristik Responden**

Penelitian Berdasarkan data yang diperoleh, karakteristik usia kategori dewasa awal (18-40 tahun) mendominasi dengan jumlah 20 orang (54,1%), di kalangan karyawan

laki-laki yang signifikan di PT. Sukses Citra Pangan, yaitu 26 orang (70,3%), yang mana hal ini dapat berdampak pada dinamika kerja dan kesehatan mental karyawan. Penelitian oleh Habibi dan Jefri menunjukkan bahwa jenis kelamin dapat memengaruhi tingkat stres kerja, di mana laki-laki cenderung menghadapi stres dengan cara yang berbeda dibandingkan

perempuan.<sup>10</sup> Meskipun lakilaki sering kali dianggap lebih mampu mengatasi stres secara fisik, mereka juga tidak luput dari tekanan yang dapat muncul akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi.<sup>10</sup> Namun hal ini berbanding terbalik dengan penelitian Fitri yang menemukan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan stress kerja.<sup>11</sup>

Karyawan PT Sukses Citra Pangan yang memiliki pendidikan terakhir diploma atau sarjana berjumlah 21 orang (56,8%). Hal ini penting karena tingkat pendidikan dapat berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental dan tingkat stres karyawan. Penelitian oleh Candraditya dan Endang Dwiyantri mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat pendidikan dan stres kerja, di mana semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin rendah kemungkinan karyawan mengalami stres.<sup>12</sup> Penelitian tersebut menemukan bahwa responden dengan pendidikan sarjana mengalami stres ringan, sedangkan mereka dengan pendidikan lebih rendah cenderung mengalami stres yang lebih berat.<sup>12</sup>

### Kesehatan Kerja

Berdasarkan penerapan kesehatan kerja pada karyawan PT. Sukses Citra Pangan, diketahui bahwa kesehatan kerja dengan frekuensi paling banyak terdapat pada kategori buruk sebanyak 15 orang (40,5%). Hal ini menunjukkan adanya tantangan serius dalam menjaga kesehatan kerja di lingkungan perusahaan. Selanjutnya, terdapat 11 orang (29,7%) karyawan dengan kesehatan kerja yang termasuk dalam kategori cukup baik, sedangkan 10 orang (27%) berada dalam kategori baik. Frekuensi terendah tercatat pada kategori sangat buruk, dengan hanya satu orang (2,7%) yang termasuk dalam kelompok ini. Hasil data ini mengindikasikan perlunya perhatian lebih dari manajemen untuk meningkatkan kondisi kesehatan kerja, serta implementasi program yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan karyawan. Penelitian ini sejalan dengan literatur yang

menyatakan bahwa kesehatan kerja yang baik berkontribusi pada produktivitas dan kepuasan kerja karyawan.<sup>13</sup> Penelitian ini sejalan dengan penelitian

Devi & Trianasari yang menemukan penerapan kesehatan kerja pada PT. Titra Investama AQUA Mambal belum maksimal dikarenakan masih terdapat beberapa karyawan yang masih acuh terhadap kesehatan kerja, tetapi sebagian besar karyawan sudah menerapkan kesehatan kerja dengan baik.<sup>14</sup> Hal ini penting untuk meningkatkan program-program kesehatan kerja agar semua karyawan dapat beroperasi dalam kategori yang baik, mengingat hubungan langsung antara kesehatan kerja dan produktivitas.<sup>14</sup> Menurut Rahayu yang menyatakan bahwa kesehatan kerja yang baik berkontribusi pada produktivitas dan kepuasan kerja karyawan.<sup>13</sup> Selain itu, penerapan standar keselamatan dan kesehatan kerja yang lebih ketat dapat membantu mengurangi jumlah karyawan dalam kategori buruk.<sup>15</sup>

### Tingkat Stres

Berdasarkan hasil data dari total 37 responden yang terlibat dalam penelitian mengenai tingkat stres karyawan di PT Sukses Citra Pangan, ditemukan bahwa mayoritas karyawan yang berjumlah 35 orang (94,6%), berada dalam kategori stres ringan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar karyawan mengalami tingkat stres yang relatif rendah, tetap ada kebutuhan untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kondisi ini.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmat yang mendapatkan 16 orang (41,0%) yang mengalami tingkat stres kerja ringan pada PT. PLN (Persero) UIW Sulserabar.<sup>16</sup> Hasil ini menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa pegawai yang mengalami stres ringan akibat pekerjaan, seperti kecemasan berlebihan pada suatu situasi, pesimis, depresi, kelelahan, beban kerja yang berat, dan takut apabila terhambat akibat tugas yang tidak dapat dilakukan.<sup>16</sup> Selaras juga dengan penelitian Arwidiana & Citrawati

yang mendapati mayoritas responden mengalami tingkat stres rendah sebanyak 30 orang (81,1%) dari 37 responden.<sup>17</sup> Stres kerja yang berada di tingkat rendah lebih cenderung untuk mencapai prestasi kerja yang optimal.<sup>17</sup>

Stres kerja adalah respons psikologis terhadap tuntutan dan tekanan yang dihadapi individu di lingkungan kerja, dan dapat dipengaruhi oleh berbagai elemen seperti beban kerja, lingkungan fisik, serta dukungan sosial dari rekan kerja dan manajemen.<sup>2</sup> Kondisi kerja yang baik dan penerapan program kesehatan kerja yang efektif dapat berkontribusi pada pengurangan tingkat stres. Pada PT. Sukses Citra Pangan memiliki hal penting untuk mengevaluasi aspek-aspek seperti kebersihan lingkungan kerja, suhu, ventilasi, dan sistem pembuangan limbah yang dapat memengaruhi kenyamanan karyawan.<sup>13</sup> Selain itu, dukungan sosial dari manajemen dan rekan kerja juga berperan penting dalam menciptakan suasana kerja yang positif dan mengurangi perasaan tertekan. Meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar karyawan mengalami stres ringan, perusahaan harus tetap waspada terhadap potensi peningkatan stres di masa depan dan melakukan langkah-langkah proaktif untuk menjaga kesehatan mental karyawan.<sup>18</sup>

#### **Hubungan Penerapan Kesehatan Kerja dengan Tingkat Stres pada Karyawan**

Dari hasil uji statistik alternatif Fisher Exact test dengan hasil pvalue = 1,000 dengan nilai kemaknaan  $P > 0,05$ . Dengan demikian,  $H_0$  diterima yaitu tidak terdapat hubungan signifikan antara kesehatan kerja dan tingkat stres karyawan di PT Sukses Citra Pangan. Hal ini memberikan penjelasan penting mengenai dinamika antara kesehatan kerja dan stres di lingkungan kerja, yang padahal sering kali dianggap saling berhubungan. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun kesehatan kerja karyawan mungkin tidak

optimal, hal tersebut tidak secara langsung mempengaruhi tingkat stres yang mereka alami. Hasil yang tidak berhubungan ini dapat dijelaskan karena kemungkinan penerapan kesehatan kerja hanya bersifat fisik tidak menyentuh aspek psikologis/mental pekerja, pelaksanaan program kesehatan kerja yang kurang efektif atau adanya faktor lain yang dapat memicu stress pekerja yang tidak tersentuh oleh program<sup>19</sup>

Hasil ini sejalan dengan penelitian ulfia yang mendapatkan nilai p-value = 0,369 yang artinya tidak ada hubungan antara persepsi terhadap kesehatan dan keselamatan kerja dengan stres kerja pada karyawan bagian produksi di PT. X.<sup>20</sup> Hal ini juga selaras dengan penelitian Anggraeni tentang hubungan antara persepsi karyawan terhadap keselamatan dan kesehatan kerja (K3) dengan stres kerja PT Liebherr Indonesia Perkasa didapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara persepsi K3 karyawan dengan stres kerja.<sup>5</sup>

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa responden dominan mengalami tingkat stress ringan sebanyak 35 orang (94,6%), dengan rincian 57,1% dari mereka yang menerapkan kesehatan kerja baik dan 42,9% dari mereka yang menerapkan kesehatan kerja buruk, dapat disimpulkan bahwa penerapan kesehatan kerja tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres yang dialami oleh individu. Penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa stres kerja dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk kondisi kesehatan kerja dan beban kerja.

Terdapat tinjauan pustaka yang mendukung bahwa stres kerja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti beban kerja, lingkungan sosial, dan dukungan manajemen.<sup>2</sup> Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa meskipun kondisi kesehatan kerja yang buruk dapat berkontribusi pada peningkatan stres, ada banyak variabel lain yang dapat memoderasi atau memediasi hubungan ini.<sup>13</sup> Misalnya, karyawan yang memiliki dukungan sosial yang

kuat atau strategi koping yang baik mungkin dapat mengelola stres mereka dengan lebih efektif meskipun mereka berada dalam lingkungan kerja yang kurang ideal.<sup>21</sup>

Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa stres kerja tidak berhubungan erat dengan perasaan kelelahan dan kinerja karyawan. Dalam studi oleh Rozi, ditemukan bahwa peningkatan tingkat stres fisiologis berkorelasi negatif dengan kinerja pegawai, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami, semakin buruk pula kinerja yang ditunjukkan.<sup>6</sup> Hal ini menegaskan pentingnya penerapan kesehatan kerja yang baik untuk meminimalisir dampak negatif dari stress.

Dengan demikian, perusahaan perlu mempertimbangkan berbagai faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan mental karyawan dan tidak hanya fokus pada aspek fisik dari kesehatan kerja. Ini termasuk menciptakan lingkungan kerja yang mendukung, menyediakan program manajemen stres, dan meningkatkan komunikasi serta dukungan sosial di antara karyawan.<sup>18</sup> Oleh karena itu, meskipun hasil uji statistik menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara kesehatan kerja dan tingkat stres, penting bagi manajemen PT Sukses Citra Pangan untuk terus meningkatkan program kesehatan kerja dan memperhatikan kesejahteraan mental karyawan secara keseluruhan.

### Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

- a. Penerapan kesehatan kerja menurut mayoritas karyawan PT. Sukses Citra Pangan ditemukan masih termasuk ke dalam kategori buruk.
- b. Tingkat stres yang paling banyak dialami oleh karyawan PT Sukses Citra Pangan didominasi oleh tingkat stres ringan.
- c. Tidak terdapat hubungan signifikan antara kesehatan kerja dan tingkat stres karyawan di PT Sukses Citra Pangan.

### Daftar Pustaka

1. Hidayati LN, Harsono M. Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*. 2021;18(1):20-30
2. Sarbiah A. Penerapan pelaksanaan keselamatan dan kesehatan kerja (K3) pada karyawan. *Health Information: Jurnal Penelitian*. 2023:e1210.
3. Pasaribu SB, Hasibuan AS, Pratiwi DA, Salianto. Dampak stres kerja dan cara mengatasinya terhadap kinerja karyawan. *Jurnal Review Pendidikan & Pengajaran*. 2024;7(3).
4. HSE. Work-related stress, anxiety or depression statistics in Great Britain, 2019. *Annual Statistics*. 2019 5.
- Anggraeni DN, Hardi I, Patimah S. Faktor yang berhubungan dengan kecelakaan kerja pada divisi operasi dan perencanaan HSE PT. Pelindo. *Window Public Health J*. 2023;4(4):718-26.
6. Rozi MF. Sanksi bagi perusahaan yang tidak menerapkan sistem manajemen keselamatan dan kesehatan kerja (SMK3). *Jurist-Diction*. 2022;5(1).
7. Mellyta W. Penerapan balanced scorecard sebagai pengukuran kinerja PT. Sukses Citra Pangan. Palembang; 2020.
8. Halawa A, Artini B, Manutmasa YN. Hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa awal (18-40 tahun). *Jurnal Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Willian Booth*. 2023;12(2):34-45.
9. Sepsita V. Dampak quarter life crisis terhadap kesehatan mental pada dewasa muda. *Tsaqofah: Jurnal Penelitian Guru Indonesia*. 2024;4(2):1099-106.
10. Habibi J, Jefri. Analisis faktor risiko stres kerja pada pekerja di unit produksi PT. Borneo Melintang Buana



- Export. *J Nurs Public Health*. 2018;6(2).
11. Fitri MA. Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stres kerja pada karyawan bank. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2013;2(1).
  12. Candraditya R, Dwiyanti E. Hubungan tingkat pendidikan, masa kerja, dan tingkat kebisingan dengan stres kerja di PT. X. *Jurnal Penelitian Kesehatan*. 2017;15(1).
  13. Rahayu EP, Ratnasari AV, Wardani RWK, Pratiwi AI, Ernawati L, Lestari S, Prasetyo E. Kesehatan dan keselamatan kerja. Edisi 1. Vol 262. Pradina Pustaka: Jakarta; 2022.
  14. Devi IAKP, Trianasari T. Analisis penerapan keselamatan dan kesehatan kerja (K3) pada bagian laboratorium di PT Tirta Investama AQUA Mambal. *Bisma: Jurnal Manajemen*. 2021;7(2).
  15. Pamungkas AB, Santoso D, Ninghardjanti P. Penerapan keselamatan dan kesehatan kerja karyawan bagian produksi PT. Iskandar Indah Printing Textile Surakarta. *Jurnal Informasi dan Komunikasi Administrasi Perkantoran*. 2018;2(5):72-9.
  16. Rahmat SK, Chaeruddin H, Rahman. Hubungan beban kerja dengan tingkat stres pada pegawai SDM di PT. PLN (PERSERO) UIW SULSELBAR. *Window Public Health J*. 2021;2(3):461-8.
  17. Arwidiana PD, Citrawati KN. Hubungan stres kerja dengan kinerja pegawai. *Jurnal Cakrawarti*. 2023;6(1).
  18. Mirwan. Manajemen sumber daya manusia Indonesia. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada; 2015.
  19. Fassa F. Pengantar keselamatan dan kesehatan kerja konstruksi. Jakarta: Podomoro University Press; 2020.
  20. Ulfiana D, Muhammad I, Suharni. Analisis pengaruh kesehatan keselamatan kerja (K3) dan stres kerja terhadap produktivitas kerja karyawan di PT Pelindo Terminal Petikemas New Makassar Terminal 2. *JMCH: Journal of Muslim Community Health*. 2023;4(4):51-64.
  21. Tejasurya A. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap stres kerja dan dampaknya terhadap kinerja karyawan pra purna karya di Damatex Salatiga [dissertation]. Salatiga: Program Studi Manajemen FEBUKSW; 2012.