

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan usaha yang dapat mendorong kualitas sumber daya manusia untuk menentukan keberhasilan dalam membangun suatu bangsa. Pembangunan sumber daya manusia dalam suatu bangsa tidak dapat lepas dari peran seorang guru. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), guru merupakan orang yang pekerjaannya (mata pencahariannya, profesinya) adalah mengajar. Menurut Undang-Undang No 14 Tahun 2005, guru adalah pendidik profesional dengan tugas utamamengajar, mendidik, melatih, mengarahkan, menilai, dan mengevaluasi peserta didik sejak anak berusia dini melalui jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah.

Guru di Indonesia pada Tahun Ajaran 2015/2016 adalah sebanyak 2.912.170 yang terdiri dari 1.127.420 guru laki-laki dan 1.784.749 guru perempuan. Jumlah guru pada Tahun Ajaran 2016/2017 adalah sebanyak 2.933.290 yang terdiri dari 1.123.827 guru laki-laki dan 1.809.463 guru perempuan. Jumlah guru di Jawa Tengah pada tahun ajaran 2016/2017 dilaporkan adalah sebanyak 303.530 ribu(Kemdikbud RI, 2016). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat kenaikan jumlah pekerja khususnya guru dari tahun ke tahun. Peningkatan jumlah pekerja ini diikuti juga dengan adanya kenaikan masalah kesehatan akibat kerja (Kemenkes, 2012).

Menurut data *Internasional Labour Organization*(ILO) Tahun 2013, terdapat lebih dari 250 juta orang mengalami kecelakaan di tempat kerja setiap tahunnya. Lebih dari 160 juta pekerja menjadi tidak sehat karena bahaya di tempat kerja dan lebih dari 120 juta pekerja meninggal akibat kecelakaan kerja dan sakit di tempat kerja. Masalah yang biasanya timbul pada pekerja adalah penyakit jantung dan stroke, serta adanya masalah sosial kejiwaan di tempat kerja seperti stres (ILO, 2013).

Fenomena masalah kesehatan terkait stres sudah banyak terjadi di dunia. Hal tersebut dapat dilihat dari adanya kasus sebanyak 385.000 penduduk di Inggris mengalami kejadian stres dan sebanyak 11.000-26.000 kasus penduduk di Wales yang mengalami kejadian stres (Health & Safety Executive, 2013). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar, tercatat bahwa 11,6% penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional atau stres (RISKESDAS, 2013).

Stres merupakan suatu keadaan yang menekan diri dan jiwa seseorang di luar batas kemampuannya (Fahmi, 2016). Menurut Hurel dalam Putranto(2013), terdapat lima kategori yang dapat menimbulkan stress dalam pekerjaan. Pertama, struktur peran dan organisasi yang artinya pekerja kurang berperan serta berpartisipasi dalam pengambilan keputusan di dalam organisasi. Kedua, yaitu peran individu dalam organisasi yang artinya pekerja memiliki kelompok tugasnya yang dilakukan sesuai dengan peraturan. Ketiga, pengembangan karier yang artinya adanya ketidakpastian pekerjaan. Keempat, adanya hubungan

pekerjaan yang tidak baik. Kelima, adanya faktor intrinsik seperti kebisingan dan adanya beban dalam bekerja.

Guru merupakan salah satu agregat pekerja yang tidak dapat lepas dari masalah stres. Adanya beban kerja dikarenakan banyaknya tuntutan pekerjaan dan tugas serta tanggung jawab menyebabkan profesi guru rentan terhadap stres (Putranto, 2013). Seseorang yang sedang dalam kondisi stres akan mengalami peningkatan pada perilaku makannya (Nishitani, dalam Purwanti, Putri, Ilmiawan, Wilson & Rozalina (2017))

Obesitas adalah suatu kondisi ketidaknormalan dalam tubuh akibat terlalu berlebihan akumulasi lemak dalam jaringan adiposa yang menyebabkan seseorang tersebut terlihat gemuk sehingga dapat mengganggu kesehatan (Sugondo, 2009). *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa pada Tahun 2016, sekitar 1,9 milyar orang dewasa yang berusia 18 tahun dan lebih tua mengalami kegemukan atau kelebihan berat badan dengan prevalensi 11% pada pria dan 15% pada wanita. Angka tersebut mengalami peningkatan hampir tiga kali lipat bila dibandingkan dari tahun 1975 (WHO, 2018). Menurut Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013, prevalensi penderita obesitas pada laki-laki usia dewasa di Indonesia mencapai 19,7 % dan pada perempuan dewasa mencapai 32,9 % (RISKESDAS, 2013).

Faktor yang meningkatkan resiko terjadinya obesitas yaitu pengetahuan gizi, usia, sikap tentang obesitas, jenis kelamin, konsumsi

zat gizi yang meliputi konsumsi energi, karbohidrat, lemak dan protein, aktivitas fisik dan stress (Widiantini & Tafal, 2014). Penelitian terkait stress berhubungan dengan terjadinya obesitas oleh Winnie pada Tahun 2014, dikatakan bahwa stress dapat mendukung terjadinya kejadian obesitas yang disebabkan oleh perubahan perilaku dan metabolisme. Hasil yang diperoleh dari penelitian tersebut yaitu bahwa pekerja yang mengalami stres dalam kategori berat adalah 60%, sebanyak 33,5% dalam kategori stres sedang, dan 6,5% dalam kategori stres ringan.

Menurut Undang-Undang RI No.36 Tahun 2009 pasal 164 menyatakan tentang upaya kesehatan yang ditunjukkan untuk melindungi pekerjaan agar terbebas serta hidup sehat dari gangguan kesehatan dan pengaruh buruk yang diakibatkan oleh pekerjaan. Upaya pengendalian obesitas oleh pemerintah Indonesia dilakukan melalui kerjasama dengan lintas sektor, lintas program, organisasi profesi, lembaga swadaya masyarakat dan dunia usaha. Upaya tersebut berupa memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai obesitas dan dampak terhadap kesehatan, pola makan yang sehat dengan gizi yang seimbang dengan penerapan penggunaan piring model “ T “ yaitu dengan jumlah sayur dua kali lipat daripada karbohidrat (nasi, mie, roti, dll), pemahaman tentang aktifitas fisik serta manfaatnya (Kemenkes, 2017). Namun upaya tersebut belum efektif, dibuktikan dengan angka obesitas di Indonesia masih tergolong tinggi.

Didalam Islam, Nabi Muhammad SAW, mengajarkan kepada umatnya untuk menghindari hal-hal yang mengakibatkan penyakit hati pada manusia seperti stres. Berikut adalah cara agar terhindar dari penyakit hati:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang (Ar Ra'd 28)

Maksud dari hadits diatas adalah dengan mengingat Allah SWT maka akan membuat hati merasa tenang, nyaman dan tenang. Salah satu cara mengingat Allah SWT yaitu dengan cara berdzikir, dengan berdzikir akan membuat perasaan yang tertekan ataupun pikiran yang membuat diri menjadi merasa terbebani menjadi berkurang ataupun hilang karena dengan mengingat dan mendekatkan diri ke Allah SWT dapat membuat hati menjadi tenang dan tenang.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan kejadian obesitas pada guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam, sebanyak 6 dari 10 guru mengalami obesitas dengan IMT diatas atau sama dengan 30. Saat dilakukan wawancara guru yang mengalami obesitas mengatakan bahwa sering mengalami stres akibat kerja. Responden mengatakan stres tersebut sering terjadi ketika banyaknya tuntutan pekerjaan dan beban kerja yang sangat berat sehingga memunculkan tekanan bagi responden. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui adakah hubungan stres dengan terjadinya obesitas pada pekerja guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

“Adakah hubungan stres dengan terjadinya obesitas pada guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan stres dengan terjadinya obesitas pada guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam.

2. Tujuan Khusus

Penelitian ini bertujuan untuk :

- 1) Mengetahui gambaran karakteristik responden (usia dan jenis kelamin)
- 2) Mengetahui tingkat stress pada pekerja guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam
- 3) Mengetahui kejadian obesitas pada pekerja guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Responden

Memberikan wawasan atau pemahaman kepada responden tentang hubungan stress dengan terjadinya obesitas.

2. Manfaat bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dan pengetahuan peneliti mengenai adanya hubungan stress dengan terjadinya obesitas.

3. Manfaat bagi Profesi perawat

Diharapkan mampu meningkatkan ilmu pengetahuan mengenai stress dan obesitas sehingga mampu memberikan upaya preventif dan promotif terkait dengan pencegahan stress dan obesitas.

4. Bagi Institusi

Memberikan informasi mengenai hubungan stress dengan terjadinya obesitas pada pekerja dan dapat menciptakan kebijakan terkait dengan penurunan stress terhadap pekerja.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman dalam pengembangan penelitian terkait dengan hubungan stress dengan terjadinya obesitas pada pekerja

E. Penelitian Terkait

1. Penelitian Widiyanti dan Tafal (2014) dengan judul “Aktifitas fisik, Stres, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prevalensi obesitas pada pekerja pegawai negeri sipil dan pengaruh aktifitas fisik serta stres terhadap obesitas. Jenis penelitian ini menggunakan metode potong lintang (*cross sectional*) yang dilakukan pada bulan Mei - Juni 2013 di Jakarta pada 230 responden yang dipilih secara acak sistematis dari 1.119 PNS. Hasil penelitian ini adalah semakin berat tingkat stres pada responden, maka semakin besar risiko obesitas. Subjek yang mengalami stres sedang berisiko 4,6 kali lebih besar untuk mengalami obesitas daripada yang mengalami stres ringan. Subjek yang mengalami stres berat berisiko 2,4 kali lebih besar untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan yang mengalami stres ringan. Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang Stres dan Obesitas pada pekerja. Perbedaan dari penelitian Widiyanti dan Tafal (2016) berupa perbedaan dalam metode yang digunakan dalam pengambilan sampel. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode teknik simple random, yaitu dipilih secara acak.
2. Penelitian Ritapurnamasari, Sirajuddin dan Najamuddin (2013) dengan judul “Hubungan Pengetahuan, Status Merokok dan Gejala Stress dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Pegawai Pemerintahan di Kantor Bupati Kabupaten Jenoponto”. Penelitian ini bertujuan

untuk mengetahui hubungan pengetahuan, status merokok dan gejala stres dengan kejadian obesitas sentral pada pekerja pegawai pemerintahan. Jenis penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* dengan jumlah sampel yaitu 147 responden. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis Univariat dan Bivariat. Hasil dari penelitian ini adalah gejala stres dan pengaruh pola makan mempengaruhi terjadinya obesitas sentral. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama meneliti hubungan stres dengan obesitas. Perbedaan dalam penelitian Ritapurnamasari, Sirajuddin dan Najamuddin (2013) adalah kategori obesitas. Kategori obesitas dalam penelitian terkait tersebut yaitu Obesitas Sentral, sedangkan pada penelitian ini adalah secara umum yang diukur berdasarkan IMT.

3. Penelitian Besral dan Widiyanti (2015) dengan judul “Determinan Stress pada Pegawai Kementerian Kesehatan Indonesia” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui determinan stres pada pegawai Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). Penelitian ini dilakukan pada tahun 2013 terhadap 230 pegawai sekretariat jenderal yang dipilih secara acak. Hasil penelitian ini menunjukkan prevalensi stres sebesar 79% dan determinan stres adalah obesitas, usia, jabatan, pendidikan, dan aktivitas fisik. Persamaan dalam penelitian Besral dan Widiyanti (2015) adalah sama-sama melakukan penelitian terkait dengan stres pada pekerja. Perbedaan dalam penelitian ini adalah pada penelitian Besral dan Widiyanti lebih

cenderung menjelaskan tingkat stres pada pekerja saja, sedangkan pada penelitian ini adalah cenderung menjelaskan hubungan antara stres dengan obesitas secara keseluruhan.