

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Guru sebagai agregat pekerja

a. Definisi Guru

Menurut UU No 14 tahun 2005, guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Guru merupakan pendidik yang mengajar dalam proses belajar di sekolah, mendidik dan mengajar (Khatijah, Muniarti & Bahrin, 2017). Seseorang yang memiliki jabatan, posisi, dan profesi untuk mengabdikan dirinya dalam bidang pendidikan melalui interaksi edukatif secara terpolo, formal, dan sistematis merupakan sebutan bagi seorang guru (Shabir, 2015)

b. Faktor resiko masalah kesehatan pada guru

Guru merupakan suatu kelompok pekerja yang memungkinkan untuk terpapar faktor resiko mengenai masalah kesehatan, yaitu faktor resiko yang berasal dari biologis, lingkungan, dan gaya hidup (Stanhope & Lancaster, dalam Putranto, 2013)). Faktor resiko biologis biasanya berasal dari

keturunan dari keluarga seperti tekanan darah tinggi dan diabetes, namun dapat ditunda dengan memodifikasi faktor lain seperti perilaku sehat, diet, aktifitas fisik, dan mengurangi stres (Prasetyono, 2016). Faktor resiko lingkungan terdiri dari lingkungan fisik dan sosial. Faktor resiko yang berasal dari lingkungan fisik berupa struktur geografi, atmosfer, dan kebersihan dalam suatu wilayah. Faktor resiko lingkungan yang berasal dari sosial meliputi hubungan sosial antara masyarakat, kebiasaan hidup masyarakat disekitar individu, dan stres yang muncul di lingkungan masyarakat (Stanhope & Lancaster, dalam Prasetyono 2016)).

Menurut Botoret, Blase dan Du dalam Prasetyono (2016), kurangnya dukungan atasan, rekan kerja serta orang tua adalah pemicu terjadinya stres kerja pada suatu individu. Berdasarkan data dari Kemendikbud pada Tahun 2016 terdapat sebanyak 2.933.290 sebagai pekerja guru di Indonesia dengan rata-rata usia sekitar 50 tahun. Semakin tua usia seorang pekerja maka akan semakin meningkat juga resiko masalah kesehatan seperti peningkatan kelelahan, penyakit kronis dan pembiayaan kesehatan yang mahal (Guzik 2013, dalam Prasetyono 2016)).

2. Stres Kerja

a. Definisi

Stres adalah suatu pola reaksi serta adaptasi seseorang, yang artinya merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi stressor yang berasal dari dalam maupun luar individu (Musradinur, 2016). Stres menurut Bartsch dan Evelyn dalam Kholidah (2012) adalah suatu kondisi ketengangan, beban, dan tekanan yang dirasakan seseorang dalam menghadapi tuntutan atau harapan yang menantang kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah tersebut.

Stres terkait dengan masalah pekerjaan adalah masalah yang sering ditemui. Stres kerja adalah suatu kondisi yang disebabkan lingkungan, tuntutan fisik, dan situasi sosial yang mengakibatkan seseorang mudah marah, emosi, serta tertekan (Waluyo, dalam Ananda (2014)). Stres kerja merupakan suatu respon emosional dan fisik yang mengganggu dan merugikan suatu individu yang diakibatkan oleh adanya tuntutan tugas yang tidak sesuai dengan kemampuan, sumber daya, dan keinginan pekerja (Fitri, 2013).

b. Jenis Stres

Menurut Kusnadi dan Putra (2015) jenis stres digolongkan menjadi tiga, yaitu stres tingkat rendah, stres tingkat sedang, dan stres tingkat tinggi. Tingkat pertama adalah stres tingkat rendah. Stres tingkat rendah merupakan stres ringan, biasanya disebut sebagai fase *alarm* pada stres. Tanda dan gejala yang biasanya

sering dialami seseorang pada fase ini adalah penglihatan lebih tajam, semangat yang tinggi, dan gugup yang berlebih.

Tingkat stres kedua yaitu stres tingkat sedang. Pada tahap stres tingkat sedang, seseorang akan merasakan rasa jenuh akibat hilangnya motivasi. Kondisi ini menyebabkan ketidakmampuan seseorang menjalin hubungan dengan orang lain dalam menghadapi stres. Gejala yang biasanya timbul pada fase ini adalah seseorang tersebut akan lebih sensitif, mudah marah, merasakan lesu atau lemas ketika bangun pagi, terkadang mengalami gangguan pada sistem pencernaan, dan terkadang mengalami ketegangan otot, misalnya pada otot punggung dan belakang leher.

Tingkat stres ketiga yaitu stres tingkat berat. Pada tingkat stres berat ini seseorang akan mengalami kelelahan dari segi fisik maupun psikologis yang mengakibatkan seseorang tersebut merasa sangat lemah. Berikut ini merupakan gejala stres tingkat berat yaitu tidak memiliki minat dalam bekerja, tidak memiliki minat dalam melakukan aktivitas, bersikap sinis terhadap orang lain.

c. Faktor penyebab stres

Menurut Handoko (2011) faktor penyebab stres dibedakan menjadi dua, yaitu *On the job* dan *Off the job*. Faktor penyebab stres yang pertama adalah berasal dari faktor *On the job*, Stres dalam pekerjaan tidak terlepas dari keterkaitannya seorang individu yang memiliki masalah di dalam pekerjaannya. Penyebab

stres di dalam pekerjaan antara lain adalah beban kerja yang berlebihan, tekanan serta desakan waktu, umpan balik pelaksanaan kerja yang tidak baik, kualitas supervisi yang jelek, wewenang yang tidak dapat terpenuhi dalam melaksanakannya tanggung jawab, dan perbedaan nilai perusahaan dan karyawan.

Faktor penyebab selanjutnya adalah stres yang berasal dari *Off the job*. Stres yang ditimbulkan dari luar pekerjaan, antara lain adanya masalah finansial pada individu tersebut, adanya masalah dalam keluarga, adanya masalah fisik yang mengganggu individu tersebut, perkawinan (perceraian), dan adanya masalah-masalah pribadi yang dapat menyebabkan stres pada individu tersebut.

Faktor yang menyebabkan terjadinya stres selain yang disebutkan diatas, adalah usia. Usia atau umur seseorang dapat mempengaruhi stres pada pekerjaan. Pekerja yang memiliki usia lebih tua cenderung memiliki kondisi mental yang lebih baik daripada pekerja yang berusia muda. Hal ini dibuktikan berdasarkan penelitian Fitri (2013) menunjukkan bahwa sebanyak 51,4% responden yang berusia kurang 34 tahun (rata-rata umur responden) mengalami stres kerja. Berdasarkan penelitian tersebut dibuktikan bahwa semakin muda usia responden maka semakin besar kemungkinan individu tersebut mengalami stres kerja.

Jenis Kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada

karyawan bank di Taiwan oleh Yu-Chi, Wu dan Keng-Yu Shih, dalam Fitri (2013), mengungkapkan bahwa perbedaan jenis kelamin mempengaruhi tingkat stres yang dirasakan individu di tempat kerja. Hal tersebut berhubungan dengan perbedaan kepribadian antara laki-laki dan perempuan. Seseorang yang berkepribadian maskulin (laki-laki) lebih mampu menghadapi stressor yang datang tanpa perasaan emosional serta tingkat kecemasan yang berlebih.

Faktor penyebab stres selanjutnya yaitu Masa Kerja. Masa kerja berpengaruh terhadap tingkat kejadian stres pada pekerja. Hal ini dipengaruhi dengan adanya pengalaman seseorang dalam bekerja. Seorang pekerja yang memiliki masa kerja yang lebih lama cenderung memiliki pemahaman dan kemampuan yang lebih baik dalam pekerjaannya dibandingkan dengan pekerja yang mempunyai masa kerja yang lebih pendek (Fitri, 2013).

Hubungan Interpersonal merupakan faktor penyebab stres selanjutnya. Menurut Robbins dalam Abadi, Hendriani & Restu (2015) hubungan interpersonal adalah interaksi antara seseorang dengan orang lain dalam tempat kerja maupun dalam organisasi untuk bekerjasama secara produktif sehingga dapat mencapai kepuasan sosial, ekonomi dan psikologis. Semakin baik hubungan interpersonal seseorang, maka semakin terbuka seseorang tersebut

untuk mengungkapkan dirinya. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitri pada Tahun 2013, sebanyak 57,9% pekerja mengalami stres dengan kriteria memiliki hubungan interpersonal baik, sedangkan sebanyak 43,8% pekerja jarang mengalami stres dengan kriteria memiliki hubungan interpersonal yang sangat baik. Hubungan interpersonal yang dimaksud adalah hubungan pekerja dengan teman kerja, atasan (manajer) dan dengan nasabah (Fitri, 2013).

Faktor penyebab stres selanjutnya adalah lingkungan kerja. Menurut Nitisemito dalam Isnaini (2015) lingkungan merupakan salah satu faktor yang dapat penyebab stres. Lingkungan dapat mempengaruhi suatu individu dalam menjalankan tugas-tugas yang dibebankan, seperti keadaan di sekitar tempat kerja, kebersihan, kebisingan, tidak nyaman, dan sebagainya.

3. Obesitas

a. Definisi

Obesitas adalah kondisi berlebihnya akumulasi lemak didalam tubuh yang mengakibatkan penambahan berat badan dan dapat membahayakan kesehatan tubuh (Ilham, 2017). Obesitas adalah suatu kondisi ketidaknormalan dalam tubuh akibat terlalu berlebihnya akumulasi lemak dalam jaringan adiposa yang menyebabkan seseorang tersebut terlihat gemuk sehingga dapat mengganggu kesehatan (Sugondo, 2009). Obesitas merupakan

ketidakseimbangan jumlah asupan makanan yang masuk ke tubuh daripada jumlah energi yang dikeluarkan oleh tubuh (Sikalak, Widajanti & Aruben, 2017). Menurut *World Health Organization*(WHO) seseorang dapat dikatakan obesitas jika nilai *Body Mass Index* (BMI) lebih besar dari atau sama dengan 30 (WHO, 2015).

Dalam menentukan seseorang menderita obesitas, dapat diketahui dengan cara menghitung menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT). IMT merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi. Cara menghitung IMT seseorang dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) pada tahun 2011 dan *World Health Organization*(WHO) pada tahun 2011, batas ambang untuk orang dewasa yang dikatakan obesitas apabila seseorang tersebut memiliki nilai IMT lebih dari atau sama dengan 30.

Tabel 1.1 Kategori Obesitas menurut WHO

| Kategori | IMT (kg/m²) |
|--------------------|-------------------------------|
| Berat Badan Kurang | <18,5 |
| Normal | 18,5-24,9 |
| Berat Badan lebih | >25 |
| Pra-Obes | 25,0-29,9 |
| Obesitas tingkat 1 | 30,0-34,9 |
| Obesitas tingkat 2 | 35,0-39,0 |
| Obesitas tingkat 3 | >40 |

Sumber : WHO (2011)

Tabel 1.2 Kategori Obesitas menurut Depkes RI

| Kategori | IMT (kg/m²) |
|--------------------|-------------------------------|
| Berat Badan Kurang | <18,5 |

| | |
|-------------------|--------------------|
| Normal | $\geq 18,5 - 24,9$ |
| Berat Badan lebih | $\geq 25,0 - < 27$ |
| Obesitas | $\geq 27,0$ |

Sumber : Depkes RI (2011)

b. Faktor penyebab obesitas

Penyebab obesitas adalah kurangnya aktivitas fisik pada tubuh, kelebihan dalam mengkonsumsi makanan, adanya pengaruh faktor psikologis dan genetik (Soeharto, dalam Riyanto dan Megasari (2016)). Faktor yang meningkatkan resiko terjadinya obesitas yaitu pengetahuan gizi, usia, jenis kelamin, mengkonsumsi zat gizi yang meliputi konsumsi energi, lemak, karbohidrat dan protein, aktivitas fisik dan stres. Stres dapat mempengaruhi perilaku dan metabolisme seseorang sehingga dapat mendukung terjadinya obesitas (Widiantini & Tafal, 2014). Hormon *kortisol* yang tinggi dapat mempengaruhi fungsi serta distribusi jaringan lemak sehingga dapat menyebabkan obesitas seperti obesitas sentral (Khotibuddin, 2017). Saat stres, tubuh akan melepaskan hormon *kortisol*. Tingginya kadar hormon *kortisol* pada tubuh akan merangsang tubuh untuk mengeluarkan hormon *insulin*, *leptin* dan *neuropeptide (NPY)* sehingga dapat menimbulkan rasa lapar, hal tersebut memicu seseorang

berkeinginan untuk makan (Lusia, dalam Purwanti, Putri, Ilmiawan, Wilson & Rozalina (2017)).

Menurut Purwati (2011) banyak hal yang dapat menyebabkan seseorang terkena obesitas, yaitu lingkungan tempat tinggal dan tempat kerja. Letak tempat tinggal atau tempat kerja mempengaruhi seseorang dalam memilih keputusan mengenai kesehatannya, sebagai contohnya letak tempat kerja yang cukup jauh, kurangnya ketersediaan waktu dan tempat di tempat kerja sehingga mempengaruhi aktifitas fisik individu tersebut (Firman, 2015), selain lingkungan tempat tinggal, ketidakseimbangan antara asupan kalori dari makanan dengan penggunaan kalori sebagai energi pada aktivitas fisik juga dapat menyebabkan seseorang terkena obesitas.

Hal yang dapat menyebabkan seseorang terkena obesitas selanjutnya adalah faktor genetik. Faktor genetik adalah faktor keturunan yang berasal dari orang tuannya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Purwati pada tahun 2011, anak dari orang tua yang mempunyai berat badan normal memiliki 10% resiko kegemukan, apabila salah satu orang tua menderita kegemukan memungkinkan adanya peluang peningkatan resiko kegemukan sebanyak 40-50%. Jika kedua orang tua dari anak tersebut mengalami kegemukan, maka peluang faktor keturunan menjadi 70-80% (Purwati, 2011).

c. Tipe-Tipe Obesitas

Berdasarkan kondisi selnya, kegemukan dapat digolongkan dalam tiga tipe (Purwati, 2011), yaitu tipe hiperplastik, tipe hipertropik, dan yang terakhir tipe hiperplastik dan hipertropik. Tipe obesitas yang pertama adalah tipe hiperplastik yang merupakan kegemukan yang diakibatkan karena jumlah sel yang berlebih, namun ukuran selnya sesuai ukuran normal. Tipe ini biasanya terjadi pada masa anak-anak.

Tipe obesitas selanjutnya adalah tipe hipertropik, adalah kegemukan akibat ukuran sel lebih besar dibandingkan ukuran normalnya. Tipe ini biasanya terjadi pada usia dewasa. Tipe selanjutnya adalah tipe hiperplastik dan hipertropik kegemukan tipe ini terjadi karena jumlah dan ukuran sel melebihi normal. Tipe ini dimulai pada masa anak - anak dan terus berlangsung sampai dewasa. Upaya untuk menurunkan berat badan pada tipe ini merupakan yang paling sulit, karena dapat beresiko terjadinya komplikasi penyakit, seperti penyakit degeneratif.

Berdasarkan penyebaran lemak didalam tubuh, ada dua tipe obesitas, yang pertama adalah tipe buah apel (*Adroid*), pada tipe buah apel, seseorang akan mengalami pembesaran dibagian tubuh sebelah atas yaitu sekitar dada, pundak, leher, dan muka. Tipe ini pada umumnya dialami pria dan wanita yang sudah menopause. Lemak yang biasanya menumpuk pada tipe ini merupakan lemak jenuh.

Tipe obesitas yang kedua adalah tipe buah pear (*Genoid*), pada tipe buah pear, seseorang akan mempunyai timbunan lemak pada bagian bawah, yaitu pada perut, paha, pinggul, pantat. Biasanya tipe ini banyak diderita oleh perempuan.

d. Dampak Obesitas

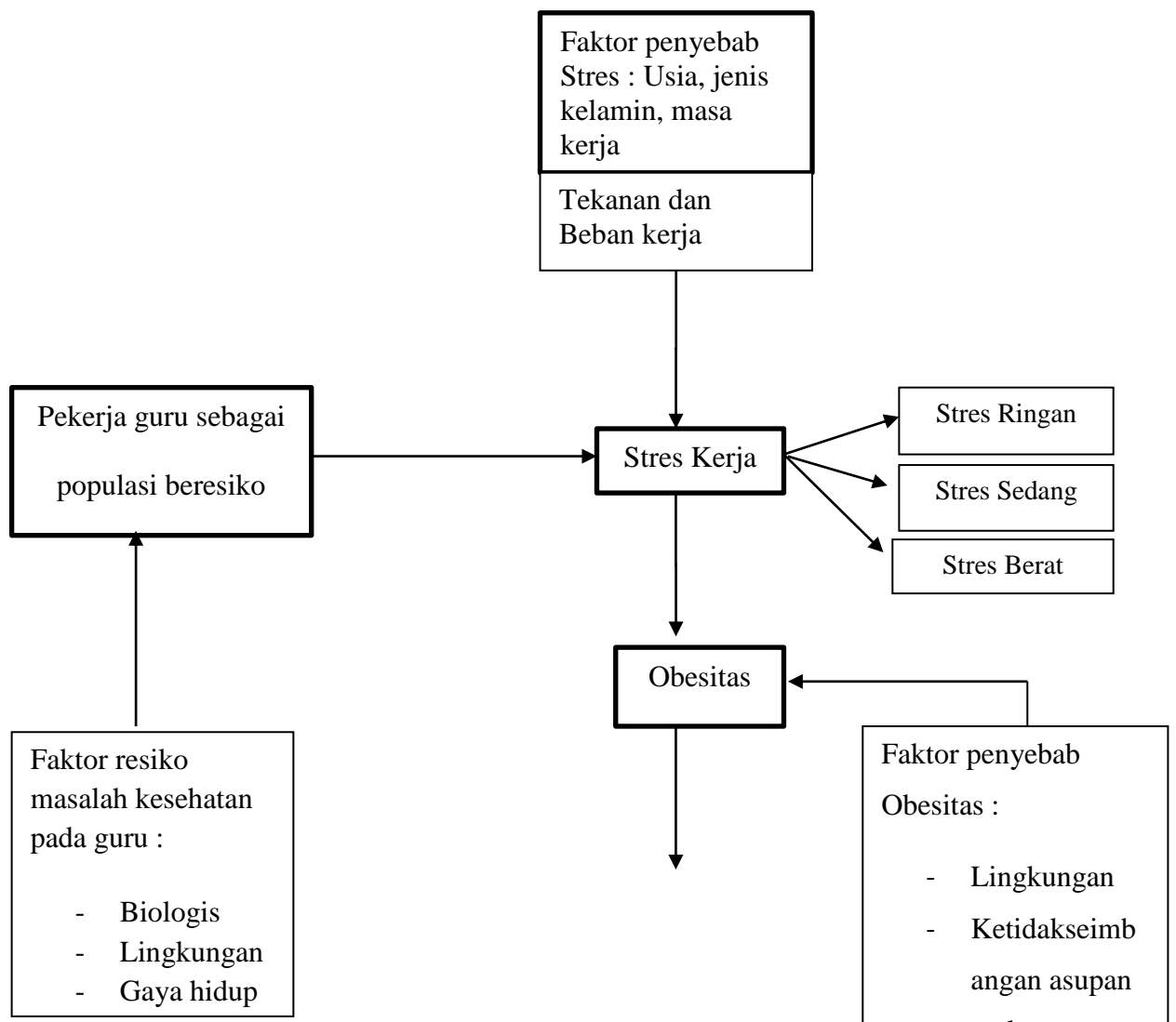
Obesitas mempunyai dampak negatif bagi kesehatan dan biaya kesehatan. Kelebihan energi yang disimpan dalam bentuk lemak di jaringan tubuh ini berdampak pada kesehatan tubuh yang mengakibatkan berbagai macam penyakit, seperti stroke dan jantung koroner (Nadimin, Ayumar&Fajarwati, 2015).

Jantung koroner merupakan penyakit yang terjadi akibat adanya penyempitan pembuluh darah koroner. Menurut hasil penelitian dari Purwati pada tahun 2011 menyebutkan bahwa dari 500 penderita kegemukan atau obesitas, sekitar 88% mendapatkan resiko terserang penyakit jantung koroner. Meningkatnya penyakit jantung koroner sejalan dengan terjadinya penambahan berat badan individu tersebut. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa kegemukan yang terjadi pada usia 20-40 tahun ternyata berpengaruh lebih besar terjadinya penyakit jantung dibandingkan kegemukan yang terjadi pada usia yang lebih tua (Purwati, 2011).

Seseorang yang menderita obesitas dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah, yang mengakibatkan aliran darah dalam tubuh menjadi tidak lancar karena dipicu oleh terjadinya

penyumbatan dalam pembuluh darah yang pada akhirnya akan menyebabkan seseorang tersebut terserang stroke. Penyumbatan tersebut biasanya diakibatkan oleh plak-plak yang menempel pada dinding pembuluh darah (Farida & Amelia, dalam Alchuriyah dan Wahjuni (2016)).

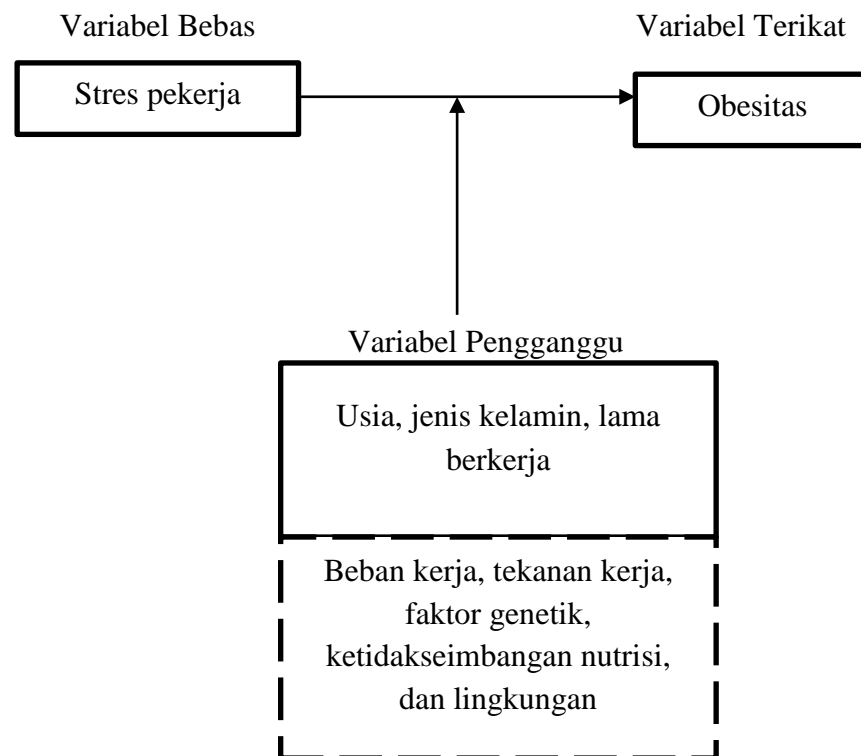
B. Kerangka Teori



Dampak Obesitas :

- Jantung Koroner
- Stroke

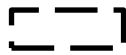
C. Kerangka Konsep



Keterangan gambar :



: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti

D. Hipotesis

H0 : Tidak ada hubungan antara stres kerja dengan terjadinya obesitas pada guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam.

H1 : Ada hubungan antara stres kerja dengan terjadinya obesitas pada guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam.