

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan teori.

1. Agregat pekerja sebagai populasi berisiko

Pekerja adalah komunitas yang berisiko mengalami masalah kesehatan termasuk dalam hal masalah penyakit akibat kerja (Stanhope & Lancaster, 2014). Hal ini diakibatkan oleh munculnya beberapa faktor yang menjadi penyebab. Penyebabnya yaitu adanya *health hazard* fisik, biologis, kimia, lingkungan, psikososial, dan ergonomis. Masalah kesehatan akibat kerja berkaitan dengan *work hazard* yang dapat menyebabkan pekerja mengalami kecacatan. Salah satu masalah kesehatan akibat kerja adalah timbulnya stress kerja. Keadaan seperti ini menimbulkan efek negatif seperti menghambat produktivitas pekerja ataupun perusahaan dimana pekerja tersebut bekerja. Kejadian seperti ini dapat diatasi dengan meningkatkan upaya kesehatan kerja. Kualitas kesehatan kerja yang baik akan memberikan dampak positif untuk pekerja dan perusahaan atau tempat kerjanya.

2. Bahaya kesehatan kerja (*Health Hazard*)

Bahaya kesehatan kerja yang timbul di lingkungan tempat meliputi kerja meliputi bahaya dari faktor fisik, faktor biologis, faktor kimia, faktor ergonomic, dan faktor psikososial.

Tabel 2.1
Jenis Health Hazard di Tempat Kerja

NO	POTENSI BAHAYA	JENIS RISIKO	DAMPAK K3
1	Fisik	Bising, Getaran, Pencahayaan, Suhu, Kelembaban, Radiasi, Listrik, Benda tajam, dan Debu.	Kepanasan, Stress, Gangguan mata, Kedinginan, Tertusuk, Kesetrum, Terluka, Kanker.
2	Biologi	Lalat, Kecoa, Tikus, Nyamuk, Anjing, Binatang berbisa, Tumbuhan beracun, Mikro organisme.	Diare, Pes, Malaria, Demam Berdarah, Antrax, Rabies, Typhoid, Dermatitis, Asma, Allergi, Hepatitis.
3	Kimia	Cairan desinfektan, Merkuri, Pelarut (alkohol, formalin, spiritus, aseton, dll), Gas, debu Silica, Pestisida.	Dermatitis, Kanker, Iritasi kulit dan selaput mukosa, Gangguan jalan nafas, Penyakit paru.
4	Ergonomi	Posisi tubuh statis (berdiri, duduk), Mengangkat, Mendorong, Gerakan berulang, Postur tubuh janggal.	Gangguan Muscukuloskeletal
5	Psikososial	Hubungan yang tidak harmonis antar pekerja, hubungan atasan bawahan, beban kerja, shift kerja, kesejahteraan yang kurang, perbedaan persepsi, dan masalah keluarga.	Stress kerja, kelelahan, kecelakaan, gangguan kerja, gangguan pencernaan, migren, nafsu makan menurun, depresi, gangguan bersosialisasi.

Sumber: (KEMENKES RI, 2012)

Work Hazard atau bahaya kerja menjadi salah satu penyebab terjadinya kecacatan, penyakit hingga kematian yang terjadi dari jutaan pekerja di seluruh dunia. Pada tahun 2011, di Indonesia tercatat 96.316 kasus, dengan korban meninggal sebanyak 2.144 orang dan mengalami cacat akibat kerja sekitar 42 orang. Tahun 2012 meningkat menjadi 103.000 kasus penyakit akibat kerja dan kecelakaan akibat kerja (Salawati, 2015).

3. Stres

a. Pengertian Stres

Stres merupakan situasi seseorang ketika mendapatkan sesuatu yang tidak sesuai dengan harapan, mengakibatkan reaksi emosi saat menangani kendala yang muncul (Syahronica, Hakam, & Ruhana, 2015). Situasi lain yang mempengaruhi stres didapatkan dari seseorang itu sendiri atau lingkungan seseorang tersebut (Astianto 2014). Stres yang timbul memiliki hubungan dengan *stressor* kerja yang membuat seseorang itu menjadi stres kerja. Stres kerja merupakan respon adaptif dari konsekuensi setiap tindakan seseorang yang menempatkan seseorang terhadap paksaan secara psikologis atau fisik (Sabuhari, Soleman, & Zulkifly, 2016).

b. Jenis Stres

Menurut Kusnadi dan Putra (2015), jenis stres terdiri dari 3 yaitu :

1) Stres Tingkat Ringan

Tingkat stres ringan ini dikatakan tahap *alarm* pada stres.

Stres yang dialami pada tahap ini mengarah ke hal yang positif.

Berikut ini macam-macam gejala yang ditimbulkan:

- a) Semangat yang tinggi walaupun energi yang dimiliki sedang menipis.
- b) Konsentrasi tidak sebagaimana biasanya.
- c) Memiliki kemampuan dalam menyelesaikan pekerjaan lebih dari sebelumnya.
- d) Gugup yang berlebihan.

2) Stres Tingkat Sedang

Tingkat stres sedang ini timbul perasaan jenuh. Perasaan jenuh yang disebabkan oleh hilangnya semangat dan motivasi.

Berikut ini macam-macam keluhan dan gejala yang sering dialami :

- a) Merasa lemas saat bangun di pagi hari
- b) Merasa lelah sesudah makan siang dan menjelang sore hari.
- c) Terkadang mengalami gangguan dalam sistem pencernaan, seperti perut kembung, gangguan usus.
- d) Terkadang mengalami jantung berdebar-debar.

- e) Terkadang mengalami ketegangan pada otot-otot punggung dan belakang leher.
- f) Konsentrasi menurun.
- g) Lebih sensitif
- h) Cepat marah.

3) Stres Tingkat Berat

Stres tingkat berat ini sudah memasuki pada tahap seseorang tidak dapat mengatasi fase perlawanan. Berikut ini gejala yang sering dialami :

- a) Tidak memiliki minat dalam bekerja.
- b) Tidak memiliki minat beraktifitas apapun.
- c) Bersikap sinis terhadap orang lain.

c. Penyebab Stres

1) Masa kerja

Hasil penelitian Fitri (2013) menunjukkan terdapat hubungan antara masa kerja dengan stres pekerja (*p-value* 0,015). Masa kerja yang pendek (≤ 4 tahun) memiliki hubungan dengan stres lebih banyak karena pengalaman yang belum banyak serta hasil gaji yang tidak sesuai dengan apa yang dikerjakan dan diharapkan. Begitu juga sebaliknya, masa kerja yang lama (≥ 11 tahun) mengalami stres lebih sedikit karena memiliki pengalaman dan pemahaman yang lebih banyak dalam pekerjaannya. Penelitian lain dari Sormin (2016)

yang menyebabkan stres yaitu lama bekerja dengan *p-value* 0,054. Stres kerja yang dialami seseorang dengan waktu yang lama mempengaruhi daya tahan tubuhnya, karena secara tidak langsung tubuh merespon dengan melemahnya penyediaan adrenalin dan daya tahan tubuh.

2) Tidak ada *reward* dari tempat kerja.

Hasil penelitian Tooy, Kairupan, dan Engkeng (2015), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *reward* dengan stres kerja perawat di poliklinik RSUP Prof. Dr. R. D.Kandou (*p-value* = 0,009). *Reward* yang tidak didapat bisa menimbulkan ketidakpuasan yang memicu stres pada pekerja, dan bisa juga menurunkan produktivitas kerja, selain itu juga menurunkan motivasi dalam bekerja.

3) Masalah fisik (usia).

Usia memiliki hubungan yang signifikan dengan stres kerja yaitu umur (*p-value* = 0,012). Semakin tua seseorang, semakin lama masa kerjanya, semakin tinggi tingkat pendidikannya dan semakin berat beban kerja fisiknya maka semakin cenderung mengalami stres kerja (Enisa, 2013).

4) Masalah keluarga.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara konflik keluarga dengan stres kerja (*p-value* = 0,001). Konflik yang timbul biasanya karena kesulitan untuk membagi waktu

dengan di rumah atau keluarga karena waktunya hanya untuk bekerja, membuat konsentrasi berkurang dan ditambah dengan terdapat persaingan yang kurang sehat berdasarkan ambisi dan sikap emosional yang muncul untuk memperoleh apa yang diinginkan. Hal ini menyebabkan orang tersebut stres (Ruswanti & Jacobus, 2013).

d. Dampak Stres

Menurut Rulestri dan Eryanto (2013) terdapat *Organization problem* timbul akibat stres, diantaranya adalah :

1) Tingkat kepuasan kerja menurun.

Hasil penelitian Supartha dan Putra (2016), menunjukkan bahwa adanya stres kerja dapat menurunkan tingkat kepuasan kerja. Stres kerja yang dialami ini seperti karyawan merasa keamanan kerja kurang dan beban kerja yang tinggi, sehingga pekerja merasa tidak dihargai atas pekerjaan yang dikerjakan sehingga tidak ada kepuasan dalam pekerjaannya.

2) Komitmen menurun.

Hasil penelitian Iresa, Utami, dan Prasetya (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres kerja dengan penurunan komitmen. Semakin tinggi tingkat stres kerja maka semakin rendah komitmen serta meningkatkan absensi pada pekerja (*p-value* 0,027).

3) Produktivitas kerja menurun.

Hasil penelitian Iresa, Utami, & Prasetya (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres kerja dengan produktivitas kerja yang menurun (*p-value* 0,040).

e. Penatalaksanaan Stres Atau Manajemen Stres

Menurut Aziz Alimul (2009) apabila stres tidak segera ditangani secara benar, dapat menimbulkan keluhan suatu penyakit. Keluhan yang dialami dapat di cegah dan di atasi supaya tidak mengalami keluhan yang semakin berat, maka dapat dilakukan beberapa cara dengan:

1) Istirahat dan tidur

Istirahat dan tidur merupakan obat yang baik dalam mengatasi stres karena dengan istirahat dan tidur yang cukup akan memulihkan kelelahan fisik. Tidur yang cukup akan memberikan semangat dalam hidup dan memperbaiki sel-sel yang rusak.

2) Olahraga dan latihan teratur

Olahraga atau latihan fisik merupakan cara dalam meningkatkan daya tahan tubuh serta kekebalan fisik maupun mental. Olahraga fisik sederhana yang dapat dilakukan yaitu dengan cara jalan pagi atau lari pagi minimal dua kali seminggu dan tidak perlu lama-lama yang penting menghasilkan keringat setelah itu mandi dengan air hangat

untuk memulihkan kebugaran. Selain itu, ada juga latihan fisik yang baik untuk kesehatan jasmani yaitu senam. Senam dapat meningkatkan kadar endorphen mencapai empat kali lipat di dalam darah, endorphen yang keluar akan ditangkap hipotalamus untuk mengatur emosi, sehingga dapat menurunkan tingkat stres (Dinata, 2015).

3) Psikoterapi

Terapi yang digunakan yaitu tehnik psikologis yang menyesuaikan dengan apa yang dibutuhkan seseorang. Terapi yang digunakan meliputi psikoterapi suportif dan psikoterapi redukatif . Psikoterapi suportif yaitu dengan memberikan motivasi sebagai dukungan agar pasien dapat lebih percaya diri, sedangkan psikoterapi redukatif yaitu terapi yang dilakukan dengan memberikan pendidikan secara berulang.

4) Terapi psikoreligius

Terapi yang digunakan dengan pendekatan dalam bidang keagamaan. Tujuannya untuk mengingat dalam mengatasi atau mempertahankan bahwa sehat tidak hanya secara fisik, psikis, sosial tetapi juga sehat secara spiritual sehingga stres yang dialami bisa di atasi.

4. Senam Qigong

a. Pengertian Senam Qigong

Qigong merupakan sebuah terapi dari Cina berupa gerakan olahraga untuk meningkatkan kesehatan dengan menggunakan ritme gerakan lambat dan juga pernapasan yang dapat mempengaruhi sistem saraf otonom (Skoglund dkk., 2011). Qigong secara tradisional dipandang dengan postur tubuh yang terkoordinasi dengan gerakan, pernapasan, dan meditasi yang digunakan untuk kesehatan dan khususnya untuk mengolah keseimbangan.

b. Manfaat Senam Qigong

Terdapat beberapa manfaat dari senam qigong yaitu :

1) Dapat menurunkan tingkat stres .

Hasil penelitian Tsang dkk. (2013) menunjukkan bahwa terdapat hasil yang signifikan pemberian senam qigong terhadap kortisol. Senam qigong memiliki intensitas yang moderat dengan pengaturan pernafasan dan latihan peregangan dengan kecepatan tetap (Suparwati dkk., 2017). Pada latihan yang moderat, kortisol mampu memberikan umpan balik negatif yang lebih besar dan dapat menurunkan sekresi kortisol (Kraemer & Rogol, 2004). Caranya dengan mengurangi sekresi ACTH (*adrenocorticotropic hormone*) di

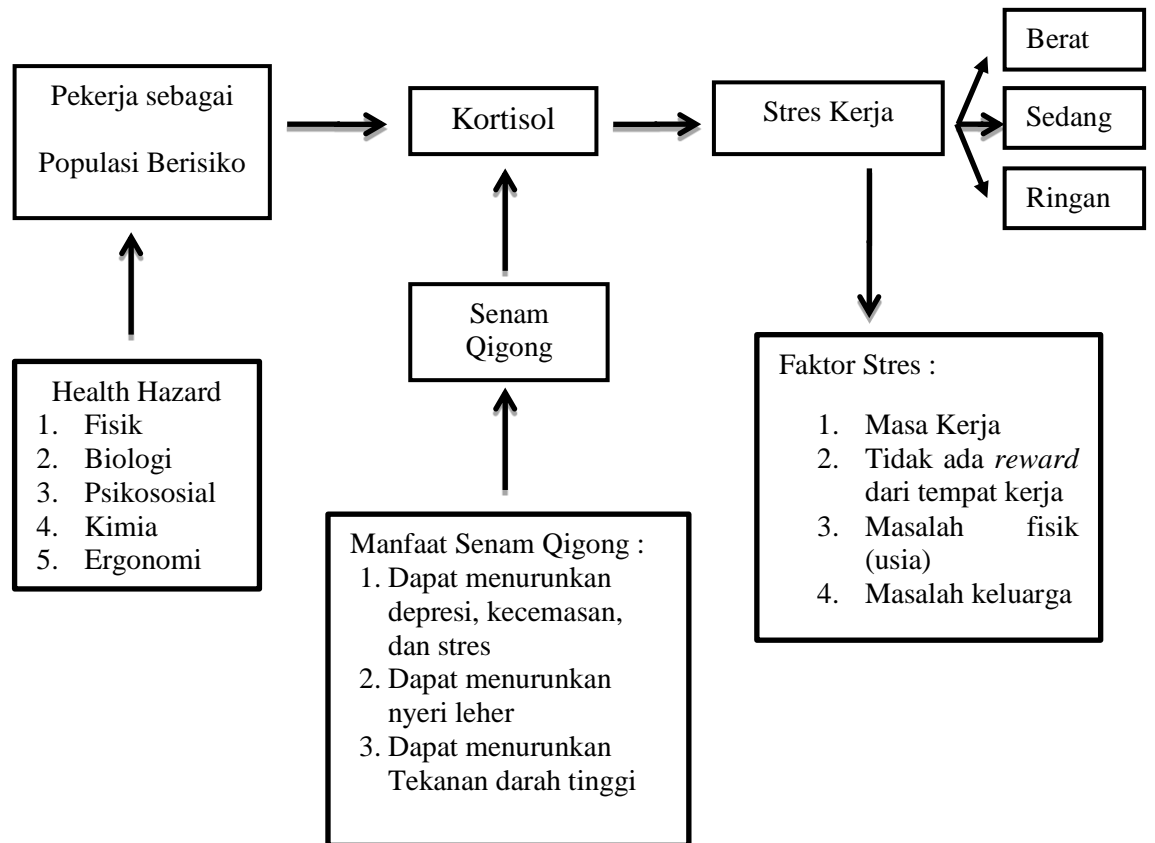
hipofisis anterior dan CRH (*corticotrophin releasing hormone*) pada hipotalamus (Sherwood, 2013).

Hasil penelitian Griffith dkk. (2008) menunjukkan bahwa bahan kimia endogen yang berhubungan dengan stres, yaitu norepinefrin dan kortisol mengalami penurunan yang signifikan dalam produktivitasnya setelah diberikan senam qigong ($p\text{-value} = 0,02$).

2) Dapat menurunkan Tekanan darah tinggi (*Hypertension*).

Hasil penelitian kuantitatif menunjukkan bahwa qigong dapat menurunkan tekanan darah sistolik ($p\text{-value} < 0,00001$) dan diastolik ($p\text{-value} < 0,00001$) (Xiong dkk., 2015). Latihan pernafasan, relaksasi, dan gerakan yang pelan dan lembut iramanya secara teratur terbukti dapat meningkatkan pelepasan non adrenalin melalui urin, menurunkan kadar kortisol, serta menurunkan aktivitas saraf simpatis yang membawa dampak positif pada jantung berupa denyut jantung yang stabil dan tekanan darah turun menuju normal. Ini karena aktivitas saraf simpatis dan parasimpatis menjadi seimbang dan harmonis. Latihan tersebut dapat pula meningkatkan antioksidan untuk menghilangkan radikal bebas dalam tubuh dan menstabilkan tekanan darah (Supriani, 2014).

B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

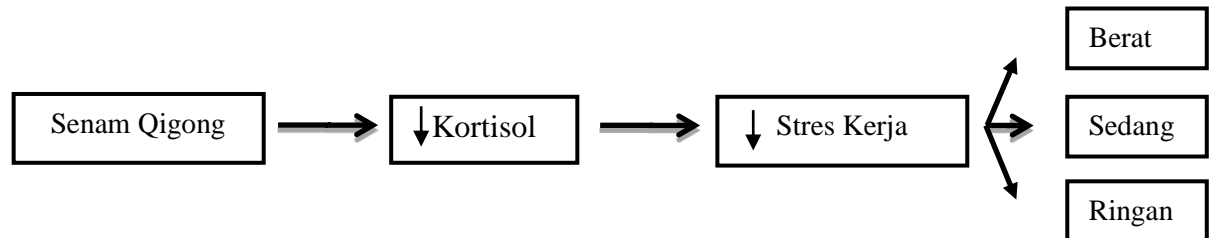
Sumber :

(Stanhope & Lancaster, 2014 ; Nursallam, 2013 ; KEMENKES RI, 2012 ; Salawati, 2015 ; Skoglund dkk., 2011; Tsang dkk., 2013 ; Griffith dkk., 2008 ; Xiong dkk., 2015 ; Nelson, 2012 ; Syahronica, Hakam & Ruhana, 2015 ; Astianto, 2014 ; Sabuhari, soleman & zulkifly, 2015 ; Keller, 2013 ; Handoko, 2011 ; Haryono , suryani & Wulandari, 2009 ; Fitri, 2013 ; Sormin, 2016 ; Saragih,2018 ; Tooy, kaerupan & engkeng, 2015 ; Enisa, 2013 ; Ruswanti, jacobus, 2013 ; Rulestri & Eryanto, 2013; Supartha & Putra, 2013; Iresa, utami & Prasetya, 2015)

C. Kerangka Konsep

Variabel *Independent* (bebas)

Variabel *Dependent* (terikat)



Keterangan :

: Variabel yang diteliti

Gambar 2. Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah

H1: Ada pengaruh senam qigong terhadap tingkat stress kerja pada guru.