

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMK Muhammadiyah 1 Salam merupakan Sekolah Menengah Kejuruan yang terletak di Jln. Lapangan Jumoyo, Salam, Magelang. Sekolah Kejuruan ini merupakan sekolah yang berbasis Islam di bawah naungan Yayasan Muhammadiyah Kabupaten Magelang, Jawa Tengah. Di SMK Muhammadiyah 1 Salam ini memiliki 7 jurusan, yaitu jurusan Teknik Geologi Pertambangan, Teknik Mesin, Teknik Otomotif, Teknik Sipil Gambar Bangunan, Teknik Kendaraan Ringan Teknik Komputer dan Jaringan serta Teknik Alat Berat.

Siswa yang berada di SMK Muhammadiyah 1 Salam berjumlah 848 siswa dengan jumlah guru yang mengajar yaitu sebanyak 72 guru yang terdiri dari guru perempuan sebanyak 19 guru dan guru laki-laki sebanyak 53 guru. Selain siswa dan guru juga terdapat beberapa karyawan yang bekerja di SMK Muhammadiyah 1 Salam. Kegiatan belajar dan mengajar di SMK Muhammadiyah 1 Salam dilakukan setiap hari Senin hingga Jumat selama 9 jam yaitu dimulai pukul 7 pagi sampai pukul 4 sore, sedangkan untuk hari Sabtu tidak ada pelaksanaan mengajar. Hari

Sabtu yang seharusnya libur biasanya digunakan para guru melakukan rapat atau evaluasi. Hal tersebut membuat para guru memiliki jadwal yang padat dan hanya diberikan kesempatan libur hari Minggu. Di SMK Muhammadiyah 1 Salam tidak terdapat kegiatan untuk meningkatkan aktivitas seperti senam bersama bagi guru maupun karyawan. Aktivitas yang dilakukan guru saat berada di sekolah hanya belajar dan mengajar. Beban kerja yang dirasakan saat bekerja di SMK Muhammadiyah 1 Salam dikatakan cukup berat yaitu guru diwajibkan mengajar selama 8-9 jam.

Peraturan ketat juga didapatkan oleh para guru yaitu guru diwajibkan melakukan absensi kehadiran setiap pukul 7 pagi dan 4 sore menggunakan mesin absensi *finger print*. Peraturan tersebut diberlakukan untuk menilai kedisiplinan para guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam. Lingkungan yang berada di SMK Muhammadiyah 1 Salam tidak cukup kondusif dikarenakan banyaknya siswa laki-laki yang gaduh dan lokasi sekolah yang berdekatan dengan sekolah dasar. Di SMK Muhammadiyah 1 Salam tidak terdapat acara atau program untuk mengurangi stress pada guru dengan contoh melakukan rekreasi atau liburan bersama-sama setiap tahun sekali. Di SMK Muhammadiyah 1 Salam juga tidak terdapat program untuk menangani obesitas karena menurut beberapa guru hal tersebut sudah menjadi urusan individu tersendiri.

2. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah guru yang mengajar di SMK Muhammadiyah 1 Salam yang sudah masuk dalam kriteria inklusi penelitian dengan jumlah sebanyak 63 guru. Karakteristik responden dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui gambaran umum responden berdasarkan jenis kelamin, usia, dan lama bekerja yang dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 3.1 Distribusi Karakteristik Responden SMK Muhammadiyah 1 Salam, Februari 2019 (n=63)

Karateristik	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	17	27
Laki-Laki	46	73
Usia		
Remaja Akhir (17-25 tahun)	3	4.8
Dewasa Awal (26-35 tahun)	21	33.3
Dewasa Akhir (36-45 tahun)	20	31.7
Lansia Awal (46-55 tahun)	15	23.8
Lansia Akhir (56-65 tahun)	4	6.3
Lama Bekerja		
Baru(<3 tahun)	5	7.9
Lama (>3 tahun)	58	92.1

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 3.1 diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin Laki-Laki dengan jumlah 46 responden (73%). Responden dalam penelitian ini didominasi berusia dewasa awal (26-35 tahun) dengan jumlah 21 responden (33.3%). Responden dalam penelitian ini sebagian besar sudah lama bekerja dengan jumlah 58 responden (92.1%).

b. Gambaran Tingkat Stres Kerja Responden

Penelitian ini menggunakan kuisisioner stress kerja untuk melihat tingkat stress pada responden. Tingkat stress kerja dikategorikan menjadi 3 meliputi stress ringan, stres sedang, stress berat. Berikut hasil mean dan standar deviasi untuk menentukan kategori stress kerja.

Tabel 3.2 Diskripsi Nilai Stres Kerja SMK Muhammadiyah 1 Salam, Februari 2019 (n=63)

Stres Kerja	Mean	SD
	31,13	4,75

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 3.2, menunjukkan bahwa hasil mean sebanyak 31,13 dan Standar Deviasi (SD) sebanyak 4,754.

Tabel 3.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Kerja Pada Guru SMK Muhammadiyah 1 Salam, Februari 2019 (n=63)

Stres Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	11	17.5
Sedang	39	79.4
Berat	13	20.6

Sumber : Data Primer, 2019

Stres yang dialami responden diukur menggunakan skor berdasarkan jawaban hasil kuisioner tingkat stres kerja yang diberikan. Kategori skor yaitu stres berat (≥ 36), Stres sedang (27-35), stress ringan (<26). Sebagian besar responden mengalami stress dalam kategori sedang yaitu 39 guru (79.4%).

c. Gambaran IMT responden

Tabel 3.4 Distribusi Hasil Penelitian IMT Responden SMK Muhammadiyah 1 Salam, Februari 2019 (n=63)

IMT	Frekuensi	Presentase (%)
Berat Badan Kurang	6	9.5
Normal	34	54.0
Berat Badan Lebih	11	17.5
Obesitas	12	19.0
	63	100.0

Sumber : Data Primer,2019

Penelitian ini menggunakan timbangan injak manual dan alat ukur tinggi badan yang sudah diuji alat kalibrasi untuk menghitung nilai Indeks Masa Tubuh (IMT) para responden. Hasil nilai berat badan dan tinggi badan dihitung menggunakan rumus IMT.

Berdasarkan tabel 3.4 yang diperoleh berdasarkan karakteristik IMT guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam didapatkan bahwa IMT responden sebagian besar adalah normal sebanyak 34 responden (54.0%) dan paling sedikit mengalami berat badan kurang yaitu sebanyak 6 guru (9,5%).

3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara stress kerja dengan terjadinya obesitas pada guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam, hasil analisa yang telah dilakukan sebagai berikut :

Tabel 3.6 Hasil Uji Statistik Spearman Rank Hubungan Stres Kerja dengan terjadinya Obesitas pada Guru SMK Muhammadiyah 1 Salam, Februari 2019 (n=63)

		IMT				Total	R	P Value
		Berat Badan Kurang	Normal	Berat Badan Lebih	Obesitas			
Tingkat Stres Kerja	Stres Ringan	1 16.7%	2 11,8%	3 27.3%	3 25.0%	11 17.5%	-	.157
	Stres Sedang	3 50.0%	22 64.7%	7 63.6%	7 58.3%	39 61.9%		
	Stres Berat	2 33.3%	8 23.5%	1 9.1%	2 16.7%	13 20.6%		
	Total	6 100.0%	34 100.0%	11 100.0%	12 100.0%	63 100.0%		

Sumber : Data Primer, 2019

Hasil analisis tabel 3.6 menunjukkan nilai signifikan 0,157 atau p value > 0,05 maka H0 diterima yang artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara stress kerja dengan terjadinya obesitas yang dialami oleh pekerja guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam. Hasil pengolahan data menunjukkan nilai r yaitu -0,180 yang artinya hubungan sangat lemah dan berlawanan arah yang artinya semakin seseorang mengalami stress maka semakin turun nilai IMT, atau sebaliknya.

Berdasarkan tabel 3.6 mayoritas responden guru memiliki berat badannormal dan mengalami stress sedang yaitu sebanyak 22 orang responden (64,7%) dan yang paling sedikit mengalami stress ringan dengan IMT berat badan kurang yaitu sebanyak 1 responden (16,7%) serta responden yang mengalami stress berat dengan IMT berat badan lebih yaitu 1 guru (9,1%).

B. Pembahasan

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

1) Jenis Kelamin

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah laki-laki yaitu sebanyak 46 guru laki-laki (73%). Hasil analisis terkait jenis kelamin bahwa guru laki-laki memiliki emosi yang stabil, serta memiliki humor yang membuat mereka bisa berfikir lebih santai. Berbeda dengan perempuan yang memiliki emosi yang labil atau berubah-ubah serta selalu memikirkan hal yang menyangkut pribadi secara berlebihan. Hal tersebut mengungkapkan bahwa laki-laki mampu mengontrol emosinya lebih baik daripada perempuan.

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh oleh Yu-Chi, Wu dan Keng-

Yu Shih, dalam Fitri (2013) dengan responden yang didominasi oleh laki-laki. Menurut penelitian tersebut, seseorang yang berkepribadian maskulin atau laki-laki lebih mampu menghadapi stresor yang datang tanpa perasaan emosional serta tingkat kecemasan yang berlebih. Hal tersebut berarti seseorang yang berjenis kelamin laki-laki mampu mengontrol emosional serta memiliki coping yang baik sehingga laki-laki tidak mudah terkena stress. Menurut penelitian Wu dan Shih (2010) seseorang yang berjenis kelamin perempuan memiliki kecemasan yang lebih besar daripada laki-laki. Ketika timbul masalah, kecemasan yang biasanya terdapat pada perempuan adalah cara pengungkapan stress, hal tersebut merupakan cara penyesuaian emosional bagi perempuan, berbeda dengan laki-laki yang memiliki rasa percaya diri sehingga tidak mudah terlihat cemas.

Berdasarkan Lusia, dkk dalam penelitian Purwanti, Putri, Ilmiawan, Wilson & Rozalina (2017) bahwa jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat stress seseorang, yaitu tingkat stres yang lebih tinggi sering dijumpai pada perempuan dan dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin terhadap tingkat stres. Perbedaan respon stress

yang terjadi antara perempuan dan laki-laki berhubungan dengan adanya aktivitas hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) yang berkaitan dengan pengaturan hormon kortisol. Respon stres tersebut ditemukan lebih tinggi pada laki-laki dewasa dibandingkan pada perempuan dewasa. Hal tersebut dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menghadapi stresor yang sedang terjadi. Pengaruh hormon serta penurunan kortisol dapat menyebabkan perempuan lebih rentan dan cenderung mudah stress.

2) Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia responden didominasi oleh usia dewasa awal yaitu dengan rentang (26-35 tahun) dengan jumlah 21 responden (33.3%). Hasil analisis item kuisioner yang digunakan terkait stress kerja, bahwa mayoritas guru yang mengalami stress sedang adalah pada usia dewasa awal atau usia 26-35 tahun (16 responden). Pada usia 26-35 tahun seseorang masih belum bisa mengontrol koping dengan baik dikarenakan pada usia 26-35 tahun masih termasuk golongan usia muda (Purwanti, Putri, Ilmiawan, Wilson & Rozalina, 2017).

Hasil penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian Fitri (2013) dimana memiliki jumlah responden

dengan usia dibawah 34 sebanyak 51,4%. Berdasarkan penelitian tersebut dikatakan bahwa seseorang pekerja yang memiliki usia muda lebih cenderung memiliki mental yang buruk dibandingkan pekerja yang memiliki usia lebih tua. Semakin muda usiadesponden maka semakin besar kemungkinan individu tersebut mengalami stres kerja. Hal tersebut juga diungkapkan oleh penelitian Perwitasari (2015) dimana memiliki responden dengan mayoritas stress ringan pada usia 28-30 tahun dengan sebanyak 7 orang (14%). Usia dewasa awal adalah termasuk usia produktif dimana seseorang cenderung lebih keras bekerja sehingga cenderung kemungkinan mendapatkan stress sangat tinggi. Hal tersebut berbeda dengan penelitian Mahmood et al, (2013), menurut penelitian tersebut dikatakan bahwa usia lanjut dapat berpotensi mengalami stress dikarenakan seseorang akan mengalami kondisi penurunan aktivitas, kekuatan dan koordinasi dengan bertambahnya usia, hal tersebut juga menyebabkan kejenuhan yang berlarut-larut sehingga dapat menimbulkan stress.

3) Lama Bekerja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini sebagian besar sudah lama bekerja dengan jumlah 58 responden (92.1%) dengan rentang waktu

lebih dari 3 tahun. Hasil analisis responden bahwa seseorang yang masih tergolong baru bekerja cenderung masih sulit menyesuaikan diri terhadap lingkungan kerja dan teman kerjanya. Hal tersebut berbeda dengan seseorang yang sudah memiliki pengalaman bekerja lama, karena sudah mampu beradaptasi dengan baik terhadap lingkungan pekerjaannya dan lebih memiliki kemampuan yang berpengaruh terhadap pekerjaan serta dirinya sendiri.

Penelitian memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2013) dimana terdapat 18 responden (51,4%) memiliki masa kerja yang lama. Seseorang yang sudah bekerja lama memiliki pengaruh terhadap tingkat kejadian stres kerja, hal ini dipengaruhi oleh adanya pengalaman seseorang dalam bekerja. Pekerja yang memiliki masa kerja yang lama cenderung memiliki pemahaman serta kemampuan yang lebih baik dibandingkan pekerja yang memiliki masa kerja yang masih muda. Pengalaman dan pemahaman ini akan membantu dalam mengatasi masalah atau stressor yang ada dalam upaya pencegahan stres.

b. Gambaran Tingkat Stres Responden

Hasil penelitian pada tabel 3.2 tentang distribusi hasil penelitian tingkat stress kerja pada pekerja guru di SMK

Muhammadiyah 1 Salam didapatkan bahwa sebagian besar tingkat stres guru dalam kategori stress sedang yaitu sebanyak 39 guru (79.4%). Hasil analisis penelitian bahwa responden yang mengalami stress sedang dipengaruhi oleh peraturan pekerjaannya, dikarenakan guru diwajibkan mengajar selama 8-9 jam. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan hasil analisis item kuisioner terkait stress kerja bahwa sebanyak 35 responden menjawab tidak betah jika bekerja dengan peraturan yang sangat ketat dilingkungan pekerjaannya. Fahmi (2016) menyatakan bahwa stress dapat dipengaruhi oleh kondisi adanya tekanan atau ketegangan yang bersumber dari ketidakselarasan dengan lingkungan pekerjaannya.

Berdasarkan penelitian Besral dan Widiyanti (2015) setiap pekerja berpotensi mengalami stres kerja karena timbulnya stres berkaitan dengan interaksi perilaku, psikologis, dan biologis seseorang dalam hubungannya dengan sesama pekerja dan lingkungan kerja lainnya. Hasil analisis peneliti bahwa mayoritas guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam masih menyandang gelar sarjana (S1) dan hanya sebanyak 15 guru yang mempunyai gelar magister. Tingginya risiko stres juga dipengaruhi oleh pendidikan dimana kelompok pendidikan menengah dibandingkan dengan pendidikan tinggi (sarjana dan magister) dapat terjadi karena bagi yang berpendidikan rendah memiliki keterbatasan dalam pola coping terhadap permasalahan yang dialami, sehingga pekerja

yang berpendidikan tinggi memiliki kemampuan dan pengetahuan yang lebih baik sehingga berdampak pada kemampuan mengatasi persoalan hidup dan cenderung lebih mampu mengatasi permasalahan, sehingga risiko untuk mengalami stres lebih rendah (Besral dan Widiyanti, 2015).

Menurut Waluyo dalam Ananda (2014), stres kerja adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh lingkungan, situasi sosial, dan tuntutan fisik yang mengakibatkan seseorang mudah marah, emosi, serta merasa tertekan. Stres yang terjadi pada pekerja harus segera diatasi agar tidak mempengaruhi pekerjaan, kondisi fisik dan psikologisnya. Salah satu cara untuk mengatasi kondisi stres yaitu dengan menggunakan strategi koping yang berpusat pada masalah dan berpusat pada emosi. Strategi koping ini adalah cara seseorang mengubah reaksi atau respon dalam menghadapi masalah untuk meringankan masalah seperti menghadapi masalah secara langsung, mencari sumber masalah, dan mencari bantuan untuk menyelesaikan masalah. Strategi koping selanjutnya adalah strategi yang berfokus pada emosi yaitu dilakukan untuk mengurangi dampak yang ditimbulkan seperti melihat sisi positif diri ketika mengalami stres, menghindari masalah, berusaha menempatkan segala sesuatu sesuai dengan posisinya, dan terakhir dengan cara melibatkan hal-hal yang bersifat religius (Sitepu & Nasution, 2017). Strategi stress yang lain adalah strategi yang berfokus pada

pola makan saat terjadi stress dengan cara menjaga pola makan dengan *positive eating* yaitu makan dengan tenang dan cukup sehingga tubuh dapat menerima dan berfungsi dengan baik agar tidak timbul masalah pada kesehatan contohnya obesitas. Kadang seseorang memiliki kebiasaan makan untuk mengatasi keadaan stress, hal tersebut bisa diarahkan dari makanan yang manis, yaitu makanan yang mengandung gula seperti buah-buahan. Gula atau sesuatu yang manis dapat memicu pelepasan endoprin yang menciptakan perasaan euphoria atau merasa bahagia (Victoriana, 2012).

c. Gambaran IMT Responden

Hasil data yang diperoleh dari Indeks Masa Tubuh (IMT) guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam didapatkan bahwa IMT responden sebagian besar adalah normal sebanyak 34 responden (54.0%). Jumlah IMT dipengaruhi oleh beberapa hal seperti asupan nutrisi, pola makan, aktivitas fisik, status sosial-ekonomi, tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan, dan keadaan lingkungan.

Asupan nutrisi mempengaruhi IMT seseorang, semakin sering seorang makan, maka semakin banyak nutrisi yang akan diperoleh. Pendidikan dan pengetahuan seseorang terhadap makanan juga berpengaruh terhadap makanan yang dikonsumsinya, sehingga dapat mempengaruhi gizi seseorang

serta baik buruknya makanan bagi tubuh. Tingginya status sosial-ekonomi juga mempengaruhi daya beli seseorang untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya sehingga dapat mempengaruhi besar kecilnya IMT seseorang (Putra, Ermawati & Amir, 2016). Pola makan seseorang akan mempengaruhi masalah gizi seseorang. Masalah gizi yang buruk akibat pola makan yang salah juga dapat mempengaruhi penurunan kesegaran jasmani. Pola makan yang dimaksud meliputi frekuensi makan, waktu makan dan tingkat konsumsi. Pola makan yang salah seperti mengkonsumsi camilan dan *fast food* dapat menyebabkan kebutuhan gizi bagi tubuh tidak terpenuhi akibat kandungan camilan dan *fast food* seperti energi, tinggi natrium, lemak, serta rendah vitamin dan mineral (Nurgroho, 2016).

Berdasarkan penelitian Kurdanti (2017) Status gizi mempengaruhi terjadinya obesitas. Status gizi adalah keadaan tubuh yang dipengaruhi oleh zat-zat gizi tertentu sebagai akibat dari konsumsi makanan. Kecukupan asupan gizi seseorang dapat diketahui melalui status gizinya. Status gizi pada orang dewasa dilihat berdasarkan berat badan dan tinggi badan dengan menggunakan nilai IMT. Berdasarkan hasil analisis multivariat penelitian Kurdanti (2017) yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi seperti frekuensi makan-makanan cepat saji (*fastfood*), kebiasaan sarapan pagi dengan terjadinya obesitas. Hal

tersebut dikarenakan tubuh mendapatkan asupan gizi yang banyak dari makan-makanan *fast food* yang dimana jika mengkonsumsi *fast food* dengan frekuensi yang berlebih dapat menyebabkan risiko terjadinya obesitas. Hal ini dikarenakan *fast food* merupakan jenis makanan cepat saji yang mengandung tinggi energy, banyak mengandung gula, tinggi lemak dan rendah serat.

Aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi pola makan seseorang, aktivitas fisik yang rutin akan membuat oksidasi lemak meningkat dan nafsu makan dapat terkontrol (Hartyaningtyas dan Fatmah, 2013). Lingkungan tempat tinggal dan tempat kerja dapat mempengaruhi IMT seseorang. Hal tersebut berdasarkan penelitian Purwati (2011), 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.

Stres juga dapat mempengaruhi IMT seseorang. Saat stres, tubuh akan melepaskan hormon *kortisol*. Tingginya kadar hormon kortisol pada tubuh dapat merangsang tubuh untuk mengeluarkan hormon *insulin*, *leptin* dan *neuropeptide (NPY)* sehingga dapat menimbulkan rasa lapar pada seseorang yang mengalami stress, hal tersebut dapat memicu seseorang

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

d. Hubungan Stres Kerja dengan terjadinya Obesitas pada Pekerja Guru

Hasil analisis yang telah dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stress kerja dengan terjadinya obesitas di SMK Muhammadiyah 1 Salam. Pernyataan ini ditunjukkan dengan hasil uji Spearman Rank yang dilakukan untuk menganalisis hubungan atau korelasi pada dua variabel, dimana didapatkan hasil bahwa nilai signifikan atau *p value* =0,157 dan $r = -0,180$, maka dapat ditarik kesimpulan dari nilai $p > 0,05$ dan hasil r yaitu negatif dengan nilai $-0,180$. Secara statistik artinya tidak terdapat hubungan bermakna antara dua variabel yang diteliti dengan hubungan yang sangat lemah serta berlawanan arah yang artinya semakin seseorang mengalami stress maka semakin turun nilai IMT, atau sebaliknya.

Hasil analisis penelitian yaitu sebanyak 12 responden mengalami obesitas (19,0%). Obesitas pada responden sebagian besar diderita akibat adanya faktor genetik yang berasal dari riwayat keluarga. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis peneliti terhadap responden bahwa 8 dari 12 guru yang mengalami obesitas berasal dari faktor keturunan keluarga. Faktor genetik adalah faktor

keturunan yang berasal dari orang tuanya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Purwati pada tahun 2011, anak yang berasal dari orang tua yang memiliki berat badan normal mempunyai 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%.

Selain dari faktor genetik, obesitas juga ditimbulkan akibat pola makan serta aktivitas fisik yang kurang sehingga menyebabkan ketidakseimbangan pada tubuh. Pola makan yang tidak teratur seperti makan berlebih melebihi kapasitas makan orang normal. Dapat dikatakan makan berlebih dilihat dari makan makanan pokok sehari-hari 3 kali sehari serta adanya tambahan makanan seperti jajanan dan makanan cepat saji dengan jumlah yang berlebih. Makanan makanan yang berlebihan secara terus menerus akan membuat berat badan bertambah dan mengakibatkan obesitas jika adanya asupan energi yang tinggi dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang tinggi juga seperti melakukan olahraga atau aktivitas fisik lainnya (Restuasti, Mailani & Yanti, 2016).

Tidak adanya hubungan antara stress kerja dengan terjadinya obesitas pada penelitian ini juga dapat dipengaruhi oleh

faktor-faktor terkait status gizi responden. Terdapat penyebab langsung dan tidak langsung faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi. Penyebab langsung yaitu makanan yang dikonsumsi dan penyakit infeksi. Seseorang yang mendapat asupan makanan yang cukup tetapi sering terserang penyakit infeksi seperti diare atau demam dapat terjadi kekurangan energi protein dimana hal tersebut merupakan keadaan kurang gizi yang disebabkan oleh rendahnya asupan energi dan protein. Penyebab tidak langsung yang dapat mempengaruhi status gizi yaitu ketahanan pangan dalam keluarganya (*household food security*). Ketahanan pangan dalam keluarga artinya kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan pangan seluruh anggota keluarganya dalam jumlah maupun gizinya yang cukup baik (Putri, 2015). Sebagaimana faktor-faktor yang dijelaskan diatas dapat mempengaruhi hasil penelitian peneliti dimana tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stress kerja dengan terjadinya obesitas dikarenakan faktor-faktor tersebut tidak dapat dikendalikan oleh peneliti dan tidak diteliti oleh peneliti.

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan hasil yang diperoleh dari penelitian Suci (2016) tentang hubungan status gizi dengan tingkat stress pada mahasiswa yang mendapatkan hasil *p value*= 0,084 dengan kekuatan sangat lemah dan tidak memiliki hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat stress

pada mahasiswa. Masalah gizi yang timbul pada usia dewasa muda yaitu pola makan yang tidak teratur. Hal ini disebabkan oleh faktor kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang keliru, kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu.

Hasil analisis item kuisioner yang digunakan peneliti terkait perilaku makan, bahwa sebanyak 12 responden (19,0%) mengatakan bahwa responden merasa nafsu makannya meningkat ketika merasa sedang stress. Hasil analisis item kuisioner mengenai perilaku makan lainnya yaitu sebanyak 17 responden (27,0%) mengatakan bahwa responden merasa sering lapar ketika merasa stress. Stres dapat mempengaruhi metabolisme serta perilaku makan seseorang sehingga dapat mendukung terjadinya obesitas (Widiantini & Tafal, 2014). Hal tersebut diakibatkan oleh pengeluaran hormone *kortisol* dalam tubuh.

Hormon *kortisol* yang tinggi dapat mempengaruhi fungsi serta distribusi jaringan lemak sehingga dapat menyebabkan obesitas seperti obesitas sentral (Khotibuddin, 2017). Hal tersebut dapat terjadi ketika stres, tubuh seseorang akan melepaskan hormon *kortisol* dalam tubuh. Tingginya kadar hormon *kortisol* yang ada pada tubuh saat dilepaskan, dapat merangsang tubuh untuk mengeluarkan hormon *insulin*, *leptin* dan *neuropeptide (NPY)*, hormon tersebut dapat memicu rasa lapar, sehingga

membuat seseorang berkeinginan untuk makan. Rasa lapar seseorang diatur oleh otak tepatnya pada Hipotalamus.

Hipotalamus adalah bagian dari otak yang berperan dalam hal pengaturan nafsu makan seseorang. Hipotalamus pada bagian lateral dan ventromedial berfungsi sebagai pusat makan dan pusat rasa kenyang. Hormon *ghrelin* pada tubuh dapat berperan dalam meningkatkan nafsu makan seseorang. Hormon *ghrelin* terbanyak yaitu berasal dari lambung. Hormon *ghrelin* dapat meningkatkan asupan makanan dan menyebabkan perubahan cadangan lemak. Hormon *ghrelin* menstimulasi nafsu makan dengan mengaktifasi *insulin, leptin dan neuropeptide (NPY)*. Kondisi stres, cemas, serta depresi adalah pemicu aktivasi neuron tersebut (Purwanti, Putri, Ilmiawan, Wilson & Rozalina, 2017).

Hasil penelitian ini bertentangan dengan hasil penelitian Widiyanti dan Tafal (2014). Pada penelitian tersebut didapatkan hasil stress berhubungan bermakna dengan obesitas dengan nilai $p\text{-value}=0,003$. Obesitas pada pekerja dapat disebabkan oleh tekanan pekerjaan yang tinggi dan mereka tidak dapat menahan pikiran yang dihasilkan dari stres kerja. Stres dapat mempengaruhi perilaku dan metabolisme seseorang sehingga dapat mendukung terjadinya obesitas.

e. Kekuatan Penelitian

1. Kerjasama yang baik antara peneliti dengan para guru serta karyawan di SMK Muhammadiyah 1 Salam, sehingga pada saat pengambilan data dapat dilakukan dengan mudah.
2. Menurut peneliti, penelitian mengenai hubungan stress kerja dengan terjadinya obesitas pada guru ini belum pernah dilakukan penelitian sehingga penelitian ini termasuk pertama kali dilakukan.
3. Instrumen yang digunakan oleh peneliti merupakan instrumen yang dikembangkan sendiri oleh peneliti dengan hasil instrumen valid saat dilakukan uji validitas dan CVI.

f. Kelemahan Penelitian

Peneliti tidak meneliti terkait variabel-variabel pengganggu pada penelitian ini yang mungkin berpotensi dapat mempengaruhi hasil penelitian.