

**HUBUNGAN STRES KERJA DENGAN TERJADINYA OBESITAS PADA  
GURU DI SMK MUHAMMADIYAH 1 SALAM**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh

**ALTORI SAMANTHA EVANOV**

**20150320099**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**2019**

HALAMAN PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI  
HUBUNGAN STRES KERJA DENGAN TERJADINYA OBESITAS PADA PEKERJA  
GURU DI SMK MUHAMMADIYAH 1 SALAM

Disusun oleh

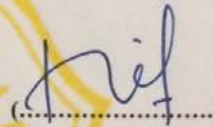
ALTORI SAMANTHA EVANOV

20150320099

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 30 April 2019 :

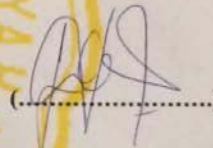
Dosen Pembimbing,

Nina Dwi Lestari, M.Kep.,Ns.,Sp.,Kep.,Kom  
NIK: 19861230201510173163



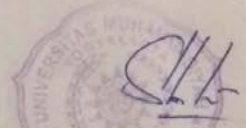
Dosen Penguji,

Dr. Titih Huriyah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kom  
NIK: 19770416200104173045



Mengetahui,

Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Shanti Wardaningsih, Ns., M.Kep., Sp.Kep.,Jiwa., Ph.D  
NIK: 19790722200204 173 058

# HUBUNGAN STRES KERJA DENGAN TERJADINYA OBESITAS PADA GURU DI SMK MUHAMMADIYAH 1 SALAM

Altori Samantha Evanov<sup>1</sup> & Nina Dwi Lestari<sup>2</sup>

<sup>[1]</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 55183, Indonesia.

<sup>[2]</sup> Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta 55183, Indonesia.

\*E-mail: [altori.samantha@yahoo.com](mailto:altori.samantha@yahoo.com)

## Abstrak

**Latar belakang :** Stres kerja adalah suatu kondisi yang disebabkan lingkungan, tuntutan fisik, dan situasi sosial yang mengakibatkan seseorang mudah marah, emosi, serta tertekan. 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 stress. Stress dapat mendukung terjadinya kejadian obesitas yang disebabkan oleh perubahan perilaku dan metabolisme.

**Tujuan :** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres dengan terjadinya obesitas pada guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam.

**Metode :** Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode total sampling. Jenis penelitian yang dilakukan yaitu deskriptif korelasi. Subjek penelitian ini adalah 63 guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner stress kerja yang dikembangkan oleh peneliti yang sudah diuji CVI dan validitas serta reliabilitas. Uji Statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan kedua variabel penelitian adalah analisis korelasi *Spearman-Rank*.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah guru berusia dewasa awal (26-35) tahun, berjenis kelamin laki-laki, dengan masa kerja lama lebih dari 3 tahun. Sebagian besar responden dalam kategori stress sedang dengan IMT yang normal. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stress kerja dengan terjadinya obesitas pada guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam.

**Kesimpulan :** Kesimpulan dalam penelitian ini adalah stress kerja responden dalam kategori sedang. Sebagian besar nilai IMT responden dalam kategori normal. Hasil analisis kedua variabel menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stress kerja dengan terjadinya obesitas pada guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam.

**Saran :** Sebaiknya profesi perawat bisa memperhatikan kesehatan pada populasi pekerja khususnya guru agar tingkat stress pada guru menjadi berkurang.

**Kata Kunci :** *Stres kerja, Obesitas, Guru*

---

### *Abstract*

**Background :** Job stress is a condition caused by the environment, physical demands, and social situations that cause a person to be angry, emotional, and depressed. The teacher is one of the aggregates of workers who cannot escape from stress problems. The workload due to the many demands of work and duties and responsibilities causes the teaching profession to be vulnerable to stress. Stress can support the occurrence of obesity caused by changes in behavior and metabolism.

**Objective :** The purpose of this study was to determine the relationship between stress and obesity in teachers at Muhammadiyah 1 Salam.

**Method :** The technique of data collection is done by the total sampling method. This type of research is descriptive correlation. The subjects of this study were 63 teachers at Muhammadiyah 1 Salam. The research instrument uses a job stress questionnaire developed by researchers who have tested CVI and validity and reliability. The statistical test used to determine the relationship between the two research variables was the Spearman-Rank correlation analysis.

**Results :** The results of the study showed that the majority of respondents were teachers of early adulthood (26-35) years old, male sex, with a long working period of more than 3 years. Most respondents in the category of moderate stress with normal BMI. There is no significant relationship between work stress and obesity in teachers at 1 Salam Muhammadiyah Vocational School.

**Conclusion :** The conclusion in this study is the work stress of respondents in the medium category. Most of the respondents' BMI values are in the normal category. The results of the analysis of the two variables showed that there was no significant relationship between work stress and obesity in teachers at 1 Salam Muhammadiyah Vocational School.

**Suggestion :** It should be used for nurses to be able to pay attention to health in the working population, especially teachers so that the stress level on the teacher becomes reduce.

**Keywords:** *Job Stress, Obesity, Teachers*

## Pendahuluan

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. Guru merupakan salah satu agregat pekerja yang tidak dapat lepas dari masalah stres. Stres yang dialami guru diakibatkan adanya beban kerja dikarenakan banyaknya tuntutan pekerjaan dan tugas serta tanggung jawab menyebabkan profesi guru rentan terhadap stress. Fenomena masalah kesehatan terkait stres sudah tidak asing lagi di mata 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 bisa diartikan suatu pola reaksi serta adaptasi seseorang, yang artinya merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi stressor yang berasal dari dalam maupun luar individu. Stres kerja adalah suatu kondisi yang disebabkan lingkungan, tuntutan fisik, dan situasi sosial yang mengakibatkan seseorang mudah marah, emosi, serta tertekan. 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).

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 (Putranto, 2013). Seseorang yang sedang dalam kondisi stres akan mengalami peningkatan pada perilaku makannya. Stress dapat mendukung terjadinya kejadian obesitas yang disebabkan oleh perubahan perilaku dan metabolisme.

Obesitas adalah kondisi berlebihnya akumulasi lemak di dalam tubuh yang mengakibatkan penambahan berat badan dan dapat membahayakan kesehatan tubuh (Ilham, 2017). Menurut *World Health Organization* (WHO) seseorang dapat dikatakan obesitas jika nilai *Body Mass Index* (BMI) lebih besar dari atau sama dengan 30. 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)).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan menunjukkan 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 terhadap 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.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara stress kerja dengan terjadinya obesitas pada pekerja guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam. Tujuan khusus dalam penelitian ini untuk mengetahui karakteristik, tingkat stres, dan kejadian obesitas pada guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam. Hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan antara perilaku spiritual dengan tingkat stres pada remaja di SMA Islam 1 Sleman.

## Metode

### *Desain Penelitian*

Desain penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif korelasi. Peneliti ingin mengetahui hubungan antara stress kerja dengan terjadinya obesitas pada pekerja guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam. Penelitian ini menggunakan rancangan *Cross Sectional* yaitu melakukan pengamatan pada kedua variabel secara bersamaan dalam satu kali pada satu waktu.

### *Responden*

Kriteria inklusi dalam pada penelitian ini adalah guru yang bersedia menjadi sampel penelitian atau responden. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah guru yang sedang mendapatkan tugas di luar kota atau di luar SMK Muhammadiyah 1

Salam selama proses pengambilan data dilakukan, dan menderita sakit sehingga tidak bisa mengisi kuisisioner. Pengambilan sampel dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan metode Total Sampling yaitu dengan mengambil dari keseluruhan populasi. Hasil perhitungan didapatkan total sampel dalam penelitian yaitu 63 guru.

Responden yang terlibat dalam penelitian sebelumnya diberikan *informed consent* yang dibuktikan dengan adanya tanda tangan sebagai bukti ketersediaan responden dalam mengikuti penelitian yang dilakukan. Pengambilan data penelitian dilakukan setelah didaptkannya izin etik oleh komite etik penelitian PSIK FKIK UMY dengan nomor 612/EP-FKIK-UMY/XII/2018.

### *Pengukuran*

Variabel bebas pada penelitian ini adalah stress kerja pada guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam yang diukur dengan menggunakan kuesioner stress kerja yang dikembangkan oleh peneliti. Kuesioner ini merupakan instrument untuk mengukur stress kerja dengan 12 pertanyaan tertutup kuesioner. Hasil pengukuran dari instrumen ini digolongkan menjadi tiga kelompok sesuai jumlah skor yang didapatkan dari 12 item pertanyaan yaitu stres ringan (<26), stress sedang (27-35), stress berat ( $\leq 36$ ). Uji validitas yang dilakukan menunjukkan 12 pertanyaan ini bersifat valid dan hasil uji CVI (*Content Validity Index*) dengan 3 pakar ahli yaitu 0,93 serta untuk hasil uji reliabilitas dengan Alpha Cronbach,s adalah r 0,894 dengan demikian kuesioner stres kerja dapat digunakan untuk instrumen pengumpulan data.

Variabel terikat pada penelitian ini adalah Obesitas yang diukur menggunakan rumus Indeks Masa Tubuh (IMT). Pengukuran IMT menggunakan timbangan injak manual untuk mengukur berat badan, dengan kapasitas berat

badan 150 kg, merk Gea Medical yang diuji kalibrasi di Badan Metrologi Yogyakarta dengan hasil lulus uji kalibrasi. Pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise* 1,5 meter, merk Gea Medical. Hasil pengukuran IMT dikategorikan Kurus ( $< 18,5$ ), Normal ( $\geq 18,5-24,9$ ), Gemuk ( $\geq 25,0-27$ ) dan Obesitas ( $\geq 27,0$ ).

### Analisis Data

Analisis univariat yang dilakukan meliputi stres kerja, IMT, dan karakteristik demografi responden seperti usia, jenis kelamin, lama bekerja. Analisis ini diukur menggunakan distribusi frekuensi dan disajikan dalam bentuk persentase dan proporsi. Perangkat lunak yang digunakan adalah SPSS versi 15.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui adanya hipotesis dari penelitian yaitu hubungan ke dua variabel menggunakan uji korelasi *Spearman-Rank* antara stres kerja dengan obesitas dengan skala penelitian ordinal-ordinal. Interpretasi analisis dengan nilai  $p$  yaitu  $\alpha=0,05$ , jika  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak artinya terdapat hubungan antara stres kerja dengan terjadinya obesitas pada pekerja guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam, namun jika  $p > 0,05$  maka  $H_0$  diterima artinya tidak terdapat hubungan antara stres kerja dengan terjadinya obesitas pada pekerja guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam. Analisis data ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak pengolahan data statistik dengan SPSS versi 15 dalam proses komputersasi.

## Hasil Penelitian

### Karakteristik responden

Karakteristik responden pada penelitian ini yang digunakan untuk mengetahui gambaran umum responden berdasarkan usia, jenis kelamin, lama bekerja.

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

NO	Karateristik	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Perempuan	17	27
	Laki-Laki	46	73
		63	100.0
2	<b>Usia</b>		
	Remaja Akhir (17-25)	3	4.8
		21	33.3
	Dewasa Awal (26-35)	20	31.7
		15	23.8
	Dewasa Akhir (36-45)	4	6.3
		63	100.0
	Lansia Awal (46-55)		
	Lansia Akhir (56-65)		
3	<b>Lama Bekerja</b>		
	Baru (<3)	5	7.9
	Lama (>3)	58	92.1
		63	100.0

Berdasarkan table 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%)

*Gambaran Tingkat Stres Responden***Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Kerja Pada Guru SMK Muhammadiyah 1 Salam, Februari 2019 (n=**

Stres Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	11	17.5
Sedang	39	79.4
Berat	13	20.6
	63	100.0

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden mengalami stress dalam kategori sedang yaitu 39 guru (79.4%) dan paling sedikit mengalami stress ringan yaitu sebanyak 11 guru (17,5%).

*Gambaran IMT Responden*

Data pada Tabel 3 menunjukkan 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%).

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

**Distribusi Hasil Penelitian IMT pada Guru SMK Muhammadiyah 1 Salam, Februari 2019 (n=63)**

*Analisis Bivariat*

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara stress kerja dengan terjadinya obesitas pada pekerja guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam. Hasil analisa yang telah dilakukan ditunjukkan dalam Tabel 4. Berdasarkan hasil analisa yang terlihat dalam tabel 4 menunjukkan mayoritas responden guru memiliki berat badan normal 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%)



**Tabel 4 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%	-.180	.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%		

## Pembahasan

### Karakteristik Responden

#### *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. Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan 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 koping 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 Lusua, dkk dalam penelitian Purwanti, Putri, Ilmiawan, Wilson & Rozalina (2017) bahwa jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat stress seseorang, yaitu tingkat stress yang lebih tinggi sering dijumpai pada perempuan dan dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin terhadap tingkat stress. 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 stress 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.

#### *Usia*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 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).

Menurut Mahmood et al, (2013), 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. 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 usia responden maka semakin besar kemungkinan individu tersebut mengalami stres kerja

### ***Lama Kerja***

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 stress.

### **Tingkat Stres Pada Responden**

Hasil penelitian pada tabel 3 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. Menurut Fahmi (2016) 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 koping 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 & 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 endorfin yang menciptakan perasaan euphoria atau merasa bahagia (Victoriana, 2012).

### 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). 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)).

### **Hubungan Stres Kerja dengan Terjadinya Obesitas pada Pekerja Guru**

Hasil analisa 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 negative 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 yang dapat menyebabkan seseorang terkena obesitas selanjutnya adalah faktor genetik. 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.

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan hasil yang diperoleh dari penelitian Suci (2016) yang mendapatkan hasil  $p$  value = 0,084 dengan kekuatan sangat lemah dan tidak memiliki hubungan yang bermakna. 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.

Hal ini bertentangan dengan hasil penelitian oleh Widiyanti dan Tafal (2014). Pada penelitian

tersebut didapatkan hasil stress berhubungan bermakna dengan obesitas dengan nilai  $p$  value=0,003. Obesitas pada pekerja dapat disebabkan oleh tekanan pekerjaan yang tinggi dan mereka tidak dapat menahan pikiran yang dihasilkan dari stress kerja. Stress dapat mempengaruhi perilaku dan metabolisme seseorang sehingga dapat mendukung terjadinya obesitas.

Stress 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 stress, tubuh seseorang akan melepaskan hormone *kortisol* dalam tubuh. Tingginya kadar hormone *kortisol* yang ada pada tubuh saat dilepaskan, dapat merangsang tubuh untuk mengeluarkan hormone *insulin*, *leptin* dan *neuropeptide (NPY)*, hormone tersebut dapat memicu rasa lapar, sehingga membuat seseorang berkeinginan untuk makan. 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 stress, cemas, serta depresi adalah pemicu aktivasi neuron tersebut (Purwanti, Putri, Ilmiawan, Wilson & Rozalina, 2017).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa, karakteristik responden pekerja guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam sebagian besar berusia dewasa awal (26-35) tahun, berjenis kelamin laki-laki, dengan masa kerja lama lebih dari 3 tahun. Sebagian besar tingkat stress kerja pada guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam berada pada kategori stress sedang. Mayoritas Indeks Massa Tubuh (IMT) pada guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam dalam kategori Normal. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stress kerja dengan terjadinya obesitas pada pekerja guru di SMK Muhammadiyah 1 Salam. Sebaiknya perlu dilakukan penelitian lanjutan hubungan stress kerja dengan terjadinya obesitas pada guru yang mencakup keseluruhan pengaruh hasil penelitian seperti variable-variabel yang dapat mengganggu hasil penelitian ini terhadap hubungan stress kerja dengan terjadinya obesitas yang dialami oleh pekerja guru.

## Referensi

- Besral, Widiantinni, Winnie. 2015. "Determinan Stress pada Pegawai Kementerian Kesehatan Indonesia". *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, Vol.9 No.3.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar. Jakarta.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2012. Profil Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2012. Jakarta.

- Fahmi, Syaifuddin. 2016. "Pengaruh Stres Kerja dan Konflik Kerja Terhadap Semangat Kerja Karyawan pada Pegawai PT. Omega Mas Pasuruan". *Jurnal Ekonomi Modernisasi*, Vol.12 No.3.
- Fitri, Azizah Musliha. 2013. "Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres Kerja pada Karyawan Bank (Studi pada Karyawan Bank BMT)". Semarang: *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol.2 No.1.
- Isnaini, Khoirunnisa. 2015. "Pengaruh Lingkungan Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan". Program Studi Manajemen. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kemendikbud Republik Indonesia. 2015. Data Guru di Indonesia. [www.kemendikbud.co.id](http://www.kemendikbud.co.id)
- Khotibuddin, Muhammad. 2017. "Hubungan Depresi dan Perilaku Makan Terhadap Berat Badan Lebih Mahasiswa Kedokteran". Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Yogyakarta: *Mutiara Medika*, Vol.17 No.1.
- Nursalam, (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prasetyono, Juli Dwi. 2016. "Model Intervensi Keperawatan Kesehatan Kerja bagi Guru sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran di Wilayah Suku Dinas Pendidikan Kecamatan Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan". Program Studi Magister dan Spesialis Keperawatan Komunitas. Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia.
- Purwanti, Putri, Ilmiawan, Wilson & Rozalina. 2017. " Hubungan Tingkat Stres dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa PSPD FK Untan ". *Jurnal Vokasi Kesehatan*, Vol.3 No.2
- Putranto, Canggih. 2013. " Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja : Studi *Indigenous* pada Guru Bersuku Jawa ". *Jurnal Sosial dan Psikologi*, Vol.2 No.2.
- Ritapurnamasari, Sirajuddin S, Najamuddin U. 2013. " Hubungan Pengetahuan, Status Merokok dan Gejala Stress dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Pegawai Pemerintahan di Kantor Bupati Kabupaten Jenoponto ". Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin Makassar.
- Sitepu, J. M., Nasution, M. (2017). *Pengaruh Konsep Diri Terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa FAI UMS*. *Intiqad Jurnal Agama dan Pendidikan Islam* Vo. 9 No. 1.
- Suryaningrum, Tri. 2014. " *Pengaruh Beban Kerja dan Dukungan Sosial terhadap Stres Kerja Perawat Rumah Sakit Pku Muhammadiyah Yogyakarta* ". Fakultas Ekonomi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Restuasti Tuti, Jihadi Maliana, Ernalina Yanti. 2016. "Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Obesitas Pada Remaja". *Jurnal FK*, Vol.3 No.1.
- Widiatinni, Winnie dan Zarfiel Tafal. 2014. " Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas Pada Pegawai Negeri Sipil ". *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* Vol.8 No.7.
- World Health Organization. 2015. *WHO Obesity : Preventing and Managing The Global Epidemic: Technical Report Series*.
- Victoriana, Evany. 2012. "Rancangan Program Pengontrolan Berat Badan Bagi Individu Yang Mengalami Obesitas". Fakultas Psikologi. Universitas Kristen Marantha. Bandung.