

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pola hidup sehat mengarah pada gambaran perilaku sehat individu yang berupa tindakan yang mencerminkan usaha pemerolehan derajat kesehatan yang optimal, baik berupa usaha meningkatkan ataupun mempertahankan, menyebutkan bahwa perilaku dalam bentuk tindakan individu dipengaruhi oleh banyak faktor seperti pikiran dan perasaan, orang yang berarti (panutan), sumber daya, dan budaya (Bur & Septiyanti, 2020)

Kesehatan merupakan aspek terpenting dalam kehidupan dan mendukung berjalannya aktivitas secara optimal. Bahwa gaya hidup yang tidak sehat diantaranya adalah merokok, stres, pola makan yang kurang baik dan tidak teratur. Gaya hidup tidak sehat ini dapat menimbulkan penyakit gizi juga dijadikan sebab kenapa seseorang tidak sehat, sering sakit dan tidak dalam pertumbuhan yang baik (Purbaningsih, 2020).

Gaya hidup manusia sangat dipengaruhi oleh adanya modernisasi. Tanpa disadari hal-hal tersebut berdampak buruk bagi manusia, terutama dalam hal kesehatan yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang berakibatkan stres berat. Gaya hidup seperti pola makan yang tidak sehat dan pola aktivitas fisik kurang secara bermakna berpengaruh terhadap terjadinya faktor risiko terjadinya penyakit. Untuk

mencapai standar kesehatan yang baik maka diperlukan adanya proses pengelolaan lingkungan sekitar dan aktivitas harian yang tercermin dalam gaya hidup sehat (Murtiningsih et al., 2021).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, Saat ini stres kerja telah tercatat yang berpengaruh pada seluruh profesi dan pekerja di negara maju maupun berkembang sekitar 450 juta orang di dunia mengalami gangguan mental dan perilaku yang dialami (WHO,2020). Adapun data yang dirilis oleh *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa telah terdapat sebanyak 225.700 orang di Indonesia yang meninggal setiap tahunnya yang diakibat penyakit yang berhubungan dengan kasus rokok (Setiawan & Virlia, 2022). Dan data yang dirilis oleh *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa terdapat sebanyak 225.700 orang di Indonesia yang meninggal setiap tahunnya yang diakibat oleh penyakit yang berhubungan dengan rokok (Setiawan & Virlia, 2022).

Data berdasarkan Labour Force Survey (LBS) meneliti kasus pekerja di Britania Raya yang menderita stres, terdapat sebanyak 602.000 kasus depresi atau kecemasan terkait pekerjaan pada tahun 2018-2019 dengan 12,8 juta hari kerja hilang akibat kasus tersebut. Menurut data yang dikuratori oleh *Health and Safety Executie* (HASE) berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Labour Force Survey* (LFS)

jumlah total kasus stres, depresi, atau kecemasan terkait pekerjaan pada 2019/2020 adalah 828.000 dengan prevalensi 2.440/100.000 tenaga kerja. Jumlah kasus baru yang tercatat tidak sedikit, yakni 347.000 insiden dengan prevalensi 1.020/100.000 tenaga kerja (Utomo,2022).

Beberapa penelitian melaporkan stress kerja menyumbang 35% dari semua penyakit terkait pekerjaan *Health and Safety Executiv* . Studi yang dilakukan di Bristol City, Inggris, Vietnam, India, Iran, Tanzania dan Ethiopia. Sedangkan data yang menunjukkan bahwa satu dari tiga karyawan yang mengalami stres kerja. *International Labour Organization* (ILO) menyebutkan bahwa dua dari tiga pekerja berisiko mengalami stress kerja (Handayani, 2022). Adapun menurut data dari *International Of Sleep Disorder*, prevalensi penyebab dari gangguan tidur pada pekerja yang dialami adalah stres (65%), gelisah (5 sampai 15%), ketergantungan alkohol (10%), terlambat tidur (10%), perubahan jadwal (2 sampai 5%), serta penyakit yang dialami (< 1%) (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019).

Berdasarkan hasil survey dari National Sleep Foundation yang mengatakan bahwa orang berusia 13-64 tahun sebanyak 43% terbangun di malam hari akibat stress setidaknya satu kali dalam satu bulan. Tidur merupakan suatu kebutuhan dasar biologis makhluk hidup (Andriany & Pertiwi, 2021). Dan data yang dirilis oleh *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa terdapat sebanyak 225.700 orang di

Indonesia yang meninggal setiap tahunnya yang diakibatkan oleh penyakit yang berhubungan dengan rokok (Setiawan & Virlia, 2022). Adapun di Indonesia, berdasarkan data Direktur Jenderal Bina Upaya Kesehatan menyatakan bahwa dari jumlah populasi orang dewasa di Indonesia sebesar 252 juta jiwa sekitar 14,65% mengalami gangguan mental emosional atau gangguan kesehatan jiwa berupa kecemasan dan stres (Ardani, 2017).

Riskesmas 2018 menyebutkan jumlah kasus stres di negara Indonesia sebanyak 63.309.620 orang dan angka kematian di Indonesia akibat stres sebanyak 427.218 kematian. 4,5 stres dipengaruhi dua jenis faktor risiko yaitu, yang tidak dapat dikendalikan seperti usia, jenis sedangkan faktor yang dapat dikendalikan yaitu obesitas, konsumsi alkohol, kebiasaan merokok dan stres. Menurut hasil penelitian tentang gerakan tubuh dan stress pada Pegawai Negeri Sipil di Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI memberikan hasil, hampir separuh PNS sebagian besar responden biasa melakukan gerakan tubuh ringan (33,9%) dan sedang (36,5%) (Farradika et al., 2019). Sedangkan penelitian yang telah dilakukan oleh Siregar (2018) pada pengendara gojek community menunjukkan bahwa terdapat 32 orang (66,7%) responden mengalami stres ringan, 13 orang (31,3%) responden mengalami stres sedang, dan 1 orang (2,1%) responden mengalami stres berat (Khoirunnisa et al., 2020).

Hasil penelitian menurut Sitohang (2017), mengataka bahwa peningkatan stres terjadi pada orang yang kurang tidur sebagian besar orang memiliki tidur dengan rata-rata kurang dari 6 jam per hari yang dapat meningkatkan risiko mengidap terjadinya hipertensi sebesar 37% (Pusparini et al., 2021). Adapun kualitas tidur banyak diderita oleh para pekerja laki-laki dikarenakan mengalami stres yang terbukti pada penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa terdapat 40 orang pekerja laki-laki dimana 61% dari pekerja tersebut menderita kualitas tidur yang buruk (Djunarko et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan Maulidiyah dari 90 orang responden didapatkan bahwa jumlah responden yang mengalami kekambuhan pola makan dalam kondisi stres yang mengalami stres yaitu sebanyak 59 responden (84,3%) dari pada yang tidak mengalami stres yaitu sebanyak 11 responden (15,7%) (Tussakinah et al., 2018). Dan Perilaku makan berlebih saat stress juga dialami oleh responden. Dari hasil studi pendahuluan yang menunjukkan 36% dari 25 orang responden mengaku makan berlebih ketika stress, 48% responden mengaku suka makan saat sedang mengerjakan sesuatu meskipun tidak lapar (Syarofi & Muniroh, 2020).

Berdasarkan penelitian di PT PLN (PERSERO) sektor Tello Makassar menunjukkan bahwa tingkat stres kerja karyawan operator mesin pembangkit listrik yang tertinggi yaitu responden yang mengalami

gejala stress ringan yaitu 55 orang dan stress berat 4 orang dimana 45 orang (68,2%) lainnya menganggap lingkungan psikososial kerjanya sangat mengganggu, sedangkan stres menurut lingkungan kerja fisik menunjukkan bahwa 31 orang (47,0%) menganggap lingkungan fisik kerjanya sangat mengganggu (Nasari et al., 2020).

PT PLN (PERSERO) UP3 Makassar Utara merupakan suatu Badan Usaha Milik Negara bidang kelistrikan yang melayani masyarakat, bertekad untuk memberikan pelayanan jasa tenaga listrik yang terbaik dan memenuhi standar ketenagalistrikan. PT PLN (Persero) UP3 Makassar Utara. Lokasi kantor PT PLN (Persero) Area Makassar Utara beralamat di jalan Ahmad Yani No 27, Makassar, Sulawesi Selatan Area Makassar Utara membawahi 4 rayon antara lain Rayon Karebosi, Rayon Pangkep, Rayon Maros dan Rayon Daya.

Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan di PT PLN (PERSERO) Area Makassar Utara, faktor yang mempengaruhi stres kerja pada pekerja yaitu dari segi aktivitas olahraga atau gerakan tubuh yang hanya dilakukan oleh beberapa pegawai yang kurang menerapkan sehingga dapat mengakibatkan resiko mengalami stres kerja. Di sela-sela jam kerja maupun istirahat beberapa pegawai ada yang merokok di area ruang lingkup PLN, serta adanya beberapa pegawai juga yang memiliki jam tidur yang kurang yang dapat menyebabkan pola gaya hidup pegawai merugikan kesehatan pegawai di masa kini maupun masa

depan. Oleh karena itu penelitian tertarik melakukan penelitian di PT. PLN (PERSERO) UP3 Makassar Utara.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat di rumuskan permasalahan dalam penelitian adalah:

1. Apakah ada hubungan *smoking habit* / kebiasaan merokok dengan stres kerja pada pekerja di PT PLN (PERSERO) UP3 Makassar Utara?
2. Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan stres kerja pada pekerja di PT PLN (PERSERO) UP3 Makassar Utara ?
3. Apakah ada hubungan kualitas tidur dengan stres kerja di PT. PLN (PERSERO) UP3 Makassar Utara ?
4. Apakah ada hubungan pola makan dan stress kerja pada pekerja di PT PLN (PERSERO) UP3 Makassar Utara ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan *Health Compromosing Behavior* Dengan Stres Kerja Di. PT PLN Persero UP3 Makassar Utara.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan *smoking habit* / kebiasaan merokok dengan stres Kerja Di PT PLN (PERSERO) UP3 Makassar Utara?

- b. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan stres kerja Di PT PLN (PERSERO) UP3 Makassar Utara ?
- c. Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan stres kerja Di PT. PLN (PERSERO) UP3 Makassar Utara ?
- d. Untuk mengetahui hubungan pola makan dan stress kerja Di PT PLN (PERSERO) UP3 Makassar Utara ?

D. Manfaat Penelitian

- a. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat dijadikan rujukan dan acuan untuk menambah pengetahuan mengenai Hubungan *Health Compromosing Behavior* Dengan Stres Kerja PT PLN (Persero) UP3 Makassar Utara.

- b. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk memperdalam wawasan tentang teori K3 serta menjadikan sarana pengetahuan yang secara teori sudah didapatkan dengan kenyataan yang ada.

- c. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini bisa dijadikan bahan referensi dan acuan bagi mahasiswa Universitas Muslim Indonesia yang memiliki kepentingan dan minat serta bakat di bidang Kesehatan & Keselamatan Kerja dan dapat menjadi referensi serta memberikan nilai yang lebih dalam pengembangan penelitian selanjutnya dimasa

yang akan datang. Sebagai salah satu wahana terjadinya hubungan antara perguruan tinggi dengan dunia industri terutama menerapkan teori yang didapat guna pemecahan masalah industri