

**HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI
PADA TENAGA PENGAJAR DI SMA N 1 AMURANG
KABUPATEN MINAHASA SELATAN**

**Risky Brian Sinubu
Rolly Rondonuwu
Franly Onibala**

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sam Ratulangi Manado
Email: riskysinubu39@gmail.com

Abstract : *One of the factors that influence the increase in blood pressure is a workload that a person who exceeds the normal time limit. A type of work performed beyond the limit working time trigger fatigue that affects aspects of mental load , physical, and working time. The results of the Riskesdas (2013) for hypertension according to its characteristics is found that employment status may also affect the occurrence of hypertension with a prevalence of 24.72 % .* **Objectives :** *The purpose of this study to determine the relationship of the workload with the incidence of hypertension in SMA N 1 Amurang South Minahasa District.* **Study Methods :** *used is observational analytic cross sectional. The sampling technique was conducted by accidental sampling with a sample of 33 people.* **Results :** *using chi -square test p value = $0.023 < \alpha = 0:05$.* **Conclusion :** *The results showed an association with hypertension workload on teachers in SMA N 1 Amurang South Minahasa District. Suggestions can be added as the information in the field of medical-surgical nursing as a reference for future studies that heavy workloads lead to hypertension .*
Keywords : *Workload , Hypertension , Lecturer*

Abstrak : Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya peningkatan tekanan darah adalah beban kerja yang dilakukan seseorang yang melebihi batas waktu normal. Suatu jenis pekerjaan yang dilakukan melebihi batas waktu kerja memicu terjadinya kelelahan kerja sehingga mempengaruhi aspek beban mental, fisik, dan waktu kerja. Hasil penelitian dari Riskesdas (2013) terhadap hipertensi menurut karakteristiknya didapat bahwa status pekerjaan juga dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi dengan prevalensi sebesar 24,72%. **Tujuan** penelitian ini untuk mengetahui hubungan beban kerja dengan kejadian hipertensi di SMA N 1 Amurang Kabupaten Minahasa Selatan. **Desain Penelitian** yang digunakan bersifat observasional analitik yaitu *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *accidental sampling* dengan jumlah sampel 33 orang. **Hasil penelitian** menggunakan uji statistik *chi square* didapatkan nilai $p = 0.023 < \alpha = 0.05$. **Kesimpulan** hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan beban kerja dengan kejadian hipertensi pada tenaga pengajar di SMA N 1 Amurang Kabupaten Minahasa Selatan. **Saran** dapat ditambahkan sebagai informasi dibidang keperawatan medikal bedah untuk dijadikan acuan penelitian selanjutnya bahwa beban kerja yang berat memicu terjadinya hipertensi.
Kata Kunci: Beban Kerja, Hipertensi, Tenaga Pengajar

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi adalah penyakit yang timbul akibat adanya interaksi dari berbagai faktor risiko yaitu: umur, jenis kelamin, obesitas, alkohol, genetik, stres, asupan garam, merokok, pola aktivitas fisik, penyakit ginjal dan diabetes melitus. Oleh karena itu penyakit hipertensi timbul karena adanya interaksi dari berbagai faktor yang telah disebutkan, faktor mana yang lebih berpengaruh atau berperan terhadap timbulnya hipertensi tidak dapat diketahui dengan pasti (Anggara, 2013).

Hipertensi salah satunya disebabkan oleh faktor gaya hidup modern, orang zaman sekarang sibuk mengutamakan *pekerjaan* untuk mencapai kesuksesan. Kesibukan dan kerja keras serta tujuan-tujuan yang berat mengakibatkan timbulnya rasa stres dan timbulnya tekanan yang tinggi. Perasaan tertekan membuat tekanan darah menjadi naik. Selain itu, orang yang sibuk juga tidak sempat untuk berolahraga. Akibatnya lemak dalam tubuh semakin banyak dan tertimbun yang dapat menghambat aliran darah. Pembuluh yang terhimpit oleh tumpukan lemak menjadikan tekanan darah menjadi tinggi. Inilah salah satu penyebab terjadinya hipertensi (Susilo, 2011).

Penyakit hipertensi merupakan masalah yang sedang dialami oleh seluruh dunia. Berdasarkan data WHO (2008), sebesar 40% penduduk usia dewasa menderita hipertensi. Prevalensi di Amerika sebesar 35%, dikawasan Eropa sebesar 41%, dan Australia sebesar 31,8%. Prevalensi hipertensi pada kawasan Asia Tenggara adalah sebesar 37%, Thailand sebesar 34,2%, Brunei Darusalam 34,4%, Singapura 34,6% dan Malaysia 38% (Estiningsih, 2012).

Banyak negara saat ini, prevalensi hipertensi meningkat sejalan perubahan gaya hidup. Hipertensi sudah menjadi masalah kesehatan masyarakat dan akan menjadi masalah yang lebih besar jika tidak ditanggulangi, dimana hipertensi adalah salah satu penyebab kematian nomor satu secara global (Susilo, 2011).

Hasil dari Riskesdas (2013) Prevalensi hipertensi di Indonesia yang di dapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8%, tertinggi di Bangka Belitung (30,09%), diikuti Kalimantan Selatan (29,6%), dan Jawa Barat (29,4%). Untuk prevalensi provinsi Sulawesi Utara berada di posisi ke 7 dari 33 provinsi yang ada di Indonesia yaitu sebesar 27,1%. Dan melalui hasil penelitian dari Riskesdas (2013) terhadap hipertensi menurut karakteristiknya didapat bahwa status pekerjaan juga dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi dengan prevalensi sebesar 24,72%.

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang melebihi normal. Hipertensi sering mengakibatkan keadaan yang berbahaya karena keberadaannya sering kali tidak disadari dan kerap tidak menimbulkan keluhan yang berarti; sampai suatu waktu terjadi komplikasi jantung, otak, ginjal, mata, pembuluh darah, atau organ-organ vital lainnya. Namun demikian penyakit hipertensi sangat di pengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi dan pekerjaan yang menguras aktivitas masyarakat sehingga mengurangi pola aktivitas yang baik untuk di lakukan. Pola aktivitas yang sehat dan makanan yang sehat merupakan pilihan tepat untuk menjaga diri terbebas dari hipertensi. Semuanya dilakukan secara terus menerus , tidak boleh temporer. Sekali kita lengah menjaga diri dengan tidak mengikuti pola aktivitas yang sehat, dipastikan kita akan mudah terkena hipertensi dan penyakit lainnya (Malara, 2014).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Meylen Suoth, Hendro Bidjuni dan Reginus Malara pada bulan Desember (2013) sampai Januari (2014), dalam jurnal penelitian hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas Kolongan kecamatan Kalawat kabupaten Minahasa Utara. Kesimpulan adanya hubungan yang bermakna antara

gaya hidup dalam bentuk kemampuan mengatur stress dengan kejadian hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh S.Parikh (2011) dalam jurnal *The Study of Epidemiology & Determinents of Hypertension in Urban Health Training Centre (UHTC)* menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan terhadap hipertensi. Dan responden yang memiliki pekerjaan berat beresiko terjadi hipertensi. Sementara dalam penelitian ini responden (3,4 %) pekerja sedang mengalami hipertensi yang secara signifikan lebih rendah (nilai $z = 8.27$, $p = 0,001$) dibandingkan prevalensi 31,1 % di antara pekerja berat/menetas. Beberapa temuan yang sama yang diteliti di daerah perkotaan Chandigarh, ada 86.8 % hipertensive berada di kelompok yang sering melakukan aktivitas fisik & risiko terjadi hipertensi sebesar 35% pada kelompok yang memiliki aktivitas kurang.

Hampir semua orang didalam kehidupan mereka mengalami stres berhubungan dengan pekerjaan mereka. Hal ini dapat dipengaruhi karena tuntutan kerja yang terlalu banyak (bekerja terlalu keras dan sering kerja lembur) dan jenis pekerjaan yang harus memberikan penilaian atas penampilan kerja bawahannya atau pekerjaan yang menuntut tanggung jawab bagi manusia. Beban kerja meliputi pembatasan jam kerja dan jam kerja yang diharuskan adalah 6-7 jam setiap harinya. Sisanya digunakan untuk keluarga dan masyarakat, istirahat, tidur dan lain-lain. Dalam satu minggu seseorang bekerja dengan baik selama 40-50 jam, lebih dari itu terlihat kecenderungan yang negatif seperti kelelahan kerja, penyakit dan kecelakaan kerja (Agustin, 2012).

Data awal yang diambil di Sekolah SMA N 1 Amurang pada tanggal 28 Oktober 2014 melalui wawancara dengan Bagian Kurikulum bahwa

jumlah tenaga pengajar yang ada di SMA N 1 Amurang berjumlah 54 orang dengan waktu kerja selama 7-8 jam/hari selama 6 hari dalam seminggu dan data yang didapat setelah wawancara dengan beberapa tenaga pengajar yang adaberdasarkan tiga aspek beban kerja (beban waktu, beban fisik dan beban mental) terdapat 50% dari 18 tenaga pengajar yang ditanya menderita tekanan darah tinggi.

Berdasarkan latar belakang dari data yang ada bahwa suatu penyakit hipertensi mempunyai keterkaitan dengan status pekerjaan melalui beban kerja yang dilakukan. Maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan beban kerja dengan kejadian hipertensi pada tenaga pengajar di SMA N 1 Amurang Kabupaten Minahasa Selatan.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian survei analitik dengan pendekatan *Cross Sectional Study*. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Amurang Kabupaten Minahasa Selatan, pada tanggal 5-17 Desember 2014. Populasi dalam penelitian ini adalah Tenaga Pengajar di SMA Negeri 1 Amurang, yang berjumlah 54 tenaga pengajar. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah siswa. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 33 responden memiliki tekanan darah diatas batas normal 120/80 mmHg, responden yang memiliki waktu kerja ≥ 6 jam/hari dan responden yang memberikan persetujuan dalam lembar persetujuan dan bersedia mengikuti proses penelitian. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa lembar kuesioner beban kerja dan lembar observasi. Pengukuran beban kerja para tenaga pengajar diukur dengan menggunakan kuesioner dengan skala

ordinal. Kuesioner akan diberikan pada responden yang bersedia menjadi responden. Kuesioner ini sudah pernah dipakai oleh Dewi 2013 dalam penelitian tugas akhirnya dengan judul “*Pengukuran Beban Kerja Mental Dalam Upaya Meningkatkan Performansi Kerja Teller di Bank “X” Cimahi dengan Metode Subjective Workload Assesment Technique (SWAT)*”. Dengan cara mengukur mengetahui tingkat beban kerja responden berdasarkan beban waktu, beban mental dan beban psikologi melalui pernyataan yang diberikan, responden memilih angka 1 untuk beban kerja yang ringan, 2 untuk beban kerja sedang, 3 beban kerja tinggi sesuai persepsinya sendiri dengan kriteria penilaian yang diberikan skor 1-3 berada pada beban ringan, sedang-berat ≥ 4 . Skor yang didapat yaitu dari jumlah besar angka yang dipilih/dilingkar dibagi dengan jumlah hari mengajar lalu dijumlahkan keseluruhan berdasarkan 3 aspek beban kerja. Instrument ini menggunakan lembar obeservasi dengan alat *sphygmomanometer* dan *stetoskope* untuk mengukur jumlah tekanan darah responden. Dengan kriteria penilaian, skor 1 berada pada tekanan darah normal : 110-120/80-90 mmHg, skor 2 pada tekanan darah tidak normal : prehipertensi 120-139/80-90 mmHg, hipertensi stage I 140-159/90-99 mmHg, dan hipertensi stageII $>160/100$ mmHg. Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu, setelah mendapatkan surat rekomendasi pengambilan data awal ke tempat penelitian, selanjutnya peneliti mengidentifikasi fakta yang ada di SMA N 1 Amurang melalui studi kasus di lapangan untuk mendapatkan data tentang masalah yang terjadi di tempat penelitian. Setelah mendapatkan fenomena awal yang menjadi masalah di tempat penelitian kemudian peneliti mengidentifikasi masalah sebagai dasar penelitian, kemudian setelah

didapatkan masalah sebagai dasar penelitian, peneliti menentukan judul penelitian dan lingkup penelitian berdasarkan data-data yang di peroleh dari studi kasus di lapangan. Selanjutnya peneliti menyusun proposal penelitian, menentukan populasi penelitian, dan subjek penelitian (sampel) memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Setelah usulan proposal penelitian mendapat persetujuan untuk dilanjutkan menjadi sebuah penelitian, maka peneliti berhak untuk melanjutkan penelitian. Setelah surat izin untuk melakukan penelitian di tetapkan, selanjutnya peneliti dapat melakukan pengambilan data-data yang diperlukan untuk proses penelitian di tempat penelitian. Setelah data-data diperoleh, selanjutnya peneliti harus melakukan analisa data. Setelah proses analisa data selesai akan diperoleh hasil penelitian dari penelitian yang dilakukan. Setelah diperoleh hasil penelitian maka peneliti harus menyusun kesimpulan dan saran dari penelitian yang dilakukan. Setelah melewati tahap akhir ini, maka penelitian dapat dinyatakan selesai. Pengolahan data yang diperoleh dari hasil penelitian ini diolah secara manual dengan mengelompokkan hasil dari lembar observasi dan lembar kuesioner yang dibagikan dan selanjutnya dilakukan analisis menggunakan program pengolah statistik. Setelah itu diolah menggunakan sistem komputerisasi, tahapan-tahapan tersebut yaitu editing, coding dan entering.

Analisa data dalam penelitian ini yaitu analisa univariat yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau mendapatkan gambaran setiap variabel yang akan diukur dan disajikan. Analisa bivariat yaitu analisa yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga atau berkorelasi. Dilakukan uji chi-square dengan derajat kemaknaan

95% (α 0,05). Dalam melakukan penelitian, peneliti memperhatikan masalah-masalah etika penelitian yang meliputi : Menghormati harkat dan martabat manusia (respect for human dignity), menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian (respect for privacy and confidentiality), keadilan dan inklusivitas/keterbukaan (respect for justice and inclusiveness), memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (balancing harms and benefits).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Analisis Univariat

a. Umur

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur	n	%
30-40	1	3.0
41-50	7	21.2
51-60	20	60.6
\geq 60	5	12.5
Total	33	100

b. Jenis Kelamin

Tabel 2 : Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	11	33.3
Perempuan	22	66.7
Total	33	100

c. Waktu Kerja

Tabel 3 : Distribusi Responden Berdasarkan Waktu Kerja

Waktu Kerja	n	%
6 jam/hari	4	12.1
7 jam/hari	10	30.3
8 jam/hari	16	48.5
10 jam/hari	3	9.1
Total	33	100

d. Beban Kerja

Tabel 4 : Distribusi Responden Berdasarkan Beban Kerja

Beban Kerja	n	%
Ringan	4	12.1
Berat	29	87.9
Total	33	100

e. Tekanan Darah

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah

Tekanan Darah	n	%
Normal	7	21.2
Hipertensi	26	78.8
Total	33	100

2. Analisis Bivariat

Tabel 6. Hubungan Beban Kerja Dengan Kejadian Hipertensi Pada Tenaga Pengajar Di SMA N 1 Amurang

Beban Kerja	Tekanan Darah				Total		OR (95% CI)	P Value
	Normal		hipertensi		n	%		
Ringan	3	75	1	25	4	100	18.75	0.023
Berat	4	13.8	25	86.2	29	100	227.7	
Total	7	21.2	26	78.8	33	100		

B. Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan di SMA N 1 Amurang menunjukkan hasil distribusi responden berdasarkan umur didapat responden terbanyak pada golongan umur 51-60 tahun yaitu 20 responden (60.6%).

Hasil penelitian distribusi responden berdasarkan jenis kelamin didapat responden terbanyak pada jenis

kelamin perempuan yaitu 22 responden (66.7%).

Hasil penelitian distribusi responden berdasarkan waktu kerja didapatkan responden terbanyak memiliki waktu kerja 8 jam/hari yaitu 16 responden (48.5%).

Hasil penelitian distribusi responden berdasarkan beban kerja didapat responden terbanyak memiliki beban kerja berat yaitu 29 responden (87.9%).

Hasil penelitian distribusi responden berdasarkan tekanan darah didapatkan ada 26 responden yang memiliki hipertensi yaitu (78.8%).

Hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Amurang menunjukkan 33 orang tenaga pengajar terdiri dari 11 orang laki-laki dan 22 orang perempuan dengan pembagian waktu kerja 8 jam/hari. Terdapat 29 dari 33 responden memiliki beban kerja berat dan terdapat 26 dari 33 responden memiliki tekanan darah yang tidak normal. Penelitian dilakukan pada 33 responden di SMA N 1 Amurang Kab.Minahasa Selatan. Berdasarkan hasil penelitian dari 33 responden didapati dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* (χ^2) diperoleh nilai $p = 0,023 < \alpha = 0,05$. Dari data tersebut menunjukkan dimana terdapat hubungan yang bermakna antara beban kerja dengan kejadian hipertensi.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Amurang pada tanggal 5-17 Desember 2014 maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat beban kerja berat pada tenaga pengajar di SMA N 1 Amurang dengan responden terbanyak pada beban kerja berat yaitu 29 (87.9%) responden.
2. Teridentifikasi kejadian hipertensi pada tenaga pengajar di SMA N 1 Amurang sebanyak 26 (78.8%) responden.

3. Terdapat adanya hubungan beban kerja dengan kejadian hipertensi pada tenaga pengajar di SMA Negeri 1 Amurang ($p= 0.023, < \alpha.= 0.05$).

DAFTAR PUSTAKA

Anggara, & Prayitno,N (2013). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah dipuskesmas telaga murni cikarang barat tahun 2012*.Jurnal Ilmiah Kesehatan, 5(1); Januari 2013. Diakses tanggal 29 september 2014

Agustin. E (2012). *Faktor perilaku dan hubungannya dengan kejadian hipertensi*. Public Health Journal, <http://publichealth-journal.helpingpeopleideas.com>. diakses tanggal 23 Oktober 2014.

Aribowo,T & Murtiningsih,A (2012). *Rahasia sehat setiap hari*, Jakarta : Dunia Sehat

Dalimartha,S., Purnama,T.B., Sutarina,N., Mahendra,B., & Darmawan,R (2008). *Care your self hipertensi*, Jakarta : Penebar Plus+

Dewi I.A (2013). *Hubungan antara persepsi beban kerja dengan komitmen organisasi karyawan divisi pelaksana produksi PT.Solo Kawistara Garmino*. Skripsi, diakses tanggal 8 November 2014.

E.Manampiring (2008). *Hubungan status gizi dengan tekanan darah pada penduduk usia 45 tahun keatas di Kelurahan Pakowa Kecamatan Wanea Kota Manado*. Diakses tanggal 6 November 2014.

- Estiningsih (2008). *Hubungan indeks massa tubuh dan faktor lain dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia 18-44 tahun di Kelurahan Suka Maju Depok*. Skripsi, diakses tanggal 6 November 2014.
- Faisal,E.,Djarwoto,B.,Murtiningsih,B (2012). *The risk factors of hypertension incidence in the worker woman with double role in bantul regency in 2011*.Berita kedokteran masyarakat,vol28,no.2,Juni 2012. Diakses tanggal 06 Oktober 2014
- Lewa,F.A., Pramantara, Dewa., Rahayujati, B. (2010). *Risk factor of isolated systolic hypertension in the elderly*. Berita kedokteran masyarakat vol.26,no.4, Desember 2010. Diakses tanggal 06 Oktober 2014
- Luknis.S., Sutanto.P.H., (2014). *Statistik Kesehaaaacatan*, Jakarta : Rajawali Pers
- Mubin,MF.,Samiasih,A.,Hermawanti,T (2010). *Karakteristik dan pengetahuan pasien dengan motivasi melakukan control tekanan darah diwilayah kerja puskesmas sragi I pekalongan*. <http://jurnal.unimus.ac.id>,vol26,no.1,Th 2010. Diakses tanggal 09 oktober 2014
- Nisa, I (2012). *Ajaibnya terapi herbal tumpas penyakit darah tinggi*, Jakarta : Dunia Sehat
- Notoadmodjo (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*, Jakarta : PT.Rineka Cipta
- Nur Syahrini.E, Susanto.H, Udiyono.A, (2012). *Faktor-faktor resiko hipertensi primer di Puskesmas Tlogosari Kulon Kota Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat vol 1 no 2. Diakses tanggal 6 November 2014.
- Potter.P & Perry.A, (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Ed.4 Vol.1*. Buku Kedokteran EGC.
- Rahayu.H (2012). *Faktor Resiko Hipertensi pada Masyarakat RW 01 Srengseng Sawah Kecamatan Jagakarsa Kota Jakarta Selatan*.Skripsi. Diakses tanggal 6 November 2014.
- Saryono (2010). *Penurununan kadar kolesterol total pada pasien hipertensi yang mendapat terapi bekam di klinik AN-NAHL Purwerkerto*. The soedirman journal of nursing vol 5 no2 Juli 2010. Diakses tanggal 6 November 2014.
- Setiadi (2013).*Konsep dan praktik penulisan riset keperawatan*, (ed.2). Yogyakarta : Graha ilmu
- South,M., Bidjuni,H., & Malara,R., (2014). *Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi dipuskesmas kolongan kecamatan kalawat kabupaten minahasa utara*, ejournal keperawatan(e-Kp) vol.2,no.1 februari 2014. diakses tanggal 29 September 2014

S.Parikh, J. Choksi, D. V. Bala, (2011). *The Study of Epidemiology & Determinents of Hypertension in Urban Health Training Centre (UHTC)*. Gujarat Medical Journal/February-2011 vol.66,no.1. Diakses tanggal 6 November 2014.

Susilo,Y& Wulandary,A (2011). *Cara jitu mengatasi hipertensi*, Yogyakarta : C.V Andi Offset.

Triyanto, E., S.Kep., Ns., M.Kep, (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*, Yogyakarta : Graha Ilmu