

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut (Bps, 2024) Indonesia tercatat memiliki tenaga kerja di sektor manufaktur, sekitar 14% di berbagai jenis industri. Sedangkan pada 2023 statistik industri besar dan sedang tercatat ada sekitar 32,6 ribu unit perusahaan dan 6,2 juta pekerja. Provinsi Jawa Tengah tahun 2019, memiliki sekitar 813 ribu tenaga kerja industri dan sekitar 1,6 juta tenaga kerja industri tercatat di tahun 2022. Sedangkan jumlah tenaga kerja di Kabupaten Semarang tercatat sekitar 175 ribu menurut (Bps, 2024) Provinsi Jawa Tengah. Selain itu, untuk kecamatan bergas sendiri tercatat memiliki jumlah tenaga kerja sekitar 34 ribu pekerja pada tahun 2019. Menurut (Vivek Murthy, 2022) 77% pekerja Amerika sudah melaporkan tentang stres kerja yang mereka alami selama satu bulan terakhir. Sedangkan 57% pekerja menyampaikan terkait dampak negatif dari stress akibat pekerjaan yang menyebabkan kelelahan di tempat kerja.

Stres kerja adalah suatu keadaan yang timbul karena adanya ketidaksesuaian antara beban kerja dengan kemampuan individu untuk mengatasi stres yang dihadapinya (Vanchapo, 2019). Menurut kemenkes stres kerja dapat muncul karena beberapa faktor seperti beban kerja yang berlebih, waktu dan peralatan yang kurang memadai, pengetahuan dan kemampuan karyawan yang kurang memadai, kurangnya dukungan dari rekan sejawat maupun pemimpin, tekanan yang tidak wajar, konflik antar pemimpin maupun rekan kerja yang dapat mempengaruhi kinerja pekerja. Pekerja muda sekitar

43% mengalami stres kerja (FRUMAR, 2023). Menurut (Purwanti, 2022), kondisi stres dapat menyebabkan beberapa reaksi seperti tekanan darah yang meningkat, pembuluh darah menyempit dan bernafas menjadi lebih cepat.

Menurut (Who, 2023), hipertensi terjadi jika tekanan dalam pembuluh darah terlalu tinggi (140/90 mmHg atau lebih tinggi). Selain itu, terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi kejadian hipertensi seperti usia, keturunan, kebiasaan merokok, berat badan berlebih, kurang olahraga, kadar garam tinggi, mengonsumsi alkohol serta stres itu sendiri. Berdasarkan data (Bps, 2021) jumlah penderita hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun berjumlah 34,3 ribu. Dalam salah satu penelitian sebelumnya dijelaskan bahwa stres psikologis dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah akibat aktivitas sistem saraf simpatis. Ketika seseorang terkena stres, bagian otak khususnya area seperti amigdala dan hipotalamus, merespon dengan mengaktifkan neuron yang terlibat dalam pengaturan tekanan darah.

Hal ini menyebabkan peningkatan tekanan darah secara tiba-tiba, yang dapat tetap tinggi untuk beberapa waktu bahkan setelah sumber stresnya hilang. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa selain neuron, astrosit, sel pendukung di otak berperan penting dalam menjaga kenaikan tekanan darah setelah stres. Astrosit yang diaktifkan oleh stres membantu memperpanjang, respon ini menghambat fungsi astrosit menggunakan bahan kimia yang disebut asam alginat secara signifikan mengurangi peningkatan tekanan darah yang berhubungan dengan stres. Artinya, astrosit berkontribusi meningkatkan dan menjaga tekanan darah selama dan setelah periode stres (Kafi & Dyah,

2022). Menurut (Kemenkes, n.d.) kesehatan diusia produktif (19-59 tahun) sangat penting untuk mendukung produktivitas dan kualitas hidup, seperti pola hidup sehat, aktivitas fisik dan pengelolaan stres yang efektif.

Ketika individu dihadapkan pada stresor, banyak cara untuk menghadapinya hal ini disebut koping. Koping didefinisikan sebagai pikiran dan perilaku yang diimobilisasi untuk mengelola situasi stres internal maupun eksternal. Koping secara umum dibagi menjadi empat yaitu yang berfokus pada masalah, berfokus pada emosi, berfokus pada makna dan mencari dukungan. Menurut penelitian terdahulu strategi koping untuk meminimalisis stres terkait pekerjaan dapat berupa mengidentifikasi situasi stres ditempat kerja, mengembangkan respon yang sehat (contoh tidur berkualitas dan olahraga), menetapkan batasan antara kerja dan rumah (tidak mengecek email kantor dari rumah), meluangkan waktu untuk mengisi ulang tenaga, belajar cara untuk merilekskan diri (meditasi, latihan pernafasan dalam) serta berbicara dengan atasan ataupun teman sebaya (ORNEK, 2018).

Stres yang terjadi pada seseorang yang mengalami hipertensi adalah bentuk sikap dan perilaku individu dengan hipertensi yang saling berkaitan. Apabila seseorang yang mengalami hipertensi dapat menghadapi stress dengan baik maka kondisinya akan lebih baik atau stabil, namun jika individu dalam menghadapi sakitnya secara tidak baik itu akan menyebabkan individu tersebut kehilangan koping yang adaptif maka individu tersebut akan rentan terhadap masalah kesehatan termasuk kesehatan psikososial contohnya stres.

Penelitian yang dilakukan oleh (Rengganis, Rakhimullah, & Garna, 2020) yang berjudul hubungan stres kerja dengan hipertensi pada pekerja industri yang mendapat kesimpulan bahwa terdapat korelasi signifikan antara stres kerja dan hipertensi pada pekerja industri. Menurut (Kafi & Dyah, 2022) yang berjudul deskripsi hubungan stres dengan perubahan tekanan darah, menemukan bahwa ada hubungan positif antara tingkat stres kerja dengan peningkatan tekanan darah pada pekerja. Dalam penelitian (Mad Zaini, Saputri, Arifinda, Asrofiah, & Aprilia, 2022) yang berjudul hubungan mekanisme koping dan tingkat stres pada pasien hipertensi yang menunjukkan hasil analisis data berupa adanya hubungan yang kuat antara mekanisme koping terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi.

Menurut (Dewi, Sundari, & Yudono, 2021) yang berjudul hubungan mekanisme koping dengan tingkat stres kerja pada perawat di rumah sakit umum wijaya kusuma kebumen yang menyatakan adanya korelasi antara mekanisme koping dengan tingkat stres. Namun menurut penelitian (Aung, Musa, Jamalludin, Azarisman, & Abdullah, 2018) yang berjudul hubungan antara mekanisme koping terhadap stres psikososial dengan tekanan darah pada dewasa muda yang mendapatkan hasil bahwa meskipun seseorang dengan tekanan darah tinggi memiliki kadar kortisol yang lebih tinggi, hubungan ini tidak dianggap tidak cukup kuat bahwa stres dapat menyebabkan peningkatan kortisol.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu petugas PT TI Matusoka Winner Industry, diketahui bahwa terdapat 19.039 jiwa di PT

Toray. Selain itu, PT TI Matsuoka Winner Industry menjadi salah satu perusahaan yang banyak diminati oleh para pelamar kerja. Karena terbukti dari tingginya jumlah pelamar yang ingin bergabung. Namun di sisi lain juga terdapat karyawan yang mengundurkan diri dengan berbagai alasan seperti beban kerja yang tinggi, tekanan waktu serta hubungan antara rekan kerja yang kurang mendukung. Faktor ini berpotensi menjadi sumber stres pekerja, yang mana dapat berdampak pada kondisi fisiologis seperti tekanan darah. Berdasarkan literasi yang peneliti lakukan masih sedikit penelitian yang membahas tentang hubungan mekanisme koping terhadap tekanan darah pada pekerja yang mengalami stres.

B. Rumusan Masalah

Stres kerja di lingkungan industri memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan karyawan, khususnya dalam peningkatan tekanan darah atau hipertensi. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan tentang hubungan antara stres kerja dan hipertensi, namun masih terbatas penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh mekanisme koping yang digunakan karyawan dalam mengatasi stres kerja terhadap tekanan darah. Kesenjangan dalam penelitian ini terletak pada minimnya kajian yang mengevaluasi bagaimana mekanisme koping dapat mempengaruhi stabilitas tekanan darah pada karyawan industri. Dengan demikian, masalah penelitian ini adalah bagaimana hubungan mekanisme koping terhadap tekanan darah pada pekerja yang mengalami stres.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk meneliti hubungan mekanisme koping terhadap tekanan darah para pekerja yang mengalami stres.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah pada pekerja
- b. Mengidentifikasi mekanisme koping pekerja
- c. Menganalisis hubungan mekanisme koping terhadap tekanan darah pada pekerja yang mengalami stres

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam memahami hubungan antara stres kerja, mekanisme koping dan tekanan darah. Temuan ini dapat memperkaya literatur ilmiah terkait manajemen stres di lingkungan kerja dan dampaknya terhadap kesehatan kardiovaskuler.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi pekerja

Hasil penelitian dapat membantu pekerja dalam memahami pentingnya mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi stres kerja, sehingga mereka dapat mengurangi resiko hipertensi.

- b. Bagi manajemen industri

Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi manajemen perusahaan dalam merancang program-program yang mendukung kesejahteraan pekerja, seperti pelatihan manajemen stres.

c. Bagi tenaga kesehatan

Penelitian ini bisa menjadi acuan bagi tenaga kesehatan, terutama perawat dalam memberikan intervensi pencegahan dan penanganan stres serta hipertensi pada pekerja industri.

