HUBUNGAN STRES KERJA DENGAN GANGGUAN KESEHATAN PADA PEKERJA PT.X BATAM TAHUN 2025

dr.Krismadies, dr.Diina Maulina
Universitas Ibnusina
Email: dr.krismadies@uis.ac.id, dr.diina@uis.ac.id

Abstrak

Stres kerja merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesehatan fisik pekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres kerja dengan gangguan kesehatan fisik pada pekerja PT. X Batam. Penelitian menggunakan desain potong lintang (cross sectional) dengan sampel sebanyak 42 responden yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner DASS-30 serta observasi, kemudian dianalisis dengan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan kesehatan fisik, yaitu gangguan kardiovaskular (76,2%), gangguan tidur (81%), gangguan pencernaan (90,5%), gangguan muskuloskeletal (59,5%), dan penurunan sistem kekebalan tubuh (88,1%). Uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres kerja dengan kelima jenis gangguan kesehatan tersebut ($p < 0,05$), dengan hubungan paling kuat terlihat pada gangguan pencernaan. Penelitian ini menegaskan pentingnya manajemen stres kerja sebagai upaya pencegahan gangguan kesehatan fisik dan peningkatan kesejahteraan pekerja.

Abstract

Work stress is one of the factors that can affect workers' physical health. This study aimed to determine the relationship between work stress levels and physical health disorders among employees of PT. X Batam. A cross-sectional design was applied with 42 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using the DASS-30 questionnaire and observation, then analyzed using the chi-square test. The findings revealed that most respondents experienced physical health disorders, including cardiovascular disorders (76.2%), sleep disorders (81%), digestive problems (90.5%), musculoskeletal disorders (59.5%), and decreased immune function (88.1%). Statistical analysis indicated a significant association between work stress levels and all five types of physical health disorders ($p < 0.05$), with the strongest correlation observed in digestive problems. This study highlights the importance of workplace stress management as a preventive strategy to reduce physical health disorders and enhance employee well-being.

Kata kunci: stres kerja, gangguan kesehatan pekerja

PENDAHULUAN

Stres kerja telah menjadi salah satu masalah utama dalam dunia kerja modern yang berdampak signifikan pada kesehatan fisik dan mental para karyawan. Stres kerja muncul ketika tuntutan pekerjaan melampaui kemampuan individu untuk mengatasi atau menyesuaikan diri. Dalam beberapa tahun terakhir, berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres kerja tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis tetapi juga dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik seperti hipertensi, penyakit jantung, gangguan pencernaan, dan kelelahan kronis.

Data dari Health and Safety Executive (HSE) di Inggris mencatat bahwa stres kerja, depresi, dan kecemasan menyumbang 44% dari total gangguan kesehatan akibat pekerjaan. Selain itu, sebanyak 57% dari ketidakhadiran di tempat kerja disebabkan oleh masalah kesehatan terkait stres. Di Indonesia, Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran

Jiwa Indonesia (PDSKI) melaporkan bahwa sekitar 15-30% karyawan mengalami stres kerja setiap tahunnya. Angka ini menunjukkan bahwa stres kerja adalah isu penting yang membutuhkan perhatian serius dari berbagai pihak.

PT. X Kota Batam sebagai salah satu perusahaan elektronik besar, menghadapi tantangan dalam menjaga kesehatan para karyawannya di tengah tekanan kerja yang tinggi. Hingga saat ini, belum ada penelitian komprehensif yang mengevaluasi hubungan antara stres kerja dengan gangguan kesehatan fisik di perusahaan tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara stres kerja dan gangguan kesehatan pekerja, sehingga dapat memberikan rekomendasi strategis dalam mengelola stres kerja dan meningkatkan kesehatan karyawan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan cross sectional (potong lintang). Lokasi penelitian dilaksanakan di PT. X Batam yang berlokasi di Kawasan Industri Batamindo. Populasi penelitian adalah leader dan supervisor yang bekerja di bagian produksi, dengan sampel yang ditentukan secara purposive sampling, yaitu pekerja yang telah memiliki masa kerja lebih dari tiga tahun dan bersedia mengikuti kegiatan penelitian.

Variabel penelitian terdiri atas stres kerja sebagai variabel independen, serta gangguan kesehatan fisik sebagai variabel dependen, yang meliputi gangguan kardiovaskular, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan muskuloskeletal, dan penurunan sistem kekebalan tubuh.

Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner dan observasi pekerja. Penilaian tingkat stres kerja menggunakan kuesioner standar Depression Anxiety Stress Scale (DASS 30), sedangkan kondisi kesehatan fisik pekerja diidentifikasi melalui kuesioner dan hasil observasi di lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian didapatkan nilai variabel univariat seperti dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi frekuensi tingkat stress

Tingkat stres	Jumlah	%
Normal	17	40.5
Ringan	16	38.1
Sedang	9	21.4
Jumlah	42	100

Dari 42 responden, sebanyak 40,5% berada pada kondisi normal, 38,1% mengalami stres ringan, dan 21,4% mengalami stres sedang.

Tabel 2. Distribusi gangguan kesehatan

No	Gangguan kesehatan	Ada	Tidak ada
1	Gangguan kardiovaskuler	32 (76.2%)	10 (23.8%)
2	Gangguan tidur	34 (81.4%)	8 (19%)
3	Gangguan pencernaan	38 (90.5%)	4 (9.5%)
4	Gangguan muskuloskletal	25 (59.5%)	17 (40.5%)
5	Penurunan sistim kekebalan tubh	37 (88.1%)	5 (11.9%)

Sebagian besar responden mengalami gangguan kesehatan fisik, seperti gangguan kardiovaskular (76,2%), gangguan tidur (81%), gangguan pencernaan (90,5%), gangguan muskuloskeletal (59,5%), dan penurunan

sistem kekebalan tubuh (88,1%).

Hubungan antara variabel bebas berupa tingkat stress kerja dengan gangguan kesehatan pekerja menggunakan tabulasi silang

Tabel 3. Hubungan tingkat stress dengan gangguan kardivaskuler

Tingkat stres	Gangguan kardiovaskuler		Total
	Tidak Ada	Ada	
Normal	17	0	17
Ringan	12	4	16
Sedang	3	6	9
Total	32	10	42

Responden dengan tingkat stres normal seluruhnya (100%) tidak mengalami gangguan kardiovaskular. Responden dengan stres ringan sebagian mengalami gangguan kardiovaskular yaitu 25% (4 orang), sementara 75% (12 orang) tidak mengalami gangguan. Responden dengan stres sedang menunjukkan proporsi yang lebih besar mengalami gangguan kardiovaskular, yaitu 66,7% (6 orang), sedangkan 33,3% (3 orang) tidak mengalami gangguan.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p = 0,001 (p < 0,05), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres kerja dengan kejadian gangguan kardiovaskular.

Tabel 4. Hubungan antara tingkat stres dengan gangguan tidur

Tingkat stres	Gangguan tidur		Total
	Tidak Ada	Ada	
Normal	17	0	17
Ringan	15	1	16
Sedang	2	7	9
Total	34	8	42

Berdasarkan hasil tabulasi silang, terlihat bahwa responden dengan tingkat stres normal seluruhnya (100%) tidak mengalami gangguan tidur. Pada responden dengan stres ringan, hampir seluruhnya tidak mengalami gangguan tidur (93,8%), hanya 6,3% yang mengalami gangguan tidur. Berbeda dengan kelompok stres sedang, di mana sebagian besar (77,8%) mengalami gangguan tidur dan hanya 22,2% yang tidak mengalaminya.

Hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan nilai p = 0,000 (p < 0,05), sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian gangguan tidur.

Tabel 5. Hubungan antara tingkat stress dengan gangguan pencernaan

Tingkat stres	Gangguan pencernaan		Total
	Tidak Ada	Ada	
Normal	17	0	17
Ringan	15	1	16
Sedang	6	3	9
Total	38	4	42

Hasil penelitian menunjukkan adanya variasi kejadian gangguan tidur pada tiap kategori tingkat stres. Responden dengan stres normal sama sekali tidak mengalami gangguan tidur. Sementara itu, pada kelompok stres ringan, masih ada sebagian kecil responden (6,3%) yang mengalami gangguan tidur, meskipun mayoritas tetap tidak mengalami keluhan. Kondisi berbalik terlihat pada kelompok stres sedang, di mana sebagian besar responden (77,8%) melaporkan adanya gangguan tidur.

Uji Chi-Square memberikan hasil p =

0,000, menandakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkat stres dan gangguan tidur. Artinya, perbedaan kejadian gangguan tidur pada tiap kategori tingkat stres bukanlah hal yang terjadi secara kebetulan, melainkan memiliki keterkaitan yang nyata.

Tabel 6. Hubungan antara tingkat stress dengan keluhan muskuloskletal

Tingkat stres	Gangguan muskuloskletal		Total
	Tidak Ada	Ada	
Normal	16	1	17
Ringan	6	10	16
Sedang	3	6	9
Total	25	17	42

Distribusi data memperlihatkan pola yang cukup jelas. Pada responden yang berada dalam kondisi stres normal, seluruhnya tidak mengalami gangguan tidur. Berbeda dengan responden pada kategori stres ringan, sebagian kecil (6,3%) mulai mengalami gangguan tidur, meskipun mayoritas masih berada pada kondisi tidur yang baik. Namun pada kelompok stres sedang, proporsi responden yang mengalami gangguan tidur meningkat drastis menjadi 77,8%, jauh lebih tinggi dibanding kelompok lainnya.

Hasil uji statistik Chi-Square menghasilkan nilai signifikansi p = 0,000, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan gangguan tidur. Dengan kata lain, semakin berat tingkat stres yang dialami responden, semakin besar pula risiko terjadinya gangguan tidur.

Tabel 7. Hubungan antara tingkat stress dengan penurunan sistim kekebalan tubuh

Tingkat stres	Penurunan kekebalan tubuh		Total
	Tidak Ada	Ada	
Normal	17	0	17
Ringan	14	2	16
Sedang	6	3	9
Total	37	5	42

Berdasarkan hasil tabulasi silang, terlihat bahwa responden dengan tingkat stres normal seluruhnya (100%) tidak mengalami gangguan sistem kekebalan tubuh. Pada kelompok dengan stres ringan, sebanyak 12,5% responden mulai mengalami gangguan kekebalan, sementara pada kelompok dengan stres sedang proporsi responden yang mengalami gangguan meningkat hingga 33,3%. Temuan ini menunjukkan adanya pola peningkatan proporsi gangguan kekebalan seiring dengan bertambahnya tingkat stres yang dialami responden.

Hasil uji statistik menggunakan Chi-Square menunjukkan nilai Pearson Chi-Square sebesar 6,243 dengan nilai signifikansi 0,044 ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan penurunan sistem kekebalan tubuh. Uji lanjutan yaitu Likelihood Ratio (p = 0,028) dan Linear-by-Linear Association (p = 0,015) juga memperkuat bahwa terdapat hubungan linear, dimana semakin tinggi tingkat stres, semakin besar peluang terjadi gangguan kekebalan tubuh.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan:

1. Dari 42 responden, sebanyak 40,4% berada pada kondisi normal, 38,1% mengalami stres ringan, dan 21,4% mengalami stres sedang.
2. Sebagian besar responden mengalami gangguan kesehatan fisik, seperti gangguan kardiovaskular (76,2%), gangguan tidur (81%), gangguan pencernaan (90,5%), gangguan muskuloskeletal (59,5%), dan penurunan sistem kekebalan tubuh (88,1%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan gangguan kesehatan pekerja berupa gangguan kardiovaskular, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan muskuloskletal dan penurunan sistim kekebalan tubuh.
4. Hubungan yang paling signifikan adalah antara stress dan gangguan pencernaan

DAFTAR PUSTAKA

Hermina Hospitals. (2022). Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Saat Stres Kerja Melanda. Diakses dari herminahospitals.com.

National Institute for Occupational Safety and Health. (1999). STRES...At Work. Diakses dari cdc.gov.

Better Health Channel. (2021). Work-related stres. Diakses dari betterhealth.vic.gov.au.

Jurnal Ilmu Industri. (2020). Analisis Tingkat Stres Kerja. Diakses dari jurnaliptek.iti.ac.id.

Universitas Airlangga. (2021). Hubungan Kondisi Fisik dengan Stres Kerja. Diakses dari unair.ac.id.

Occupational Safety and Health Administration. (2021). Workplace Stres. Diakses dari osha.gov.

Talkspace. (2021). The Negative Effects of Stres in the Workplace. Diakses dari business.talkspace.com.

Wikipedia. (2023). Occupational Stres. Diakses dari en.wikipedia.org.