BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu pilar keberhasilan keselamatan dan kesehatan kerja (K3) adalah penerapan ergonomi tempat kerja. Ergonomi yakni suatu komponen kegiatan K3 yang menyetarakan pekerjaan tenaga kerja secara optimal untuk pencapaian efisiensi, efektivitas, dan kenyamanan bekerja dalam rangka peningkatan produktivitas kerja. Akan tetapi, permasalahan ergonomi di dunia industri masih belum optimal. Hal ini dikarenakan banyak industri yang masih menggunakan mesin dalam proses kerja tetap membutuhkan tenaga manusia dimana mempunyai keterbatasan fisik dalam menangani proses manual. Keterbatasan inilah yang menimbulkan faktor risiko terjadinya berbagai penyakit akibat kerja (Ramdan et al., 2012).

Penyakit akibat kerja yang sering muncul pada ketidaserasian pekerja dengan pekerjaannya yaitu stres kerja. Stres adalah suatu keadaan yang bersifat internal, dapat disebabkan karena tuntutan fisik (badan), atau lingkungan, dan situasi sosial, yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol. Untuk mengatasi stres kerja bisa membuat perubahan psikologis dan perilaku. Stres kerja terjadi ketika karena adanya ketidakseimbangan yang dirasakan antara tekanan dan sumber untuk mengatasi situasi tertentu.

Stres dapat digambarkan dengan cara yang berbeda dari tingkat tekanan, yaitu (1) hypo-stress, tekanan yang terlalu sedikit atau kebosanan bisa menjadi sumber stres, emosi terpendam, frustrasi, atau apatis dan depresi; (2) eu-stress, pada tekanan optimal, individu berkembang dan memaksimalkan kinerja. Hal ini merupakan sisi untuk merangsang stres, kadang-kadang disebut juga sebagai rangsangan stres, dimana memungkinkan orang untuk mengakses kemampuan mental dan fisik tersembunyi; (3) hyper-stress, tekanan yang berlebihan, pengalaman hyper-stress individu. Pada tahap ini, orang akan merasa lepas kendali atau panik dan tidak mampu mengatasi; (4)

distress – setelah stres berkepanjangan. Individu ini mungkin menderita masalah kesehatan serta memiliki keinginan untuk keluar dari situasi tersebut dan beristirahat panjang (Kusumajati, 2010).

Menurut laporan dari EU-OSHA menyebutkan jika 51% pekerja melaporkan stres yang berhubungan dengan pekerjaan merupakan hal umum di tempat kerja. Stres kerja untuk di kawasan Asia Pasifik melebihi dari rata-rata global yang berkisar 48%. Berdasarkan hasil survey Regus pada tahun 2012 dilaporkan bahwa tingkat stres kerja di Negara-negara seperti Malaysia mencapai 57%, Hongkong 62%, Singapura 63%, Vietnam 71%, Cina 73%, Indonesia 73%, dan Thailand 75%. Untuk di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 9% dari tahun sebelumnya yang berada di tingkat 64%. Tingginya presentase stres kerja di Indonesia selain dipengaruhi oleh faktor di dalam negeri juga berkaitan dengan faktor individu dan pekerjaan (Habibi & Jefri, 2018).

Stres kerja merupakan bagian dari kehidupan modern sekarang ini, oleh karena itu ada beberapa alternatif yang ditawarkan untuk mengatasi stres kerja, antara lain, *stress management* yaitu semacam training atau program asistensi karyawan untuk meningkatkan kemampuan pekerja dalam mengatasi situasi pekerjaan yang sulit. Salah satu yang diajarkan adalah cara menggunakan kemampuan pribadi untuk mengatasi stres kerja, misalnya dengan manajemen waktu atau latihan relaksasi.

Cara mengatasi stres kerja lainnya yaitu dengan *art therapy*, melalui gerakan *tai chi* atau *yoga*, dimana keduanya hampir memiliki kesamaan dalam proses penyembuhan yang berpusat pada pernafasan, postur tubuh dan gerakan tubuh, namun tetap memiliki satu tujuan yakni mengubah keadaan fisik dan emosi menjadi lebih baik. Dari banyaknya cara atau terapi yang ditawarkan untuk mengatasi stres kerja tersebut, sampai proses medis yang menggunakan obat-obatan, ada satu cara mengatasi stres kerja yang merupakan pengobatan alternatif yaitu dengan pemberian aroma terapi. Aroma terapi adalah salah

satu dari pengobatan herbal dengan menggunakan minyak esensial atau aromatik yang diperoleh dari hasil distilasi tumbuhan yang bertujuan untuk menyembuhkan keadaan tubuh atau emosi (Nidahyah, Rahmalia, & Elita, 2015).

Dari hasil survei pendahuluan yang telah dilakukan di Kantor Desa Sialang Rindang tentang stres kerja pada pekerja sebanyak 12 orang. Data awal didapatkan 33.3% atau 4 orang yang mengalami stres kerja dari 12 orang responden tersebut dan 66.6% atau 8 orang responden tidak mengalami stres kerja.

Berdasarkan survei data awal di atas Stres kerja bisa dialami oleh semua pekerja tak terkecuali pekerja di sebuah kantor desa sekalipun. Dikarenakan kantor desa juga memiliki sistem dan jam kerja serta kegiatan yang bisa dikatakan padat hampir setiap harinya. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian aroma terapi pada pekerja terhadap stres kerja di Kantor Desa Sialang Rindang pada tahun 2020.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “pengaruh pemberian aromaterapi pada pekerja terhadap stres kerja di kantor desa Sialang Rindang tahun 2020?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui tentang pengaruh pemberian aromaterapi pada pekerja terhadap stres kerja di kantor desa Sialang Rindang tahun 2020.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui stres kerja sebelum diberikan aroma terapi.
- b. Untuk mengetahui stres kerja sesudah diberikan aroma terapi.

- c. Untuk mengetahui pengaruh pemberian aroma terapi terhadap stres kerja

D. Manfaat

1. Bagi Pekerja

Di harapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi informasi dan masukan pada pekerja di kantor desa Sialang Rindang tahun 2020.

2. Bagi STIKes Payung Negeri

Sebagai informasi dan tambahan pengetahuan tentang faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pekerja sehingga menjadi bahan pertimbangan bagi STIKes Payung Negeri Pekanbaru, demi menciptakan kerja yang produktivitas.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan untuk menambah wawasan dan pengetahuan penelitian sebagai aplikasi ilmu serta bahan perbandingan selama di bangku kuliah dalam bentuk penelitian.