

FAKTOR RESIKO HIPERTENSI DITINJAU DARI STRES KERJA DAN KELELAHAN PADA ANGGOTA POLISI DAERAH RIAU

Retno Putri^{1*}

¹Program Studi Pendidikan Dokter, FKIK, Universitas Abdurrah

*dr.retno_putri@yahoo.co.id

ABSTRAK

Polisi memiliki tekanan kerja yang lebih tinggi daripada profesi lain. Beberapa penelitian membuktikan stres yang tinggi dapat meningkatkan risiko kelelahan dan hipertensi, dan penurunan kelelahan kerja ditemukan pada tekanan darah yang rendah. Penelitian ini untuk mengetahui korelasi antara stres kerja dan kelelahan dengan hipertensi. Penelitian ini dapat bermanfaat untuk pengembangan kedokteran okupasi, dan sebagai saran kepada Institusi Polri untuk menerapkan perilaku kesehatan dan keselamatan kerja (K3) untuk meminimalkan faktor risiko hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pemeriksaan tekanan darah, kemudian diukur menggunakan skala stres kerja, kelelahan, dan risiko hipertensi pada 60 anggota polisi. Ada hubungan antara stres kerja, kelelahan, dan risiko hipertensi dengan $F = 77,587$ dengan $P < 0,000$ dan $Rsquare = 0,283$ yang berarti bahwa stres kerja dan kelelahan memberikan kontribusi 28,3% terhadap risiko hipertensi anggota Polisi.

Kata kunci: stres kerja, kelelahan, hipertensi

ABSTRACT

The police have higher stress than other professions. Some studies supported the high levels of stress increased of burnout and hypertension risk, and decreased burnout found in lower blood pressure. This paper examined correlation between work stress and burnout with hypertension. This research could be useful for development of occupational doctor, and as a suggestion to Police Institutions to apply health and safety behaviors to minimize hypertension risk factors. This research used quantitative method, then measured using scale of work stress, burnout, and hypertension risk on 60 police officers. There was correlation between work stress, burnout, and hypertension risk with $F = 77.587$, $P < 0.000$ and $Rsquare = 0.283$, it means that work stress and burnout were contributed 28.3% toward hypertension risk of Police officers

Keywords: work stress, burnout, hypertension

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan besar di seluruh dunia karena tingginya prevalensi dan berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular. Meningkatnya prevalensi hipertensi dikaitkan dengan peningkatan populasi, faktor penuaan, dan faktor perilaku seperti diet yang tidak sehat, penggunaan alkohol yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, berat badan yang berlebihan, dan paparan stress yang

signifikan (World Health Organization, 2013). American Heart Association (AHA) menyatakan bahwa penduduk Amerika Serikat yang berusia lebih dari 20 tahun yang menderita hipertensi telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, namun hampir sekitar 90-95% kasus tidak diketahui penyebabnya (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Kerusakan pada organ-organ tersebut tergantung pada tingginya tekanan darah pasien serta berapa lama tekanan darah tinggi tersebut tidak terkontrol dan tidak diobati (Muhadi, 2016).

Berdasarkan data Sample Registration System (SRS) Indonesia tahun 2014, hipertensi yang disertai dengan komplikasi merupakan penyebab kematian nomor lima pada semua umur. Data WHO tahun 2011 menunjukkan lebih dari 1 Milyar orang didunia menderita hipertensi, dimana 2/3 diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai dengan sedang. hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahunnya dan 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam dan diperkirakan pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa diseluruh dunia terkena hipertensi (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Di Indonesia sendiri, prevalensi hipertensi cukup tinggi dimana hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis yakni 6,7% dari populasi kematian pada semua umur (Kementerian Kesehatan RI, 2010). Menurut Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) tahun 2013 berdasarkan hasil pengukuran pada umur diatas 18 tahun menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 25,8% dimana prevalensi tertinggi terdapat di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung sebesar 30,9% sedangkan prevalensi terendah terdapat di Provinsi Papua sebesar 16,8%. (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Semakin bertambahnya umur, maka resiko untuk mengalami hipertensi akan menjadi lebih besar hal ini disebabkan karena terjadinya perubahan pada struktur pada pembuluh darah besar, sehingga lumen menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi lebih kaku dan akhirnya akan terjadi peningkatan pada tekanan darah (Depkes, 2006). Berdasarkan kelompok umur penderitanya, prevalensi hipertensi pada umur > 75 tahun sekitar 63,8% ; umur 65-74 tahun sekitar 57,6% ; umur 55-64 tahun sekitar 45,9% ; umur 45-54 tahun sekitar 35,6% ; umur 35-44 tahun sekitar 24,8% ; umur 25-34 tahun sekitar 14,7; dan umur 15-24 tahun sekitar 8,7% (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Sedangkan prevalensi hipertensi berdasarkan jenis kelamin pada tahun 2013, perempuan cenderung lebih tinggi dari pada laki-laki yakni perempuan (28,8%) dan laki-laki (22,8%) (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Di Provinsi Riau, prevalensi hipertensi yang diperoleh melalui pengukuran pada penduduk Riau usia diatas 18 tahun sebesar 20,9%, dimana prevalensi tertinggi terdapat di Kepulauan Meranti yakni sebesar 27,7%, diikuti oleh Siak sebesar 26,7% , Rokan Hilir sebesar 24,9% , dan Indragiri Hilir sebesar 22,8%. Sedangkan prevalensi hipertensi di Kota Pekanbaru sebesar 18,1%. (Riskesdas Provinsi Riau, 2013). Ada banyak faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi diantaranya yaitu faktor yang tidak dapat di ubah (umur, jenis kelamin, keturunan dan genetik) dan faktor yang dapat di ubah (obesitas, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok,

konsumsi garam yang berlebih, alkohol, dyslipidemia, dan stres) (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi adalah stres, dimana stres yang terjadi dapat memberikan efek yang negatif terhadap tubuh. Stres merupakan suatu respon manusia yang bersifat non spesifik yang dialami oleh penderita akibat tuntutan emosi, fisik ataupun lingkungan yang melebihi daya dan kemampuan untuk mengatasi secara efektif (Artiyaningrum, 2015). Stres juga dapat diartikan sebagai tekanan, ketegangan, ataupun gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (American Psychological Association, 2013). Stres tersebut dapat memicu timbulnya hipertensi melalui aktivasi sistem saraf simpatis yang dapat mengakibatkan naiknya tekanan darah secara intermiten (tidak menentu) (Andria, 2013).

Ketika seseorang mengalami stres, hormone epinefrin atau adrenalin didalam tubuh akan dilepaskan, dan kemudian adrenalin akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (vasokonstriksi) dan peningkatan denyut jantung. Apabila stress terus berlanjut, maka tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut akan mengalami hipertensi (South et al , 2014). Menurut European Working Condition Survey (EWCS), stres kerja merupakan kasus nomor 2 di Eropa yang berkaitan dengan pekerjaan, masalah kesehatan yang dapat ditemukan diantaranya low back pain, musculoskeletal disorders, nyeri pada neck shoulders arm wrist hand dan berbagai penyakit kardiovaskular (European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, 2010).

Menurut National Institute of Occupational Health and Safety (NIOSH), stres akibat kerja merupakan masalah umum yang terjadi di tempat kerja di Amerika. Terdapat beberapa penelitian yang dilakukan tentang stres di tempat kerja di Amerika Serikat yang dilaporkan oleh NIOSH, yakni pertama adalah sebuah survey yang dilakukan oleh Northwstren National Life melaporkan bahwa sekitar 40% pekerja mengalami stres yang sangat parah, kedua adalah survey yang dilakukan oleh Familier and Work Institue melaporkan bahwa sekitar 26% sering atau sangat sering stress akibat dari pekerjaannya, dan survey yang ketiga yang dilakukan oleh Yale University melaporkan bahwa 29% pekerja merasa cukup atau sangat stress ditempat kerja (NIOSH, 2014).

Beberapa pekerjaan yang dianggap paling membuat stres menurut National Safety Council yakni pegawai pos, perawat, jurnalis, pilot pesawat, manajer tingkat menengah, sekretaris, polisi, petugas paramedis, guru, pemadam kebakaran, petugas customer service dan pelayanan (Gaffar, 2012). Sedangkan berdasarkan Job Rated Study oleh carrercast.com di Amerika Serikat pada tahun 2017, terdapat sepuluh pekerjaan yang paling stressful diantaranya yakni: tentara, pemadam kebakaran, pilot, polisi, event organizer, wartawan surat kabar, senior corporate executive, hubungan masyarakat, supir taksi, dan wartawan televisive. Pekerjaan sebagai polisi menempati posisi keempat dari sepuluh pekerjaan yang paling stressful tersebut (CBNC, 2017).

Kinerja Kepolisian Negara Republik Indonesia akhir-akhir ini sedang mendapatkan banyak sorotan dari berbagai kalangan, baik yang berasal dari dalam negeri maupun luar negeri. Hal ini terkait dengan perubahan kultural di dalam tubuh polri, yaitu perubahan yang berawal dari

militer menjadi sipil yang “dipersenjatai” yang berarti bahwa anggota polri semakin humanis dan berusaha untuk dapat membina hubungan baik dengan masyarakat dengan berusaha meningkatkan kepercayaan publik terhadap polri (Dewi, 2010). Menurut Yulihastin dalam Putra (2017) fungsi kepolisian adalah salah satu fungsi pemerintahan negara dibidang pemeliharaan keamanan dan ketertiban masyarakat, penegakan hukum, perlindungan, pengayoman, dan pelayanan kepada masyarakat.

Pekerjaan sebagai polisi merupakan pekerjaan yang memiliki tingkat stres yang tinggi dikarenakan adanya resiko menghadapi kekerasan setiap harinya (Angelina, 2016). Kondisi kerja yang sangat berbahaya merupakan salah satu sumber yang menyebabkan terjadinya stres. Stres juga dapat muncul di lingkungan kerja polisi, yang dituntut untuk selalu berdisiplin tinggi, patuh pada peraturan yang berlaku, dan tunduk pada perintah atasan, cepat dan tanggap mengatasi segala permasalahan yang ada (Sudarsono, 2007). Stres kerja adalah sesuatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seorang karyawan (Rivai dan Sagala, 2003). Menurut Spielberger dalam Handoyo (2001) stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang.

Salah satu fakta yang menunjukkan adanya stres kerja pada polisi adalah dengan adanya kasus pada tanggal 15 Mei 2017 anggota Polisi, Bripta Teguh Dwiyanto yang bunuh diri dengan menembak kepala sendiri, diduga stres akibat diperiksa terkait penembakan rumah anggota DPR di Tangerang Selatan (Santoso, 2017). Kasus lain yaitu pada tanggal 13 Oktober 2017 Bripta Bambang Tejo anggota Polisi yang tewas bunuh diri setelah menembak mati dua rekannya sesama Polisi, Bambang diduga terjerat hutang sehingga, menjadi stres (Gunawan, 2017). Fakta lain yaitu Brigadir Petrus Bakus yang membunuh dan memutilasi dua anak kandungnya, diduga karena mengalami stres berat (Hutagaol, 2016). Perbuatan ini diduga dilakukan Petrus karena berbagai tekanan yang dialaminya (Movanita, 2016).

Menurut Chernis (dalam Phaik Wei, 2016), tekanan dan ketidakpuasan yang ekstrim merupakan penyebab utama terjadinya sindrom burnout atau kelelahan. Berdasarkan penelitian dari Mariati (2013) menunjukkan bahwa burnout sangat berpengaruh terhadap kepuasan kerja, yang berarti bahwa meningkatnya burnout dapat menurunkan kepuasan kerja. Artinya bahwa burnout berakibat negatif pada individu seperti depresi, perasaan gagal, kelelahan, dan hilangnya motivasi, namun juga berakibat pada organisasi seperti absensi, kecenderungan untuk berhenti kerja, dan menurunnya produktivitas kerja.

Maslach & Jackson (dalam Chou, 2003) mendefinisikan burnout ke dalam tiga komponen yaitu kelelahan emosional, sinisme dan berkurangnya keberhasilan profesional yang disebabkan oleh berbagai tuntutan kerja. Kelelahan emosional berkaitan dengan perasaan penat, frustrasi dan tertekan pada pekerjaan sedangkan sinisme berkaitan dengan perilaku negatif atas pekerjaan. Istilah burnout merujuk pada fenomena yang berkaitan dengan stres kerja dan banyak ditemukan pada orang-orang yang bekerja pada bidang pelayanan kemanusiaan dan menuntut keterlibatan emosi yang tinggi (Shinn dalam Andriani, 2004). Beberapa hasil penelitian menunjukkan profesi

bidang kesehatan, pekerja sosial, dan polisi menempati urutan pertama yang paling banyak mengalami burnout, yaitu sekitar 43%. Di antara profesi tersebut, polisi memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dokter dan apoteker. Tingginya stres yang harus di hadapi polisi rentan terhadap munculnya gejala-gejala burnout (Hadi, dalam Dewi, 2014).

Beberapa penelitian yang menunjukkan hubungan burnout dengan hipertensi adalah Yuguero, Marsal, dan Soler (2017) bahwa rendahnya tingkat burnout dapat menurunkan tekanan darah. Penelitian Zinchenko, Pervichko, dan Ostroumova (2016) juga menemukan gejala burnout pada pasien hipertensi. Senada dengan penelitian penelitian Yu, Zhou, Jiang, Gu, dan Wang (2008), juga penelitian Rosental dan Alter (2012), menunjukkan efek stres kerja terhadap kejadian hipertensi. Penelitian kedokteran tentang faktor resiko hipertensi dan penanganannya dari bidang Psikologi Industri masih cukup jarang. Oleh karena itu, peneliti tertarik ingin menganalisa faktor resiko hipertensi ditinjau dari stres kerja dan kelelahan (burnout) pada polisi setelah jaga pengamanan, untuk dapat menjawab hipotesa yang diajukan: Ada hubungan antara stres kerja dan kelelahan dengan faktor resiko hipertensi pada anggota Polisi. Dengan asumsi, semakin tinggi stres kerja dan semakin tinggi kelelahan yang dialami anggota Polisi, maka semakin tinggi pula faktor resiko hipertensi. Ada perbedaan tekanan darah pada anggota Polisi antara sebelum dengan setelah beroperasi (jaga pengamanan). Dengan asumsi, tekanan darah anggota Polisi lebih tinggi atau naik daripada sebelum jaga pengamanan.

TINJAUAN PUSTAKA

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal, jantung, dan otak bila tidak di deteksi secara dini dan mendapatkan pengobatan yang memadai (Kemenkes RI, 2013). Menurut American Society of Hypertension (ASH) hipertensi merupakan suatu sindrom atau kumpulan gejala kardiovaskuler yang progresif sebagai akibat kondisi lain yang kompleks dan saling berhubungan (Nuraini, 2015). Berdasarkan pedoman terbaru yang dikeluarkan oleh American Heart Association (AHA), maka hipertensi ditetapkan apabila tekanan darah sistolik ≥ 130 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 80 mmHg (AHA, 2017). Faktor risiko hipertensi dibedakan menjadi 2 kelompok (Kemenkes RI, 2013), yaitu faktor risiko yang melekat pada penderita hipertensi dan tidak dapat diubah, antara lain umur, jenis kelamin, dan genetik. Faktor risiko hipertensi yang dapat di ubah yang diakibatkan karena perilaku yang tidak sehat antara lain : Kegemukan (Obesitas), Merokok, Kurang aktifitas fisik, Konsumsi garam berlebihan, Dislipidemia, Konsumsi alkohol berlebihan.

Secara umum, stres dapat diartikan sebagai suatu keadaan yang dapat mempengaruhi kondisi individu dalam melakukan berbagai aktivitas (Anelia, 2012). Menurut Sarafino (2008) stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan,

menimbulkan persepsi tuntutan- tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres dapat juga diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (American Psychological Association, 2013). Menurut NIOSH, stres kerja dapat di definisikan sebagai ketidaksesuaian antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan, serta kemampuan dan keinginan seorang individu (Baghianimoghadam et al, 2015). Menurut Rice (1992) yang disitasi dalam Anies (2014), seseorang dapat dikategorikan mengalami stres kerja apabila stres yang dialami melibatkan juga pihak organisasi perusahaan tempat individu tersebut bekerja. Setiap aspek dari lingkungan kerja dapat dirasakan sebagai stres oleh tenaga kerja. Tergantung dari persepsi tenaga kerja terhadap lingkungannya. Apakah merasakan adanya stres atautah tidak. Hal ini berarti bahwa pada situasi kerja yang sama, seorang tenaga kerja dapat mengalami stres sedangkan lainnya tidak.

Menurut European Commission, yang disitasi dalam Tawarka (2013), stres akibat kerja merupakan suatu bentuk emosional, kognitif, perilaku dan reaksi fisiologis terhadap aspek-aspek pekerjaan, organisasi kerja, lingkungan kerja yang bersifat merugikan. Stres yang berhubungan dengan pekerjaan terjadi ketika adanya ketidakcocokan antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya dan kemampuan pekerja individu untuk memenuhi tuntutan (Emmanuel et al, 2014). Stres kerja pada hakikatnya merupakan hasil interaksi dari beberapa faktor, yaitu pekerjaan itu sendiri sebagai faktor eksternal, dan karakter maupun persepsi pekerja sebagai faktor internal. Beberapa sumber stres kerja menurut Cooper (1983) dalam Anies (2014), sebagai berikut: Lingkungan Kerja, Overload (Beban Kerja), dan Pekerjaan berisiko tinggi.

Burnout yaitu suatu keadaan stres secara psikologis yang sangat ekstrem sehingga individu mengalami kelelahan emosional dan motivasi yang rendah untuk bekerja. Burnout dapat merupakan akibat dari stres kerja yang kronis (King, 2010). Burnout merupakan situasi dimana karyawan menderita kelelahan kronis, kebosanan, depresi, dan menarik diri dari pekerjaan. Pekerjaan yang terkena Burnout lebih gampang mengeluh, menyalahkan orang lain bila ada masalah, lekas marah, dan menjadi sinis mengenai karir mereka (Davis & Jhon, 1985). Menurut Siagian (2009) Burnout merupakan suatu kondisi mental dan emosional serta kelelahan fisik karena stres yang berlanjut dan tidak dapat teratasi.

Menurut (Harnida, 2015) burnout adalah suatu bentuk ketegangan atau tekanan psikis yang berhubungan dengan stres, dialami seseorang dari hari kehari dan ditandai dengan kelelahan fisik, mental dan emosional. Dari beberapa definisi mengenai burnout, peneliti menyimpulkan bahwa burnout adalah suatu keadaan diri seseorang akibat stres kerja yang berat, sehingga mengalami kelelahan emosi dan kebosanan dan mempengaruhi hasil pekerjaan. Freudenberger & Maslach (Berjot, Altintas, Lesage, & Grebot, 2017) menyebutkan ada tiga dimensi dari kelelahan (burnout), yaitu;

a. Exhaustion: kelelahan yang berkepanjangan baik secara fisik, mental, maupun emosional. Ketika pekerja merasakan kelelahan, mereka cenderung berperilaku overextended baik secara emosional maupun fisik. Mereka tidak mampu menyelesaikan masalah mereka. Tetap merasa

lelah meski sudah istirahat yang cukup, kurang energy dalam melakukan aktivitas.

b. Cynicism/ Depersonalization: sikap sinis, cenderung menarik diri dari dalam lingkungan kerja. Ketika pekerja merasakan cynicism (sinis), mereka cenderung dingin, menjaga jarak, cenderung tidak ingin terlibat dengan lingkungan kerjanya. Cynism juga merupakan cara untuk terhindar dari rasa kecewa. Perilaku negative seperti ini dapat memberikan dampak yang serius pada efektivitas kerja.

c. Ineffectiveness: perasaan tidak berdaya, merasa semua tugas yang diberikan berat. Ketika pekerja merasa tidak efektif, mereka cenderung mengembangkan rasa tidak mampu. Setiap pekerjaan terasa sulit dan tidak bisa dikerjakan, rasa percaya diri berkurang. Pekerja menjadi tidak percaya dengan dirinya sendiri dan orang lain tidak percaya dengannya.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di Pekanbaru dengan jumlah subjek sebanyak 60 orang Polisi yang diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling* (Sugiyono, 2017). Pengambilan data dilakukan pada tanggal 5 Mei sampai 16 Mei 2018. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini berupa kuesioner. Jenis skala yang digunakan ialah skala *likert*, terdiri dari skala stress kerja dan skala *burnout*, serta resiko hipertensi. Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini ialah teknik analisa regresi berganda dengan bantuan program SPSS 20.0 *for windows* (Sugiyono, 2017; Azwar, 2015). Uji reliabilitas diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,942 untuk skala stress kerja dan 0,865 untuk skala kelelahan kerja. Koefisien reliabilitas (r_{xx}) berada dalam rentang angka dari 0 sampai 1,00. Bila koefisien reliabilitas semakin tinggi mendekati angka 1,00 berarti pengukuran semakin reliabel (Azwar, 2013). Hipertensi diukur menggunakan alat Sphygmomanometer air raksa dan stetoskop, *dimana* tidak hipertensi jika TD sistolik < 130 atau TD diastolik < 80 mmHg dan Hipertensi jika TD sistolik ≥ 130 atau TD diastolik ≥ 80 mmHg.

HASIL

1. Uji normalitas

Tabel 1. Uji Normalitas Alat Ukur

	Tekanan darah	Stress kerja	Kelelahan (burnout)
Kolmogorov-Smirnov Z	1.146	.753	.702

Asymp. Sig. (2-tailed)	.145	.622	.708
------------------------	------	------	------

Dari hasil tes di atas, nilai Kolmogorof diketahui $P > 0.05$ maka data pada skala di atas dinyatakan terdistribusi secara normal.

2. Uji hipotesis

Ada hubungan yang signifikan antara stress kerja dengan kelelahan (burnout) dengan nilai Spearman sebesar 0.775 dan $P < 0.01$, artinya semakin tinggi tingkatan stress kerja yang dirasakan oleh Polisi, maka semakin tinggi pula kelelahan yang dialaminya. Ada hubungan antara stress kerja, kelelahan, dan risiko hipertensi dengan $F = 77,587$ dengan $P < 0,000$ dan $R^2 = 0,283$ yang berarti bahwa stress kerja dan kelelahan memberikan kontribusi 28,3% terhadap risiko hipertensi anggota Polisi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 60 orang polisi di Kota Pekanbaru didapatkan bahwa responden yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 17 responden (28,7%) dan responden yang mengalami hipertensi sebanyak 43 responden (71,3%).

3. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa petugas kepolisian di Kota Pekanbaru banyak mengalami hipertensi yakni sebanyak 43 responden (71,3%). Hal ini kemungkinan disebabkan karena beberapa faktor resiko dari terjadinya hipertensi yakni salah satunya faktor yang tidak dapat diubah seperti usia dan jenis kelamin. Pada penelitian ini, menunjukkan responden yang paling banyak yakni berumur lebih dari 30 tahun. Menurut Sulistiyowati (2010), hipertensi paling dominan terjadi pada kelompok umur 31 sampai 55 tahun. Pada umumnya, hipertensi menyerang pria pada usia diatas umur 31 tahun, sedangkan pada wanita terjadi setelah usia 45 tahun (menopause). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sulistiyowati (2010), menunjukkan bahwa responden yang berumur lebih dari 31 tahun yang mengalami hipertensi sebanyak 57 responden (82,3%) dari total 63 responden dengan nilai *p value* 0,033 yang artinya terdapat hubungan antara umur dengan terjadinya hipertensi. Umur dapat menyebabkan terjadinya hipertensi disebabkan karena seiring bertambahnya usia maka akan terjadinya perubahan struktur pada pembuluh darah besar (Kemenkes RI, 2013).

Pada penelitian ini, semua responden berjenis kelamin laki laki. Jenis kelamin berpengaruh pada terjadinya hipertensi. Pria mempunyai risiko sekitar 2,3 kali lebih banyak mengalami peningkatan tekanan darah sistolik dibandingkan dengan perempuan, karena pria diduga memiliki gaya hidup yang cenderung meningkatkan tekanan darah. Namun, setelah memasuki menopause, prevalensi hipertensi pada perempuan meningkat. Bahkan setelah usia 65 tahun, hipertensi pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan pria, akibat faktor hormonal (Kemenkes RI, 2013). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Heriziana (2017), menunjukkan bahwa proporsi laki-laki yang menderita hipertensi lebih banyak dibandingkan perempuan yaitu 48 responden (53,3%) dengan nilai *p value* 0,044 yang artinya terdapat hubungan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi dengan nilai $PR = 1.408$ yang berarti responden laki-laki yang terkena hipertensi

mempunyai resiko sebanyak 1.408 kali untuk terkena hipertensi dibandingkan dengan responden perempuan.

Tekanan darah dipengaruhi oleh curah jantung dan resistensi perifer total. Curah jantung merupakan volume darah yang dipompa oleh tiap ventrikel per menit dan dipengaruhi oleh volume sekuncup (volume darah yang dipompa oleh setiap ventrikel per detik) dan frekuensi jantung. Resistensi merupakan ukuran hambatan terhadap aliran darah melalui suatu pembuluh yang ditimbulkan oleh friksi antara cairan yang mengalir dan dinding pembuluh darah yang stasioner (Sherwood, 2014). Apabila terjadi peningkatan pada curah jantung dan/atau resistensi perifer total yang tidak terkompensasi maka akan mengakibatkan timbulnya hipertensi (Nuraini, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan di Sri Lanka pada petugas administrasi, dimana terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan terjadinya hipertensi (Gamage dan Seneviratne, 2016). Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Khairudin dan Prihatiningsih (2015) mengenai hubungan stres dengan hipertensi anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia di Sekolah Polisi Negara Selopamioro Yogyakarta didapatkan hubungan yang signifikan antara stres dengan hipertensi dengan *p value* sebesar 0,040. Stres dapat memicu timbulnya hipertensi melalui aktivasi sistem saraf simpatis (Andria, 2013). Ketika seseorang mengalami stres, hormon epinefrin atau adrenalin didalam tubuh akan dilepaskan, dan kemudian adrenalin akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (vasokonstriksi) dan peningkatan denyut jantung. Apabila stres terus berlanjut, maka tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut akan mengalami hipertensi (South *et al*, 2014).

Mekanisme respon tubuh terhadap stres diawali dengan adanya rangsangan dari luar maupun dari dalam tubuh yang akan diteruskan pada sistem limbik sebagai pusat pengatur adaptasi. Respon tubuh dikendalikan oleh hipotalamus yang menerima masukan mengenai stressor fisik dan psikologis dari hampir semua bagian otak dan dari reseptor-reseptor di seluruh tubuh. Sebagai respons, hipotalamus secara langsung mengaktifkan sistem saraf simpatis, mengeluarkan CRH untuk merangsang sekresi ACTH dan kortisol sehingga memicu pengeluaran vasopressin. Stimulasi simpatis menyebabkan sekresi epinefrin yang memiliki efek sekresi terhadap insulin dan glukagon oleh pankreas. Selain itu, vasokonstriksi arteriol aferen ginjal oleh katekolamin memicu sekresi renin secara tidak langsung dengan menurunkan aliran darah ke ginjal. Kemudian renin akan mengaktifkan mekanisme renin angiotensin aldosterone. Sehingga selama stres hipotalamus akan mengintegrasikan macam-macam respon, baik melalui sistem saraf simpatis maupun sistem endokrin (Sherwood, 2014).

DAFTAR PUSTAKA

America Psychological Association. (2013). *Stress in America : Missing the Health Care Connection*. Online Journal. Available from :

<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2012/full-report.pdf> [Diakses 05 Oktober 2017].

- Andria, K.M. (2013). *Hubungan antara Perilaku Olahraga, Stres dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukokilo Kota Surabaya*. Jurnal Promkes; Vol.1 No.02.
- Artiyaningrum, B. (2015). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali pada Penderita yang Melakukan Pemeriksaan Rutin di Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang Tahun 2014*. [Skripsi]. Departemen Kesehatan. (2006). *Pharmaceutical Care untuk Penyakit Hipertensi*. Jakarta : Direktorat Bina Farmasi Komunitas dan Klinik Ditjen Bina Kefarmasian dan Alat Kesehatan Departemen Kesehatan.
- Ayu, I. G., & Adnyani, D. (2017). *Pengaruh Dukungan Sosial Dan Burnout Terhadap Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana , Bali , Indonesia*, 6(5), 2474–2500.
- Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chou, Shirley., (2003), *The Relationship Between Organizational Commitment and Burnout, Dissertation*, Alliant International University Los Angeles.
- De la Fuente-Solana, E. I., Gómez-Urquiza, J. L., Cañadas, G. R., Albendín- García, L., Ortega-Campos, E., & Cañadas-De la Fuente, G. A. (2017). *Burnout and its relationship with personality factors in oncology nurses*. *European Journal of Oncology Nursing*, 30, 91–96. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2017.08.004>
- Dewi, F. S. (2014). *Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Burnout Pada Perawat Di Ruang Icu, Iccu Dan Picu Rsud Ulin Banjarmasin*, 1(1), 2014.
- European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. (2010). *Work Related Stress*. Available from : https://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef_files/docs/ewco/tn1004059s/tn1004059s.pdf [Diakses 16 Agustus 2017].
- Gaffar, H. (2012). *Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Bank Mandiri (Persero) Tbk Kantor Wilayah X Makassar*. [Skripsi]. Gunawan. (2017). *Kapolri: Bripka Bambang Stres Karena Utang Kemudian Tembak Rekannya Lalu Bunuh Diri*. <http://www.tribunnews.com/regional/2017/10/13/kapolri-bripka-bambang-stres-karena-utang-kemudian-tembak-rekannya-lalu-bunuh-diri>. Diakses pada bulan Desember 2017.

- Hanafi, Muhammad & Yuniasanti, R. (2012). Hubungan Antara Kematangan Emosi dan Burnout pada Perawat Rumah Sakit PKU Muhammadiyah bantul Yogyakarta. *Insight*, 10(1), 65–76. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324>
- Hutagaol, R. (2016). *Tega Mutilasi Dua Anaknya, Brigadir Petrus Diduga Stres Berat*. <http://medan.tribunnews.com/2016/02/26/tega-mutilasi-dua-anaknya-brigadir-petrus-diduga-stres-berat>. Diakses pada bulan Desember 2017.
- Ibrahim, G. (2017). *Aiptu Martua Tewas Ditikam Teroris Saat Istirahat Di Polda Sumut*. <https://m.detik.com/news/berita/d-3541598/aiptu-martua-tewas-ditikam-teroris-saat-istirahat-di-polda-sumut>. Diakses pada bulan Februari 2018.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Sebagian Besar Penderita Hipertensi Tidak Menyadarinya*. Jakarta : Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI.
- Kenemterian Kesehatan RI. (2016). *Infodatin Situasi Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta : Pusat Data dan Informasi Kementerian Keshatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Hipertensi : Mencegah dan Mengontrol Hipertensi Agar Terhindar dari Kerusakan Organ Jantung, Otak, dan Ginjal*. Jakarta : Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Kementerian Kesehatan RI. (2010). *Hipertensi Penyebab Kematian Nomor Tiga*. Jakarta : Pusat Komunikasi Publik, Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Control*, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Movanita, A. (2016). *Polisi Rawan Stres Karena Beban Tugas dan Tekanan Ekonomi*. <http://nasional.kompas.com/read/2016/03/15/07113131/Polisi.Rawan.Stres.karena.Beban.Tugas.dan.Tekanan.Ekonomi>. Diakses pada bulan Desember 2017.
- Muhadi. (2016). JNC 8 : *Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa*. Cermin Dunia Kedokteran; Vol. 43(1): 54-9.
- National Institute of Occupational Health and Safety. (2014). *Stres At Work*. Available from : <https://www.cdc.gov/niosh/docs/99-101/default.html> [Diakses 18 Agustus 2017].

Phaik Wei, O. (2016). Burnout and Job Satisfaction Among Teachers in Chinese Independent Secondary School. *International Journal of Elementary Education*, 5(5), 47. <https://doi.org/10.11648/j.ijeeedu.20160505.11>

Prawesti, D. (2012). *Jurnal Stikes Volume 5, No. 2, Desember 2012. Jurnal Stikes*, 5(2), 121–132. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2014.09.001>

Rivai, V. & Sagala, E. J. (2003). *Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Perusahaan*. Jakarta: Rajawali Pers.

South, M., Bidjuni, H., Malara, R.T. (2014). *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara*. Unsrat Ejournal; Vol.2 No.01.

- Tekkom. (2016). *Tugas Pokok, Fungsi, dan Peranan*. www.brimobbangkabelitung.com/menu-item/tugas-pokok-fungsi-dan-peranan. Diakses pada bulan Desember 2017.
- WHO. (2011). *Hypertension*. Available from : http://www.searo.who.int/entity/noncommunicable_diseases/media/non_communicable_diseases_hypertension_fs.pdf [Diakses 23 September 2017].
- WHO. (2013). *A Global Brief on Hypertension*. Available from : http://ish-world.com/downloads/pdf/global_brief_hypertension.pdf [Diakses 16 Agustus 2017].
- Wikiapbn. (2015). *Kepolisian Negara Republik Indonesia*. www.wikiapbn.org/kepolisian-negara-republik-indonesia/. Diakses pada tanggal 14 Februari 2018.
- Wikipedia. (2017). *Brigade Mobil*. https://id.m.wikipedia.org/wiki/Brigade_Mobil. Diakses pada bulan Desember 2017.
- World Health Statistics 2016: Monitoring health for the SDGs*. Geneva: World Health Organization; 2016.
- Yuguero, O., Marsal, J. R., Esquerda, M., & Soler-González, J. (2017). Occupational burnout and empathy influence blood pressure control in primary care physicians. *BMC Family Practice*, 18, 63. <http://doi.org/10.1186/s12875-017-0634-0>
- Zinchenko Y.P., Pervichko E.I., Ostroumova O.D. *BURNOUT SYNDROME IN PATIENTS WITH WORKPLACE HYPERTENSION*. *Rational Pharmacotherapy in Cardiology*. 2016;12(6):675-680. DOI:[10.20996/1819-6446-2016-12-6-675-680](https://doi.org/10.20996/1819-6446-2016-12-6-675-680)