HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRES KERJA PADA PETUGAS PENJAGA LEMBAGA PEMASYARAKATAN KOTA PALEMBANG TAHUN 2020

SKRIPSI

OLEH

NAMA : NABILAH WIDY PRATIWI
NIM : 10011181621008

PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2020

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRES KERJA PADA PETUGAS PENJAGA LEMBAGA PEMASYARAKATAN KOTA PALEMBANG TAHUN 2020

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar (S1)
Sarjana Kesehatan Masyarakat Pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

OLEH

NAMA : NABILAH WIDY PRATIWI
NIM : 10011181621008

PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2020

KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, Juli 2020

Nabilah Widy Pratiwi

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres Kerja pada Petugas Penjaga Lembaga Pemasyarakatan Kota Palembang Tahun 2020

xiii + 58 halaman, 8 tabel, 4 gambar, 4 lampiran

ABSTRAK

Stres kerja adalah keadaan yang menyimpang dari dalam diri individu yang diakibatkan oleh ketidakseimbangan antara interaksi pekerja dengan tanggung jawab pekerjaannya sehingga menciptakan suasana kerja yang tidak efektif dan dapat memicu emosional, kondisi pekerja, dan pola pikir pekerja serta ketidakseimbangnya fisik dan psikis pekerja. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres kerja pada petugas penjaga lembaga pemasyarakatan Kota Palembang tahun 2020. Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan pendekatan desain studi cross sectional. Sampel penelitian ini adalah seluruh petugas penjaga lembaga pemasyarakatan Kota Palembang sebanyak 109 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Teknik analisis data dengan menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% dan kemaknaan 5%. Berdasarkan uji statistik didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik (*p-value* = 0,000), jenis kelamin (*p-value* = 0,025) dengan tingkat stres kerja. Sedangkan tidak ada hubungan antara status pernikahan (*p-value* = 0,830) dan karakteristik umur (*p-value* = 0,186) dengan tingkat stres kerja. Maka dari itu, disarankan kepada instansi untuk menambah jumlah pekerja penjaga lapas, mencari alternatif jalan lain yang lebih baik menuju Lapas, memasang papan peringatan jalan rusak, menyarankan pemerintah untuk memperbaiki jalan, menggunakan APD (Alat Pelindung Diri) saat berkendara, mengadakan pelayanan konseling untuk pekerja khususnya pekerja perempuan yang lebih rentan mengalami stres. Serta untuk pekerja dihimbau untuk rutin melakukan aktivitas fisik lebih kurang 30 menit per hari. Sedangkan untuk peneliti selanjutnya diharapkan menambah variabel confounding lain sebagai faktor risiko penyebab stres kerja.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Tingkat Stres Kerja

Daftar Pustaka : 67 (1995 – 2018)

OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY
PUBLIC HEALTH FACULTY
SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, July 2020

Nabilah Widy Pratiwi

The Correlation of Physical Activity and Work Stress Level On The Warden Of Palembang City In 2020

xiii + 58 pages, 8 tabels, 4 picture, 4 appendix

ABSTRACT

Job stress is a condition that deviates from within the individual which is caused by an imbalance between worker interactions and job responsibilities, which creates an ineffective work atmosphere and can trigger emotional, worker conditions, and work patterns of thinking as well as physical and psychological imbalances of workers. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and work stress level On The Warden Of Palembang City in 2020. This research is descriptive analytic with a cross sectional study design approach. The sample of this research was 109 wardens of Palembang City. The sampling technique was total sampling. Data analysis techniques using univariate analysis and bivariate analysis. Statistical test uses the Chi-Square test with a confidence level of 95% and 5% significance. Based on statistical tests, it was found that there were a significant correlation between physical activity (p-value = 0.000), gender (p-value = 0.025) and the level of work stress. Meanwhile, there weren't correlation between marital status (p-value = 0.830) and age characteristics (p-value = 0.186) with the level of work stress. Therefore, it is advisable for agencies to increase the number of prison guard workers, find out better alternative roads to prison, put the warning signs for damaged roads, advising the government to repair roads, use PPE (Personal Protective Equipment) when driving, conduct counseling services for workers, especially for women workers who are more vulnerable to have stress. As well as for workers, they are routinely encouraged to carry out physical activities at least 30 minutes a day. Meanwhile, future researchers are expected to put other confounding variables as risk factors for work stress.

Keywords: Physical Activity, Work Stress Level

Bibliography: 67 (1995-2018)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, Juli 2020

Yang bersangkutan,

METERAI TEMPEL

350F3ADF765270570

6000

ENAM RIBU RUPIAH

Nabilah Widy Pratiwi

NIM. 10011181621008

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres Kerja pada Petugas Penjaga Lembaga Pemasyarakatan Kota Palembang Tahun 2020" telah dipertahankan dihadapan Panitia Sidang Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 29 Juli 2020 dan telah diperbaiki, diperiksa serta sesuai dengan masukan Panitia Sidang Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Indralaya, Juli 2020

Panitia Sidang Ujian Skripsi

Ketua :

1. Anita Camelia, S.KM., M.KKK ( )
   NIP. 198001182006042001

Anggota :

1. Desheila Andarini, S.KM., M.Sc ( )
   NIP. 198912202019032016
2. Dr. Rico Januar Sitorus, S.KM., M.Kes ( )
   NIP. 198110121200312100 2
3. Dr. Novrikasari, S.KM., M.Kes ( )
   NIP. 197811212001122002

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.KM
NIP. 197606092002122001

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres Kerja pada Petugas Penjaga Lembaga Pemasyarakatan Kota Palembang Tahun 2020" telah disetujui untuk diujikan pada tanggal 28 Juli 2020.

Indralaya, Juli 2020

Pembimbing :

1. Dr. Novrikasari, S.KM., M.Kes ( )
   NIP. 197811212001122002

RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama	: Nabilah Widy Pratiwi
NIM	: 10011181621008
Tempat/Tanggal Lahir	: Palembang, 4 Maret 1999
Agama	: Islam
Jenis Kelamin	: Perempuan
Alamat	: Perum. Patra Abadi Jl. Mawar 3 Blok E12 Palembang
Email	: nabilahwidy04@gmail.com
HP	: 083189110504

Riwayat Pendidikan

2003 – 2004	: TK Binawati Palembang
2004 – 2010	: SD Negeri 252 Palembang
2010 – 2013	: SMP Negeri 20 Palembang
2013 – 2016	: SMA Negeri 4 Palembang
2016 – sekarang	: Peminatan Keselamatan Kesehatan Kerja (K3), Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya.

Pengalaman Organisasi

2013 – 2016	: Anggota ROHIS SMA Negeri 4 Palembang
2017 – 2018	: Anggota BO ESC FKM UNSRI

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menulis proposal skripsi dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres Kerja pada Petugas Penjaga Lembaga Pemasyarakatan Kota Palembang Tahun 2020". Proposal skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan, informasi, dan saran serta bimbingan dari berbagai pihak secara langsung ataupun tidak langsung. Maka dari itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Dr. Novrikasari, S.KM., M.Kes selaku pembimbing yang telah membantu, memberikan arahan, masukan, serta bimbingan kepada penulis.
3. Keluarga dan teman-teman atas segala dukungan dan doa yang selalu diberikan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa penulisan proposal skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan baik dari segi materi ataupun penulisan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca. Semoga proposal ini bisa bermanfaat bagi yang membaca.

Indralaya, Juli 2020

Nabilah Widy Pratiwi

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Nabilah Widy Pratiwi
NIM	: 10011181621008
Program Studi	: Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas	: Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah	: Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRES KERJA PADA PETUGAS PENJAGA LEMBAGA PEMASYARAKATAN KOTA PALEMBANG TAHUN 2020

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti non eksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih medis/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : Indralaya

Pada tanggal : 28 Juli 2020

Yang menyatakan

Nabilah Widy Pratiwi

DAFTAR ISI

HALAMAN RINGKASAN (Abstrak Indonesia) i
HALAMAN RINGKASAN (Abstrak Inggris).....ii
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT..... iii
HALAMAN PENGESAHAN iv
HALAMAN PERSETUJUAN v
RIWAYAT HIDUP.....vi
KATA PENGANTAR vii
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH..... viii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR GAMBAR xii
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang.....1
1.2 Rumusan Masalah.....5
1.3 Tujuan penelitian 5
1.3.1 Tujuan Umum.....5
1.3.2 Tujuan Khusus.....5
1.4 Manfaat.....6
1.4.1 Bagi Peneliti.....6
1.4.2 Bagi Instansi 6
1.4.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat.....6
1.4.4 Bagi Masyarakat 6
1.5 Ruang Lingkup penelitian 6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 8
2.1 Stres Kerja 8
2.1.1 Pengertian Stres Kerja 8
2.1.2 Gejala-gejala Stres kerja.....8
2.1.3 Faktor Penyebab Stres Kerja 10
2.1.4 Jenis-jenis Stres Kerja.....11
2.2 Aktivitas Fisik.....12
2.2.1 Definisi Aktivitas Fisik.....12
2.2.2 Manfaat Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan.....12
2.2.3 Tipe-tipe Aktivitas Fisik.....13
2.3 Polisi Khusus Lembaga Pemasyarakatan 15
2.3.1 Ruang Lingkup 15
2.3.2 Kondisi Pekerjaan.....16
2.4 Penelitian Terkait.....16
2.5 Kerangka Teori 19
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS
3.1 Kerangka Konsep.....20
3.2 Definisi Operasional 21

3.3 Hipotesis 22
BAB IV METODE PENELITIAN 23
4.1 Desain penelitian 23
4.2 Populasi dan Sampel 23
4.2.1 Populasi 23
4.2.2 Sampel 23
4.3 Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data 24
4.3.1 Jenis dan Cara pengumpulan Data 24
4.3.2 Alat Pengumpulan Data 25
4.4 Teknik Pengolahan data, Validitas, dan Realibilitas 25
4.4.1 Pengolahan Data 25
4.4.2 Validitas dan Realibilitas Data 26
4.5 Analisis dan Penyajian Data 26
4.5.1 Analisis Data 26
4.5.2 Penyajian Data 28
BAB V HASIL PENELITIAN 29
5.1 Gambaran umum lokasi penelitian 29
5.2 Tugas pokok dan fungsi penjaga Lembaga Pemasyarakatan 35
5.3 Alur Penjatuhan Hukuman Disiplin Narapidana 38
5.4 Analisis data 39
5.4.1 Analisis Univariat 39
5.4.2 Analisis Bivariat 41
BAB VI PEMBAHASAN 45
6.1 Gambaran tingkat stres kerja petugas penjaga lembaga pemasyarakatan 45
6.2 Gambaran aktivitas fisik petugas penjaga lembaga pemasyarakatan 47
6.3 Hubungan aktivitas fisik dengan stres kerja 49
6.4 Hubungan jenis kelamin dengan stres kerja 51
6.5 Hubungan status pernikahan dengan stres kerja 53
6.6 Hubungan karakteristik umur dengan tingkat stres kerja 54
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN 56
7.1 Kesimpulan 56
7.2 Saran 58
DAFTAR PUSTAKA 59
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.4 Penelitian Terkait Aktivitas Fisik dengan Stres Kerja.....16
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....21
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Stres Kerja.....39
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi variabel aktivitas fisik, jenis kelamin, status pernikahan, dan karakteristik umur.....40
Tabel 5.4 Hubungan aktivitas fisik dengan stres Kerja.....41
Tabel 5.5 Hubungan jenis kelamin dengan stres kerja.....42
Tabel 5.6 Hubungan status pernikahan dengan stres kerja.....43
Tabel 5.7 Hubungan karakteristik umur dengan stres kerja.....44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.5 Kerangka Teori Penelitian 19
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....20
Gambar 5.1 Struktur Organisasi Lapas Kelas I Palembang 33
Gambar 5.2 Struktur Organisasi Lapas Perempuan Palembang.....35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Pengolahan Data Penelitian
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
Lampiran 4 Dokumentasi Pengambilan Data Penelitian

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Stres adalah fenomena yang sering dialami oleh setiap orang di kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari. Stres pada umunya adalah normal dirasakan setiap orang karena menjadi bagian yang tidak terpisahkan bagi kehidupannya. Namun, stres dapat menggerakkan untuk berpikir serta berusaha keras untuk menyelesaikan permasalahan apapun yang ada pada hidupnya sebagai respon adaptasi diri agar tetap bertahan (Purwati, 2012).

Masing-masing profesi memiliki tingkat tekanan yang berbeda-beda dan akan menimbulkan stres kerja yang dirasakan oleh pegawai. Timbulnya stres diakibatkan oleh beberapa faktor yang berasal dari masing-masing profesi sesuai jenis pekerjaan dan keadaan lingkungan sekitar tempat mereka bekerja. Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan pernyataan bahwa stres kerja pegawai penjaga penjara dapat terjadi disebabkan oleh berbagai isu organisasi contohnya kontrol tugas, konflik peran, serta *emotional dissonance* (Tewksbury, dkk., 2006). Selain itu, Swee, dkk (2007) pun menyatakan bahwa pekerjaan menjadi seorang *sales* dapat mengalami stres kerja diakibatkan oleh desain pekerjaan mereka yang menuntut mereka harus mampu mencapai target tertentu dalam periode waktu tertentu sedangkan stres karyawan pada perusahaan tembakau dapat dipicu oleh beberapa faktor seperti kebijakan organisasi, struktur organisasi, proses organisasi, dan lingkungan kerja. Selanjutnya penelitian Eres (2011) menyatakan bahwa profesi seorang guru mengalami stres kerja karena karakteristik sosial dan kondisi kerja. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab stres pada setiap profesi akan berbeda tergantung karakterisktik pekerjaan dan lingkungan yang mereka hadapi (Dwi, Susanti 2012).

Tingkat stres yang terlalu rendah ataupun terlalu tinggi dapat mempengaruhi kinerja yang tidak baik dan tidak efektif (Suprihanto, dkk., 2003:64). Stres yang terlalu rendah membuat karyawan menjadi tidak memiliki dorongan untuk menjadi karyawan terbaik dan berprestasi, sebaliknya stres yang terlalu tinggi juga membuat karyawan menjadi frustasi dan akan menurunkan prestasinya (Rizkiyani, 2012).

Stres kerja yang dialami oleh pegawai yang diakibatkan oleh lingkungan pekerjaan seperti kelelahan fisik, metal, dan emosional dapat mengganggu kinerja yang diberikan oleh

pegawai. Petugas penjaga lembaga pemasyarakatan sering kali menanggung beban kerja yang melebihi standar yaitu tanggung jawab atas penjagaan keamanan dan ketertiban semua narapidana/tahanan di dalam lembaga pemasyarakatan yang melebihi jumlah kapasitas standar (Rizkiyani, 2012).

Berdasarkan penelitain Okoza, dkk (2009) terdapat beberapa faktor yang sangat berpengaruh terhadap kejadian stres kerja di lingkungan lembaga pemasyarakatan di Nigeria yaitu kerusuhan yang kerap kali terjadi di dalam penjara, cidera, penyanderaan staf penjaga lembaga pemasyarakatan, penyerangan fisik, kepemilikan senjata, dll. Penelitian ini menunjukkan bahwa 96% penjaga lembaga pemasyarakatan berisiko mengalami stres tinggi dalam menghadapi lingkungan kerja dengan risiko tinggi. Di Negeria sumber stres kerja yang dialami oleh penjaga lembaga pemasyarakatan diakibatkan oleh lingkungan kerja dan fasilitas kerja yang diterima oleh petugas penjaga lembaga pemasyarakatan kurang memadai, contohnya kerusuhan yang sering terjadi di dalam penjara, prosedur yang kurang baik, bangunan yang tidak layak, serta minimnya pasokan air, dan lain-lain.

Sedangkan menurut Dwi, Susanti (2012) sumber stres kerja yang terjadi pada penjaga lembaga pemasyarakatan di Indonesia berasal dari beban kerja yang cukup tinggi tanpa adanya jaminan kesejahteraan yang sesuai. Dari beberapa penelitian mengenai sumber dan penyebab stres yang dialami oleh penjaga lembaga pemasyarakatan, maka dapat disimpulkan bahwa sumber stres pada setiap lembaga pemasyarakatan di setiap negara memiliki unsur penyebab stres yang berbeda.

Tuntutan tugas merupakan salah satu faktor intrinsik yaitu sistem shift kerja. Pada penelitian yang dilakukan oleh Munandar (2004), pekerja shift malam lebih sering mengeluh tentang kelelahan dan gangguan perut yang berpengaruh ke emosional dan *biological* karena gangguan *ritme circadian* dari tidur ke keadaan bangun (*wake cycle*). Selain itu, pola kerja shift juga mengakibatkan para pekerja menjadi tidak mengenal hari libur atau perayaan hari besar lainnya sehingga konsekuensinya mereka sulit berkumpul bersama keluarga dan orang-orang terdekat.

Menurut penelitian Siboro (2009) kondisi kerja dan stres kerja mempunyai hubungan yang signifikan. Kondisi kerja psikis lebih dominan dibandingkan kondisi kerja fisik disebabkan rasa cemas dan khawatir penjaga lapas dengan perbandingan narapidana dengan jumlah pegawai, risiko kerja dicelakai oleh narapidana, kejenuhan, narapidana yang melarikan diri, serta narapidana yang sakit atau meninggal.

Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan pada buku yang diterbitkan oleh *Institute for Criminal Justice Reform* yang berjudul “Strategi Menangani *Overcrowding* di

Indonesia" lembaga pemasyarakatan kelas I Kota Palembang, data pada Mei 2017 tercatat sebanyak 17 orang narapidana melarikan diri. Selain itu, *overcrowding* pun terjadi pada lapas ini karena seharusnya kapasitas penghuni lapas hanya sebanyak 540 orang, tetapi dihuni oleh 1606 orang. Maka lapas ini kelebihan penghuni sebesar 197%. Masalah *overcrowding* ini pun terjadi di lembaga pemasyarakatan perempuan kelas IIA Kota Palembang. Berdasarkan sistem data *base* pemasyarakatan, data terakhir jumlah penghuni per-UPT Kanwil Sumatera Selatan pada Januari 2020, lapas perempuan kelas IIA Kota Palembang seharusnya memiliki kapasitas hunian yang ideal sebanyak 151 orang, namun dihuni oleh 492 orang tahanan dan napi. Sehingga lapas ini pun kelebihan penghuni sebesar 226%. (smslap.ditjenpas.go.id, diakses pada 20 Januari 2020 pukul 22.23 WIB).

Dari uraian tersebut, maka dapat dilihat bahwa tingginya tingkat risiko keamanan yang serius diakibatkan oleh tingginya tingkat kepadatan penghuni lapas yang menyebabkan ketegangan menjadi tinggi sehingga mengakibatkan emosional pada tahanan yang dapat menjadi faktor pemicu kerusuhan di dalam lapas. Hal ini dapat menjadi faktor risiko pekerja penjaga lapas mengalami stres tinggi dalam menghadapi lingkungan kerja dengan risiko yang cukup tinggi.

Berbagai cara dilakukan sebagai upaya penanggulangan stres dapat dilakukan untuk membantu mengurangi dampak negatif akibat stres yang berlebihan. Salah satu strategi yang dilakukan yaitu dengan rutin melakukan aktivitas fisik seperti olahraga (Hawari D, 2008).

Aktivitas fisik seperti olahraga merupakan serangkaian gerak yang teratur untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak. Melakukan aktivitas fisik seperti olahraga secara teratur adalah salah satu cara yang dilakukan untuk mengurangi stres karena aktivitas fisik yang teratur dapat menurunkan insiden dan keparahan gangguan mood yang berhubungan dengan stres termasuk depresi dan ansietas. Sebab berhubungan dengan adanya perubahan kimia dalam otak setelah melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dapat meningkatkan neurotransmitter terutama serotonin dan hormon dopamin serta sekresi endorpin (Greenwood BN & Fleshner M, 2008).

Seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Rony, dkk (2015) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan aktivitas fisik seperti olahraga dengan tingkat stress pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Riau tahun pertama.

Dari beberapa uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengukur adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres pada petugas penjaga lembaga pemasyarakatan. Karena aktivitas fisik dan tingkat stres kerja merupakan variabel-variabel

yang saling mempengaruhi dan berkaitan satu sama lain. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT STRES PADA PETUGAS PENJAGA LEMBAGA PEMASYARAKATAN KOTA PALEMBANG TAHUN 2020".

1.2 Rumusan Masalah

Pekerjaan menjadi petugas penjaga lembaga pemasyarakatan berisiko tinggi terhadap stres yang disebabkan oleh beban kerja yang tinggi, kelelahan kerja, serta faktor lingkungan kerja yang kurang aman. Apabila stres kerja tersebut tidak segera ditanggulangi, maka akan berdampak pada penurunan kinerja kerja para pegawai. Oleh sebab itu, sebagai upaya penanggulangan stres pada petugas penjaga lembaga pemasyarakatan yaitu dengan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga secara teratur adalah salah satu cara yang dilakukan untuk mengurangi stres. Jadi, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap tingkat stres pada pekerja penjaga lembaga pemasyarakatan di Kota Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres kerja pada petugas penjaga lembaga pemasyarakatan Kota Palembang tahun 2020.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres kerja berdasarkan aktivitas fisik, jenis kelamin, karakteristik umur, status pernikahan pada petugas penjaga lembaga pemasyarakatan Kota Palembang tahun 2020.
2. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres kerja pada petugas penjaga lembaga pemasyarakatan Kota Palembang tahun 2020.
3. Mengetahui hubungan jenis kelamin dengan tingkat stres kerja pada petugas penjaga lembaga pemasyarakatan Kota Palembang tahun 2020.
4. Mengetahui hubungan karakteristik umur dengan tingkat stres kerja pada petugas penjaga lembaga pemasyarakatan Kota Palembang tahun 2020.
5. Mengetahui hubungan status pernikahan dengan tingkat stres kerja pada petugas

penjaga lembaga pemasyarakatan Kota Palembang tahun 2020.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Dapat mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan selama perkuliahan dan mengembangkan kemampuan dalam hal penelitian dan penyusunan karya tulis ilmiah yang diharapkan dapat memberikan informasi serta pemahaman mengenai hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres kerja pada penjaga lembaga pemasyarakatan Kota Palembang tahun 2020.

1.4.2 Bagi Instansi

Sebagai bahan informasi dan masukan untuk lebih memperhatikan aspek kesehatan pekerja yang berkaitan dengan aktivitas fisik dengan tingkat stres kerja para pekerja yang dalam hal ini yaitu pada petugas penjaga lembaga pemasyarakatan Kota Palembang tahun 2020.

1.4.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsri

Sebagai bahan informasi dan dokumentasi data penelitian lebih lanjut tentang hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres kerja pada penjaga lembaga pemasyarakatan Kota Palembang tahun 2020.

1.4.4 Bagi Masyarakat

Meningkatkan pengetahuan tentang pengaruh yang ditimbulkan dari aktivitas fisik dengan tingkat stres kerja para pekerja terutama pekerjaan sebagai petugas penjaga lembaga pemasyarakatan. Sehingga dapat menimbulkan tindakan yang mandiri untuk mencegah dan menanggulangi risiko stres akibat kerja.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian Kesehatan dan Keselamatan Kerja tentang hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres kerja pada penjaga lembaga pemasyarakatan tahun 2020. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* yang akan dilakukan pada bulan maret 2020. Pada penelitian ini diketahui hubungan aktivitas fisik (variabel independen) dengan tingkat stres kerja pada pekerja (variabel dependen) pada petugas penjaga lembaga pemasyarakatan Kota Palembang tahun 2020.

DAFTAR PUSTAKA

Achir, Rori. 2012. *Pengaruh Stres kerja dan Kompetensi Terhadap Human Error pada Karyawan Trade Processing Center PT. Bank X (Persero), TBK.* Universitas Terbuka: Jakarta.

Adiono, Aditya Dwiki dkk. 2018. *Perbandingan efek olahraga indoor dan outdoor terhadap tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.* Jurnal Kedokteran Diponegoro. Volume 7, Nomor 2.

Adnan. 2002. *Hubungan antara Tipe Kepribadian dan Tipe Circadian dengan Sikap terhadap Kerja Shift.*

Apriani, Rina, dan Surono, Agus. 2018. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada dosen tetap di STIKES Y Bengkulu*. STIKES Tri Mandiri Sakti: Bengkulu

Asih, Gusti Yuli dkk. 2018. *Stress Kerja*. Semarang University Press: Semarang.

Babdillah, Iskharul. 2018. *Perbedaan pengaruh dance movement therapy dan senam Tai chi terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di Panti Jompo Kota Malang.* Universitas Muhammadiyah Malang: Malang.

Cooper Cary dan Straw Alison. 1995. *Stress Management yang Sukses.* Jakarta: Kesain Blanc.

Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjostrom, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., et al. 2003. *International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity*. Med Sci Sports Exerc, 35 : 1381-95.

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2006. *Pusat Promosi Kesehatan Indonesia*. Jakarta. Retrieved from http://www.gizi.depkes.go.id.

Eres, Figen, dan Atanasoska, Tatjana. 2011. *Occupational Stress of Teacher: A Comparative Study Between Turkey and Macedonia. International Journal of Humanities and Social Science.* Vol. 1., No. 7.

Greenwood BN, Fleshner M. *Exercise, learned, helplessness and the stress resistant brain*. Neuromolecular Medicine. 2008: (10): 81-98.

Gyllesten K. *The role of gender in workplace stres: A critical literature review.* Education Journal, 2005; 64 (3):271-288.

Handayani, Prita Adisty dkk. 2019. *Pengaruh physical exercise terhadap tingkat stress pada ibu bekerja di Sekolah Tinggi Kesehatan.* Journal of Holistic Nursing and Health Science. Volume 2, No. 2 (Hal. 48-55). STIKES Telogorejo: Semarang.

Hardani. *Stres Kerja Dan Kepuasan Kerja Dengan Kualitas Hidup Perawat ICU Di RS Tipe B.* Journal Endurance 2016 Oct;1(3):113-120.

Haryatno, Pajar. 2014. *Hubungan intensitas olahraga dan pola tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat satu Poltekkes Surakarta.* Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Hawari D. *Manajemen stres, cemas dan* depresi. 2008. Balai penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia: Jakarta.

Hidayat, Samsul. 2017. *Pengamanan Pada Lapas dan Rutan.* Pusat Pengembangan Teknis dan Kepemimpinan Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia dan HAM: Jakarta.

NIH, 2013. *Physical Activity and Your Heart | National Heart, Lung, and Blood Institude (NHLBI)* [www document]. URL https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/physical-activity-and-your-heart (diakses 8 Juni 2020 pukul 09.38)

HSE, 2001. *Baseline Measurement foe The Evaluation of Work-related Stress Campaign.* Diakses dari http://www.hse.gov.uk/research/crr_pdf/2001/crr01322.pdf pada tanggal 20 Januari 2020.

Iin, Muthmainah. 2012. *Faktor-faktor Penyebab Stres Kerja di Ruangan ICU Pelayanan Jantung Terpadu Dr. Cipto Mangunkusumo Jakarta*. Jakarta: Progam Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan UI.

ILO. 2001. *Work Stress in the Context of Transition.* Budapesy: ILO.

Karima, A. 2014. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja Pada Pekerja di PT X Tahun 2014.* UIN Syarif Hidayatullah: Jakarta.

Kazronian, S., Zakerian, S., Saraji, J., Hosseini, M. 2013. *Reliability and Validity Study of the NIOSH Generic Job Questionnaire Among Firefighters in Iran.* Journal Health and Safety of Work, 3(3).

Kementerian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.

Kujala, Urho M., Simo Taimela, Tero Vilijanen. *Leisure Physical Activity and Various Pain Symptoms among Adolescents.* Br J Sports Med 1999; 33: 325 – 328.

Lestari, Benedicta Sonya Ajeng dkk. 2015. *Hubungan karakteristik Individu dan Komunikasi Interpersonal dengan Stres kerja pada Petugas Penjagaan (Sipir) di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Klas IIA Wanita Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat (*e-Journal*) Volume 3, Nomor 3, April 2015 (ISSN: 2356 – 3346). Universitas Diponegoro: Semarang.

Long Last 7 Days Self-Administered Format. *International Physical Activity Questionnaire* (Revised October 2002).

Luthan, Fred. 2006. *Perilaku organisasi, (Alih Bahasa V.A Yuwono, dkk),* Edisi Bahasa Indonesia. Yogyakarta: ANDI.

Mangkunegara, Anwar Prabu. 2003. *Perencanaan dan pengembangan Sumber Daya Manusia.* Bandung: Penerbit Refika Aditama.

Maryam, R. Siti, dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Selemba Medika.

Matud PM. 2007. *Gender differences in stres and coping style. Personality and individual Differences.*

Michel, Selena T. Nguyen dkk. 2006. *Association between physical activity and perceived stress/hassles in college students*. Stress and Health 22: 179-188.

Muhammad, Arif. 2017. *Hubungan senam aerobic dengan tingkat stres pada ibu rumah tangga di Sanggar Senam Aqeela.* Universitas Trisakti: Jakarta.

Munandar. 2004. *Pengembangan Kreativitas Anak Berbakat*. Jakarta: Rineka Cipta.

National Institute for Occupational Safety and Health. *NIOSH General Job Stress Questionnaire.* Organizational Science and Human Factors Branch: Cincinnati, OH.

Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Novian, Rully dkk. 2018. *Strategi Menangani Overcrowding di Indonesia: Penyebab, Dampak, dan Penyelesaiannya*. Jakarta: Institute for Criminal Justice Reform (ICJR).

Nurazizah. 2017. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap Kelas III RS X Jakarta Tahun 2017*. UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta.

Okoza, J. dan Aluede, Imhode. 2010. *The Jailer or the Jailed: Stress and Prison Workers in Nigeria. Current Research Journal of Social Science 2* (2); 65-68.

Peraturan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia Nomor 6 Tahun 2013. *Tata Tertib Lembaga Pemasyarakatan dan Rumah Tahanan Negara*. Diakses dari www.bphn.go.id/ pada tanggal 14 Juli 2020 Pukul 09.28 WIB.

Prihatini. *Analisis Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Perawat Di Tiap Ruang Rawat Inap RSUD Sidikalang*. Tesis. Medan. USU. 2007.

Profil Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Kota Palembang. *Sejarah Lapas Kelas I Kota Palembang*. Diakses dari http://www.lapas1palembang.com/ pada tanggal 28 Mei 2020 Pukul 09.45 WIB.

Profil Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Kota Palembang. *Sejarah Lapas Perempuan Kelas IIA Kota Palembang*. Diakses dari https://lapaswanitaiiapalembang.wordpress.com/sejarah/ pada tanggal 28 Mei 2020 Pukul 10.04 WIB.

Purwati S. *Tingkat stres akademik pada mahasiswa regular angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia* [skripsi]. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia; 2012.

Puspitasari, Indah. 2012. *Studi komparasi tingkat stres lanjut usia yang mengikuti dan tidak mengikuti Senam Bugar Lansia (SBL) di Dusun Mrisi Desa Tirtonirmolo Kasihan Bantul.* STIKEs Aisiyah Yogyakarta: Yogyakarta.

Puspita Sari, Ria. 2015. *Pengaruh Stres Kerja dan Konflik Kerja terhadap Kinerja Karyawan Jambuluwuk Malioboro Boutique Hotel Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.

Riyadi, Rizzanjeni Berril. 2017. *Hubungan antara kuantitas latihan olahraga bulutangkis dan tingkat depresi pada usia dewasa.* Universitas Muhammadiyah Semarang.

Rizkiyani, Dwi dan Saragih, Susanti R. 2012. *Stres kerja dan motivasi kerja pada petugas lembaga pemasyarakatan.* Jurnal Manajemen. Vol. 12, No. 1, November 2012. Universitas Maranatha.

Rulestari, Sri dan Eryanto Hendry. *Pengaruh Konflik Peran dan Stres Kerja terhadap Komitmen Organisasi di Rumah Sakit TK IV Salak, Bogor*. Jurnal Econo Sains, 11(2):17 27

Saepudin, Malik. 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat.* Jakarta: Trans Info Media.

Siboro, Tri Sumarni. 2009. *Hubungan Kondisi Kerja dan Karakteristik Individual dengan Stres Kerja pada Pegawai Lemabaga Pemasyarakatan Kelas IIB Lubuk Pakam 2008*. Medan: Universitas Sumatera Utara.

Sistem *Database* Pemasyarakatan Kantor Wilayah Sumatera Selatan. 2020. *Data Terakhir Jumlah Penghuni Per-UPT pada Kanwil*. Diakses dari http://smslap.ditjenpas.go.id/ pada tanggal 20 Januari 2020 pukul 22.23 WIB.

Sistem Informasi Manajemen Kepegawaian Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia. Diakses dari http://simpeg.kemenkumham.go.id pada tanggal 22 Januari 2020 pukul 09.17 WIB.

Sjostrom M, Ekelund U, Yngue A. 2008. *Assessment or Phisical Activity* di dalam Gibney MJ, Margaretts BM, Kearney JM, Arab L, editor. Public Health Nutrition Oxford: Blackwell Publishing.

Suci, Intan Sulistyana Mustika. 2018. *Analisis Hubungan Faktor Individu dan Beban Kerja Mental dengan Stres Kerja*. The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health, Vol. 7, No. 2.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Penerbit Alfabeta.

Suprihanto Jhon, dkk. 2003. *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi YKPN.

Swee, W.F dan Hassim, Noor. 2007. *Work Stress Prevalence among the Management Staff in an International Tobacco Company in Malaysia. Med and Health.* Vol. 2 No. 1., pg. 93-98.

Tewsburry, Richard dan Higgins, George, 2006. *Examining the Effect of Emotional Dissonance on Work Stress and Satisfaction with Supervisors Among Correctional Staff. Criminal Justice Policy Review.* Vol. 17., No. 3., pg 290-301.

Uloli, Diki Rianto dkk. 2019. *Manajemen Stres Petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Subang*. Jurnal Ilimah Rehabilitasi Sosial Vol.01 Nomor 1. Bandung: Politeknik Kesejahteraan Sosial (Poltekesos).

Wahyudi, Roni dkk. 2015. *Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama.* JOM FK Volume 2 No. 2 Oktober 2015.

Wahyudi & H. Akdon. 2008. *Manajemen Konflik dalam Organisasi.* Bandung: Alfabeta.

Wartono, Magdalena. 2019. *Hubungan Antara Shift Kerja, Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja pada Perawat*. Jurnal Biomedika dan Kesehatan. Departemen Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Indonesia.

Wike, Hannah Kruse. 2015. *Examining the relationship between physical activity, psychological well-being, and stress in a college population*. The University of Tennessee at Chattanoga, TN.

World Health Organization. 2002. *Active Aging a Policy Framework*. Ganeva 27, Switzerland.

World Health Organization. 2010. *Global Recommendation on Physical Activity For Health.* Geneva: WHO Press. Diakses dari http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf pada tanggal 12 Januari 2020, pukul 14.28 WIB.

Yanto, Arief, dan Rejeki, Sri. 2017. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan penurunan stres kerja perawat baru di Semarang.* Nurscope. Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah: Semarang.