

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi (Safitrie & Ardani, 2013)

Kuantitas dan kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, aktifitas fisik, stres psikologis (penyakit dan situasi yang menyebabkan stres), motivasi, kebudayaan, diet, konsumsi alkohol, merokok, konsumsi kafein, lingkungan, gaya hidup, penyakit, serta pengobatan. Kualitas tidur seseorang tidak tergantung pada jumlah atau lama tidur seseorang, tetapi bagaimana pemenuhan kebutuhan tidur orang tersebut. Indikator tercukupinya pemenuhan kebutuhan tidur seseorang adalah kondisi tubuh waktu bangun tidur, jika setelah bangun tidur merasa segar berarti pemenuhan kebutuhan tidur telah tercukupi (Safitrie & Ardani, 2013)

Tidur merupakan salah satu kegiatan yang telah menjadi kebutuhan hidup pokok setiap individu. Tidur merupakan salah satu cara untuk mengembalikan kebugaran tubuh. Seorang dewasa awal idealnya mempunyai waktu tidur

setidaknya 8 jam dalam semalam, apabila kurang dari 8 jam maka individu akan mengalami kelelahan fisik, tidak berenergi, terjadinya *mood swing* yang cepat, memori dan konsentrasi menghilang, dan kurang bersemangat. Gangguan tidur dapat menimbulkan beberapa efek pada manusia. Ketika kurang tidur seseorang akan berpikir dan bekerja lebih lambat, membuat banyak kesalahan, dan sulit untuk mengingat sesuatu. Hal ini mengakibatkan penurunan produktivitas kerja dan dapat menyebabkan kecelakaan (Ricky R. T. A. Thayeb, Mieke A. H. N. Kembuan, 2015).

Hal di atas selaras dengan penelitian pada mahasiswa penyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Surakarta yang dilakukan oleh (Primaswari, 2017) menyebutkan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, semakin buruk kecemasan yang dialami seseorang maka akan semakin buruk kualitas tidur.

Insomnia sebenarnya bukanlah suatu penyakit, akan tetapi insomnia dapat dijadikan suatu rambu-rambu bahwa seseorang memiliki masalah psikis atau penyakit fisik, demikian seperti yg dikatakan oleh Murcia dkk (1997) bahwa gangguan tidur sebuah indikator yg muncul di permukaan bahwa yang bersangkutan memiliki sejumlah penyakit yang harus diobati. Insomnia sendiri tidak mungkin hanya disebabkan oleh satu faktor saja namun ada empat faktor penyebab insomnia, yaitu status kesehatan, lingkungan, stress psikologis, diet, gaya hidup, dan obat-obatan.

Salah satu faktor penyebab utama kecelakaan kerja yang disebabkan oleh manusia adalah stress dan kelelahan (*fatigue*). Kelelahan kerja memberi kontribusi

50% terhadap terjadinya kecelakaan kerja (Lientje Setyawati Maurits, 2012). Kelelahan bisa disebabkan oleh sebab fisik ataupun tekanan mental. Salah satu penyebab *fatigue* adalah gangguan tidur (*sleep disruption*) yang antara lain dapat dipengaruhi oleh kekurangan waktu tidur dan gangguan pada *circadian rhythms* akibat *jet lag* atau *shift work*. Pekerjaan pada *shift* malam memiliki resiko 28% lebih tinggi mengalami cedera atau kecelakaan. Dari beberapa catatan kecelakaan kerja yang terjadi, gangguan tidur dan kelelahan menjadi dua faktor yang paling penting dari kesalahan manusia.

Manusia secara alami berada pada fase *ergotropic* yaitu fase mampu melakukan kinerja pada siang hari dan fase *trophotropic* yang merupakan fase pengembalian energi pada malam hari. Pada pekerja *shift* ketika malam tidak berada pada suasana untuk melakukan kinerja namun berada pada fase istirahat, sehingga hal ini dapat menimbulkan masalah fisiologi terkait irama sirkadiannya. SWSD (*Shift Work Sleep Disorder*) adalah jenis gangguan tidur yang terjadi ketika seorang individu tidak berhasil melakukan sinkronisasi jam internalnya dengan jadwal kerja yang mengharuskan tetap terjaga dan bekerja ketika malam dan tidur ketika pagi-pagi (Ayu et al., 2017).

Menurut (Ayu et al., 2017), prevalensi insomnia lebih sebesar 32% pada *shift* malam dan 26% pada *shift* rotasi 2. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada perawat Norwegia, ditemukan bahwa tingkat prevalensi SWSD *Shift Work Sleep Disorder* bervariasi 32,4-37,6% tergantung pada metode penilaian dan 4,8-44,3% tergantung pada jadwal kerja. Data epidemiologi mengenai SWSD di Indonesia masih jarang. Menurut *International Classifications of Sleep Disorders*,

pekerja *shift* memiliki peningkatan risiko untuk berbagai penyakit kronis seperti penyakit jantung dan pencernaan. Hal ini dapat berkaitan dengan fakta bahwa pekerja *shift* terjaga dan aktif selama jam malam atau kecenderungan untuk mendapatkan sedikit jam tidur secara keseluruhan daripada pekerja siang hari. Selain itu, pekerja *shift* sering kehilangan waktu untuk keluarga dan kehidupan sosial yang penting karena jadwal kerja *shift* tersebut (Ayu et al., 2017)

Menurut penelitian (Ricky R. T. A. Thayeb, Mieke A. H. N. Kembuan, 2015), pada perawat di salah satu Rumah Sakit di Surabaya, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kelelahan kerja pada tiap shift kerja. Pada shift pagi dan shift malam disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kelelahan kerja antar kedua shift, antara shift sore dan shift malam juga terdapat perbedaan tingkat kelelahan kerja. Tingkat kelelahan kerja pada shift pagi lebih rendah dari pada shift sore, dan tingkat kelelahan kerja shift sore lebih rendah dari pada shift malam. Tingkat kelelahan kerja pada shift pagi lebih rendah dari pada shift malam. Hasil penelitian lainnya mengatakan dimana *Shift* kerja malam dapat memberikan beberapa efek negatif pada pekerjaannya salah satunya yaitu efek fisiologis berkurangnya waktu tidur, kapasitas fisik yang menurun akibatnya perasaan mengantuk dan lelah, menurunnya nafsu makan dan gangguan pencernaan. Selain itu, *shift* kerja juga menyebabkan efek psikososial bagi pekerja yang menjadi masalah besar karena terganggunya kehidupan keluarga, hilangnya waktu luang, kecil kesempatan untuk berinteraksi dengan teman, mengganggu aktivitas kelompok dalam masyarakat (Andan Firmansyah, Ariyanti Saleh, 2015).

Universitas Muhammadiyah Surakarta sebagai kampus swasta yang beroperasi 24 jam setiap hari nya, oleh karena itu *shift work* harus diterapkan. Untuk memenuhi tuntutan ini kampus tersebut memberlakukan 3 *shift* setiap harinya pagi, siang, malam. Dengan jumlah keseluruhan 96 karyawan satpam yang diantaranya 6 dandru (kepala regu) yang ditugaskan 2 danru berada di kampus 1 Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2 danru berada di kampus 2 Universitas Muhammadiyah Surakarta, 1 danru di Gedung Induk Siti Walidah, dan 1 danru di Fakultas Kedokteran Gigi. Subjek berinisial D mengatakan bahwa “kerja shift itu memang sulit kalau tidak dilakukan dengan kerjasama karena ya saya pernah di shift malam sampai jam 7 pagi itu bergantian kalau mau istirahat sebentar-bentar dan itu juga jadi terganggu karena tidak bias sepenuhnya beristirahat”. Saya memilih subjek di Universitas Muhammadiyah Surakarta karena subjek itu sendiri memiliki kriteria kerja shift dan non shift yang telah diterapkan dan memperkuat alasan pemilihan subjek tersebut.

Fakta yang telah dicantumkan di atas telah memaparkan dampak pekerja shift dan non shift terhadap kualitas tidur yang tidak diinginkan para pekerja shift dan non shift, maka pekerja shift dan non shift diharapkan untuk mempunyai kualitas tidur yang baik walaupun pekerjaan tidak sedikit agar pekerja dapat memiliki produktivitas yang tinggi, memiliki tubuh yang sehat bugar, terhindar dari stress, serta memiliki kemampuan kognitif yang baik agar mampu menjalankan hak dan kewajiban sebagai pekerja yg baik.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dirumuskan masalah yang akan di teliti yaitu apakah ada perbedaan kualitas tidur pada karyawan shift dan non shift di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

### **B. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur satpam *shift* dan karyawan parkir *non shift* di Universitas Muhammadiyah Surakarta

### **C. Manfaat Penelitian**

Hasil Penelitian ini dapat diharapkan meningkatkan pengetahuan peneliti tentang kualitas tidur pada satpam *shift* dan karyawan non shift.