

ABSTRAK

**PENGARUH PEKERJA SHIFT MALAM TERHADAP RESIKO
PENYAKIT KARDIOMETABOLIK DITINJAU DARI SUDUT PANDANG
KEDOKTERAN DAN ISLAM**

Shift kerja biasanya dibagi atas tiga *shift* yaitu kerja pagi, sore dan malam. Sistem *shift* kerja dapat berbeda biasanya menggunakan tiga *shift* setiap hari dengan delapan jam kerja setiap *shift*. Jadwal banyak pekerja yang tidak teratur dapat mengganggu irama sirkadian. Manusia memiliki jam biologis (irama sirkadian), fungsi pada tubuh, berkisar dari ekspresi gen, hingga proses fisiologik seperti regulasi suhu hingga perilaku. Jam biologis utama berfungsi sebagai pemacu untuk irama sirkadian tubuh adalah terletak di *nukleus suprachiasmaticus* (SCN). SCN bekerja sama dengan kelenjar pineal dan produk hormonnya melatonin untuk menyinkronkan berbagai irama sirkadian dengan siklus siang-malam 24 jam. Siklus siang-malam adalah hal utama dalam irama sirkadian dan sekresi melatonin, kedua hal tersebut berdampak pada fungsi dari kardiometabolik seperti peningkatan denyut jantung, tekanan darah, dan hormon kortisol. Peningkatan hormon kortisol berpengaruh pada resiko obesitas dan DMT-2. Adapun tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk membahas pengaruh pekerja *shift* malam terhadap resiko penyakit kardiometabolik ditinjau dari sudut pandang kedokteran dan Islam. Agar tenaga medis dapat lebih mengerti tentang jam kerja yang baik buat kesehatan tubuh dan resiko yang didapatkan akibat dari pekerja *shift*, diharapkan juga dapat lebih menjelaskan kepada masyarakat umum. Islam juga menjelaskan bahwa siang dan malam dibuat sesuai kegunaannya, siang untuk bekerja dan malam untuk beristirahat. Ilmu Kedokteran dan Islam sejalan mengenai bahwa manusia mempunyai jam biologis yang sudah diatur oleh tubuh dimana pada saat siang hari kondisi tubuh lebih baik secara fisiologis untuk bekerja dan fisiologis tubuh saat malam hari untuk beristirahat.

Kata kunci: pekerja shift, irama sirkadian, Tinjauan Islam.