

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Pada kebanyakan kasus, gangguan tidur adalah salah satu gejala dari gangguan lainnya, baik mental atau fisik. Walaupun gangguan tidur yang spesifik terlihat secara klinis berdiri sendiri, sejumlah faktor psikiatrik dan atau fisik yang terkait memberi kontribusi pada kejadiannya. Secara umum adalah lebih baik membuat diagnosis gangguan tidur yang spesifik bersama dengan diagnosis lain yang relevan untuk menjelaskan secara adekuat psikopatologi dan atau patofisiologinya.

Health and Safety Authority (2012) menjelaskan bahwa ketika kebutuhan tidur seseorang tidak dapat terpenuhi dengan baik, maka hal itu akan menimbulkan terjadinya kelelahan, dan selanjutnya dapat mengarah pada kejadian kecelakaan kerja. Hal ini diakibatkan oleh keadaan tubuh dan lingkungan kerja yang tidak selaras. Tidak terpenuhinya kebutuhan tidur tersebut akan membuat pekerja shift merasakan keinginan untuk tidur yang sangat besar pada saat sedang bekerja.

Menurut penelitian Adams, dkk. Pada tahun 2016 yang dilakukan di Australia pada orang dewasa. Rata-rata waktu tidur yang dilaporkan adalah 7 jam, meskipun 12% tidur kurang dari $5\frac{1}{2}$ jam dan 8% selama 9 jam. Tiga perempat (76%) dari mereka yang tidur kurang dari $5\frac{1}{2}$ jam melaporkan seringnya mengalami gangguan di siang hari atau gejala yang berhubungan dengan gangguan tidur.

Dalam konsepsi Islam kerja merupakan suatu kewajiban agama yang menyeluruh atas setiap muslim (bersifat individual / *fardhu 'ain*) yang mampu bekerja untuk mencapai kebahagiaan individu, keluarga dan masyarakat. Oleh karena itulah iman senantiasa dikaitkan oleh al-Qur'an dengan amal soleh atau perbuatan baik. Ini mengisyaratkan bahwa Islam itu adalah akidah yang mesti diamalkan dan amalan yang mesti berakidah secara tidak terpisah (*terintegrasi*), sebagaimana dimaksud dalam firman Allah:

وَالْعَصْرِ
إِنَّ الْإِنْسَنَ لَفِي خُسْرٍ
إِلَّا الَّذِينَ إِمْنَأُوا وَعَمِلُوا الصَّلِحَاتِ
وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبَرِ

"Demi masa, sesungguh manusia pasti akan rugi, kecuali orang-orang yang beriman dan beramal soleh" (QS. Al-'Ashr (103): 1-3).

Untuk dapat menjalankan aktivitas seperti bekerja agar produktif, seorang muslim harus tidur sesuai proporsinya. Tidur tersebut tidak boleh terlalu banyak atau berlebihan, atau tidak boleh terlalu kurang. Di dalam keseharian manusia, tidur adalah salah satu proses untuk beristirahat dan juga menjaga energi agar tetap sehat dan fit. Banyak permasalahan tubuh dan juga proses detoksifikasi terjadi saat tidur. Untuk itu, proses tidur menjadi bagian dari mekanisme biologis dalam tubuh manusia. Islam bukan hanya sekedar meyakini rukun iman dan rukun islam, melainkan hal kecil seperti tidur pun islam memberikan panduannya.

1.2 Perumusan Masalah

Kurangnya data tentang penelitian gangguan pola tidur di Indonesia akibat pengaruh shift kerja membuat peneliti tertarik untuk meneliti adakah hubungan shift kerja dengan gangguan pola tidur pada ob(office boy) di fikes universitas muhammadiyah tangerang.

1.3 Pertanyaan Penelitian

- a. Bagaimana hubungan shift kerja dengan gangguan pola tidur office boy di Fikes Universitas Muhammadiyah Tangerang?
- b. Bagaimana pandangan islam terhadap gangguan pola tidur?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Diketahuinya hubungan shift kerja dengan gangguan pola tidur office boy di Fikes Universitas Muhammadiyah Tangerang,

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran shift kerja office boy di Fikes Universitas Muhammadiyah Tangerang, tangerang.
- b. Mengetahui gambaran tidur pada office boy di Fikes Universitas Muhammadiyah Tangerang, tangerang.
- c. Mengetahui tinjauan islam terhadap gangguan pola tidur.

1.5 Manfaat Penelitian

- a. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh penulis dengan bertambahnya wawasan mengenai insiden gangguan pola tidur pada office boy di fikes universitas muhammadiyah tangerang dan bagi peneliti lain sebagai bahan diskusi untuk melakukan penelitian berikutnya mengenai gangguan pola tidur pada office boy.
- b. Diharapkan skripsi ini dapat menambah wawasan serta bahan masukan bagi civitas akademika Universitas YARSI mengenai hubungan shift kerja dengan gangguan pola tidur dan tinjauannya menurut pandangan islam.
- c. Memberikan pengetahuan dan bahan masukan untuk office boy yang bekerja shift.