

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Tidur merupakan aktivitas yang penting untuk tubuh. Pada saat sedang tidur, jaringan-jaringan ditubuh manusia dapat diperbaiki karena saat tidur dapat meningkatkan aliran darah pada otak, meningkatkan konsumsi oksigen, dan membantu untuk menyimpan memori serta konsentrasi dan proses pada suatu pembelajaran (Choirul, 2015). Sayangnya, tidak semua orang dapat melakukan aktivitas tidur secara rutin. Orang yang bekerja dengan sistem *shift* mengalami perubahan waktu tidur ketika mereka bekerja pada *shift* malam. Jam *shift* malam biasanya berlaku pada jam 8 malam hingga jam 3 pagi atau jam 11 malam hingga jam 7 pagi (Hafidh, 2023). Pekerjaan yang biasanya *shift* malam yaitu karyawan pada perusahaan atau instansi pelayanan 24 jam seperti polisi, pemadam kebakaran, rumah sakit, dan *call center*.

Shift kerja malam bisa berdampak negatif terhadap pekerja dibandingkan dengan *shift* pagi atau *shift* siang, dikarenakan siklus pola hidup manusia saat malam hari yang umumnya digunakan untuk istirahat namun dipaksa untuk bekerja (Schultz dalam Syafar & Fiatno, 2018). Hal ini dapat mengganggu kualitas tidur dan berdampak pada kesehatan (Aditya, 2020). Sebanyak 25-30% pekerja *shift* malam mengalami gangguan tidur, dan kinerja organ tubuh yang lebih berat karena lebih aktif pada malam hari serta masalah kesehatan fisik dan mental (Hafidh, 2023). *Shift* kerja malam berisiko menimbulkan penyakit kardiovaskular yang risikonya mencapai 40% pada pekerja *shift malam* dibandingkan pekerja harian (Satria, 2023). Selain itu, pekerja *shift* malam juga berisiko mengalami obesitas, gangguan metabolik, dan diabetes, bahkan risiko diabetes 42% lebih tinggi pada pekerja *shift* malam dibandingkan pekerja harian (Satria, 2023).

Efek *shift kerja* terhadap kesehatan biasanya terjadi di usia 40 sampai 50 tahun (Syafar & Fiatno, 2018). Usia ini merupakan usia paruh baya dimana fisiknya sudah mulai menurun, seperti otot-otot badan melemah, piringan sendi di tulang mengalami penyusutan, retina mengalami penurunan fungsi, dan sensitivitas telinga berkurang (Maryati & Rezania, 2018). Selain penurunan pada fisik, dewasa madya juga mempunyai risiko masalah kesehatan yang utama, yaitu penyakit kanker, kardiovaskular, hipertensi, dan kegemukan atau obesitas (Maryati & Rezania, 2018). Pekerja *shift* malam dewasa madya juga lebih mudah mengalami gangguan sindrom metabolik sebesar 37% (Lim dkk., 2018). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menelaah lebih lanjut kualitas tidur pekerja *shift* malam usia dewasa madya.

Kualitas tidur menurut Buysse dkk., (1989) adalah mengukur berbagai siklus tidur hingga terbangun yang mencakup latensi tidur, durasi tidur, efisiensi dan kedalaman tidur, dan durasi terbangun. Keluhan tentang kualitas tidur menjadi gejala yang penting dari banyaknya gangguan medis, yang membuat individu mudah gelisah, memperlihatkan perasaan lelah, kehitaman di sekitar mata, perhatian terpecah, sakit kepala dan sering menguap karena mengantuk (Ningsih & Permatasari, 2020). Pekerja *shift* yang bekerja pada *shift* malam mengalami kualitas tidur yang buruk dan memiliki risiko 1,4 kali kelelahan karena waktu yang digunakan untuk bekerja pada *shift* malam merupakan waktu yang rentan untuk mengalami kelelahan secara subjektif (Pratama & Wijaya, 2019).

Kehidupan yang sudah Allah SWT tetapkan bersifat mutlak. Allah SWT tidak tidur, berbeda dengan manusia yang tidak luput dari rasa lelah dan letih sehingga membutuhkan waktu untuk tidur (Jauharotul dalam Mardlatillah & Nurjannah, 2023). Dalam Islam, tidur bukan hanya kebutuhan fisiologis namun sebagai aspek dari kehidupan rohani. Dengan memahami nilai spiritual dari tidur, umat Islam mampu mengintegrasikan tidur ke dalam kehidupan sehari-hari sebagai bentuk ibadah dan rasa syukur kepada Allah SWT (Fahrissi, 2023). Tidur menurut Ibnu Qayyim

adalah penurunan suhu badan sehingga organ dalam tubuh memerlukan ketenangan. Ketika bangun, manusia terhubung dengan alam dunia. Sedangkan saat tidur, manusia terhubung dengan alam semesta serta alam arwah (Mardlatillah & Nurjannah, 2023). Allah SWT memegang roh manusia ketika manusia sedang tidur. Allah SWT berfirman dalam surat Az-Zumar ayat 42:

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا
فَيُمْسِكُ قَضِيَّ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ
لِأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ
يَتَفَكَّرُونَ

Artinya: “Allah menggenggam nyawa (manusia) pada saat kematiannya dan yang belum mati ketika dia tidur. Allah SWT menahan nyawa yang telah Allah SWT tetapkan kematiannya dan Allah SWT melepaskan nyawa yang lain sampai waktu yang ditentukan. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat bukti-bukti (kekuasaan) Allah bagi kaum yang berpikir.”

Ada beberapa hal yang dapat berkaitan dengan kualitas tidur. Keadaan yang menekan atau membuat trauma dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang (Siversten, dalam Taylor, 2018). Selain itu, orang yang mengalami tekanan emosional dalam pekerjaan juga dapat mengalami gangguan pada kualitas tidurnya (Burgard & Ailshire, dalam Taylor, 2018). Dengan demikian, kualitas tidur dapat berkaitan dengan keadaan psikologis seseorang. Pekerjaan dengan perubahan waktu kerja serta penyesuaian fisiologis yang dihadapi dewasa madya tentu dapat menjadi tantangan psikologi tersendiri bagi dewasa madya. Apalagi pada usia paruh baya ini, mereka juga dihadapkan pada tantangan mengurus orang tua yang menua serta anak-anak yang mulai dewasa dan meninggalkan rumah. Hal tersebut dapat menambah distres psikologis pada dewasa madya yang memiliki *shift* kerja malam.

Menurut penelitian, kualitas tidur dapat ditingkatkan dengan berolahraga yang teratur setidaknya seminggu tiga kali, mengatur jam makan agar tidak mendekati jam tidur, serta mengurangi kafein, rokok,

dan alkohol (Murphy, dalam Taylor, 2018). Upaya peningkatan kualitas tidur tersebut merupakan bagian dari gaya hidup sehat yang disebutkan dalam kampanye gerakan masyarakat hidup sehat (Kemenkes, 2017). Namun, gaya hidup sehat bukan hanya sekedar cukup tidur, berolahraga, dan menghindari kafein, rokok, serta alkohol. Gaya hidup sehat menurut Walker dkk., (1987) merupakan konsep multidimensi yang berkaitan dengan pola pikiran dan tindakan yang sengaja dilakukan seseorang untuk mencapai atau mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan, aktualisasi diri serta pemenuhan jati diri. Selain dimensi *physical activity* (mempertahankan rutinitas aktivitas fisik), dimensi *nutrition* (mengurangi konsumsi alkohol dan zat berbahaya bagi tubuh serta meningkatkan konsumsi makanan bergizi) yang telah disebutkan, masih ada dimensi gaya hidup sehat lainnya yaitu *stress management* (pengelolaan sumber daya untuk menghadapi stres), dimensi *interpersonal relationship* (komunikasi untuk mencapai keintiman dan kelekatan hubungan), dimensi *spiritual growth* (keterhubungan diri dengan jiwa yang seimbang, memiliki makna dan tujuan) serta dimensi *health responsibility* (tanggung jawab aktif untuk memperhatikan kesehatan dan kesejahteraan diri sendiri).

Penelitian gaya hidup sehat berkaitan dengan kualitas tidur telah dilakukan namun secara parsial pada dimensi tertentu. Misalnya, hubungan dimensi *physical activity* dengan kualitas tidur pada pelajar SMA yang menunjukkan bahwa mereka yang cenderung banyak melakukan aktivitas fisik memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan mereka yang kurang beraktivitas fisik (Arrafi dkk., 2022). Penelitian lainnya pada mahasiswa laki-laki dan perempuan di salah satu universitas di Romania menunjukkan bahwa aktivitas fisik bermanfaat bagi tubuh, serta dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur, jika dilakukan secara sistematis dan terus-menerus (Badicu, 2018). Sementara itu, penelitian pada santriwati di salah satu pesantren di Kalimantan Selatan menunjukkan tidak adanya kaitan antara aktivitas fisik yang termasuk dimensi dari gaya hidup sehat dengan kualitas tidur (Sofiah dkk.,

2020). Hasil-hasil penelitian ini dapat saja berbeda mengingat perbedaan setting penelitian di mana yang satu dilakukan pada mahasiswa-mahasiswi luar negeri sementara yang satu dilakukan pada pelajar pesantren dan pelajar SMA, dan belum ditemukan hasilnya pada dewasa madya.

Penelitian dimensi gaya hidup sehat lainnya yang berkaitan dengan kualitas tidur belum banyak ditemukan pada populasi dewasa madya. Penelitian yang ditemukan antara lain adalah hubungan yang signifikan antara perbaikan status nutrisi dan mengurangi rokok dengan kualitas tidur yang baik pada sampel dewasa (18-65 tahun) di Turki (Icer & Karadag, 2023). Penelitian lainnya juga menunjukkan hubungan rendahnya status nutrisi dengan buruknya kualitas tidur pada lansia di Turki (Soysal dkk., 2019) dan pada komunitas lansia di Cina (Jiang dkk., 2023). Sementara di Indonesia, hasil yang sama ditemukan pada partisipan mahasiswa di Palu (Solikhah, 2022) dan lansia di Kediri (Muhibuddin dkk., 2013). Penelitian lainnya pada dewasa muda di salah satu puskesmas di Lampung menunjukkan hubungan yang signifikan antara pola makan dengan hipertensi yang diperantarai oleh kualitas tidur (Novitri dkk., 2021).

Dalam perspektif Islam, salah satu gaya hidup sehat adalah makan makanan yang halal. Allah SWT memberikan keharusan kepada manusia untuk mengonsumsi makanan yang halal dan thayyib (Mausufi dkk., 2023). Semua yang diperintahkan oleh Allah SWT adalah untuk kebaikan umat manusia termasuk perintah untuk menjauhi makanan syubhat apalagi makanan yang haram (Nimpuno, 2017). Allah SWT sangat menganjurkan manusia untuk cermat dalam memilih makanan untuk dikonsumsi agar tubuhnya berfungsi dengan baik. Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Abasa ayat 24:

الْإِنْسَانُ أَفْلَا يَنْظُرُ إِلَى طَعَامِهِ

Artinya: “Maka, hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.”

Dimensi gaya hidup sehat lainnya yang dapat berhubungan dengan kualitas tidur adalah *stress management*. Telah dinyatakan sebelumnya bahwa kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh kondisi psikologis seseorang. Hal ini dibuktikan oleh penelitian pada pasien diabetes melitus di

Palembang bahwa tingkat stres berkaitan dengan buruknya kualitas tidur dan peningkatan kadar gula dalam darah (Suratun, 2020). Penelitian lain pada populasi usia 17-70 tahun di Jawa menunjukkan bahwa regulasi diri dan penggunaan *smartphone* dapat berkaitan dengan penundaan waktu tidur yang akhirnya dapat memperburuk kualitas tidur (Nita Sri Handayani dkk., 2024). Penelitian lain menerapkan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan mendengarkan lantunan al-Quran pada pasien hemodialisa dewasa muda dan madya di Medan. Teknik tersebut dapat memperbaiki kualitas tidur pasien setelah menjalani hemodialisa (Siregar dkk., 2023). Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan stres penting untuk membantu dewasa madya memiliki kualitas tidur yang baik, apalagi ketika mereka memiliki risiko kesehatan.

Kualitas tidur juga berkaitan dengan dimensi hubungan interpersonal dari gaya hidup sehat. Hubungan interpersonal yang baik merupakan sumber dukungan sosial bagi siapapun. Penelitian menunjukkan lansia yang tinggal sendirian tanpa pasangan memiliki kualitas tidur yang buruk dikarenakan tidak adanya dukungan sosial yang didapatkan oleh lansia (Luo dalam Saputra dkk., 2021). Penelitian lainnya pada lansia hipertensi menunjukkan ada kaitan antara dukungan sosial dengan kualitas hidup yang salah satunya ditinjau berdasarkan kualitas tidur (Laia dkk., 2024). Penelitian kaitan dukungan sosial dengan kualitas tidur dewasa madya belum peneliti temukan. Namun, dewasa madya mengalami periode transisi yang penting dan memerlukan dukungan sosial. Perubahan yang mereka alami dapat memengaruhi kualitas tidur, kesehatan, dan kesejahteraan. Mereka banyak mengakses informasi mengenai kesehatan mental dan menggunakan media sosial untuk tetap terkoneksi dengan orang-orang atau informasi yang sesuai dengan kebutuhan mereka (Melani, 2024).

Perbedaan penelitian-penelitian yang telah disebutkan sebelumnya dengan penelitian ini adalah membahas kualitas tidur dengan gaya hidup sehat menggunakan enam dimensi gaya hidup sehat dengan populasi pekerja *shift* malam dewasa madya. Dimensi-dimensi gaya hidup sehat ini

meliputi seluruh aspek kesehatan baik fisik, psikologis, sosial, dan spiritual sebagaimana pengertian kesehatan yang terdapat pada konstitusi (WHO, n.d.). Penelitian menggunakan enam dimensi gaya hidup sehat pada pekerja *shift* malam penting diangkat karena risiko kesehatan mereka yang tinggi terhadap penyakit kronis yang mana lebih banyak dikontribusi oleh gaya hidup (Oster & Chaves, 2023).

1.2. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang sudah ditulis dan dijelaskan oleh peneliti, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Apakah gaya hidup sehat berhubungan dengan kualitas tidur pada pekerja *shift* malam?
2. Bagaimana pandangan Islam mengenai gaya hidup sehat dan kualitas tidur pada pekerja *shift* malam dewasa madya?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui adanya hubungan antara gaya hidup sehat dan kualitas tidur pada pekerja *shift* malam.
2. Mengetahui pandangan Islam mengenai gaya hidup sehat dan kualitas tidur pada pekerja *shift* malam dewasa madya.

1.4. Manfaat Penelitian

- a. Secara metodologis, penelitian ini dapat menjadi salah satu acuan model penelitian yang menggunakan enam dimensi gaya hidup sehat secara komprehensif pada pekerja *shift* malam.
- b. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya pembahasan gaya hidup sehat secara komprehensif dalam literatur penelitian psikologi kesehatan.
- c. Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi sumber acuan kebijakan kerja *shift* terutama yang berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan pekerja. Selain itu, sebagai sumber informasi bagi para praktisi maupun pekerja untuk memodifikasi gaya hidup sehat

yang diperlukan bagi meningkatkan kualitas tidur pekerja serta kesehatan dan kesejahteraannya.