

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sistem ketenagakerjaan memegang peranan penting terhadap proses keberhasilan suatu pembangunan nasional. Ketenagakerjaan di Indonesia sebagian besar menerapkan sistem kerja gilir atau disebut juga kerja *shift*. Menurut Noer dan Laksmi (2014), kerja *shift* merupakan periode waktu kerja yang bergilir dalam waktu 24 jam. Menurut periode *shift* kerja, waktu kerja meliputi *shift* pagi, *shift* sore, dan *shift* malam (Saftarina 2013). Undang-undang (UU) No. 13 tahun 2003 tentang ketenagakerjaan menjelaskan pekerja *shift* melakukan pergantian *shift* setelah bekerja selama 8 jam setiap *shift*.

Menurut Ekawati, Novitasari, dan Jayanti (2015), pekerja *shift* malam memiliki risiko 28% lebih tinggi mengalami cedera atau kecelakaan kerja, kemampuan kerja berkurang, dan mengalami gangguan tidur. Selain kecelakaan kerja, pekerja *shift* berisiko mengalami gangguan kesehatan seperti gangguan gastrointestinal, gangguan kardiovaskuler, sindrom metabolic, dan gangguan kesehatan lainnya (Noer & Laksmi, 2014). Menurut Manik, Siswi, dan Wahyuni (2015), gangguan kesehatan paling banyak dialami pada pekerja *shift* malam yaitu merasa berat di kepala, lelah di seluruh badan, kaki merasa berat, sering menguap, berat pada mata, merasa ingin berbaring, tidak seimbang

dalam berdiri, bosan dan mengantuk. Sedangkan keluhan yang dialami pekerja *shift* pada *shift* pagi dan *shift* siang adalah mudah merasa haus dan lelah di seluruh badan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Hasanah dan Saftarina (2014), menjelaskan bahwa dari 153 responden didapatkan 58,2% mengalami gangguan pola tidur sedang, 34,0% gangguan pola tidur ringan, dan 7,8 % tidak mengalami gangguan tidur.

Menurut Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam tidur merupakan salah satu tanda dari kekuasaan Allah. Allah Subhanahu wa Ta’ala berfirman:

“Dan di antara tanda-tanda kekuasaanNya adalah tidurmu di waktu malam dan siang hari serta usahamu mencari sebagian dari karuniaNya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan” [Ar Rum: 23].

Selain salah satu tanda kekuasaan Allah, tidur merupakan rahmat dari Allah. Allah Subhanahu wa Ta’ala berfirman:

“Dan karena rahmatNya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebagian dari karuniaNya (pada siang hari) dan supaya kamu bersyukur” [Al Qashahs: 73].

Tidur adalah peristiwa penting yang dialami setiap manusia. Tidur bermanfaat untuk pemulihan kondisi seseorang yang telah melakukan aktifitas (Safitrie & Ardani, 2013). Pemulihan kondisi seseorang secara optimal dibutuhkan kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur adalah efektifitas tidur yang dirasakan oleh seseorang sehingga orang tersebut merasa segar saat bangun dari tidurnya (Potter & Perry, 2010). Menurut *American Phyciatric Assosiation*

2000 dalam Herlinawati (2017), kualitas tidur merupakan suatu fenomena yang banyak melibatkan beberapa aspek yaitu aspek kuantitatif dan kualitatif tidur. Aspek kualitatif tidur meliputi perasaan lelap saat tidur (tidak mengalami gangguan tidur), tidak mimpi buruk, bangun lebih awal sedangkan kuantitatif tidur meliputi lama saat tidur.

Penelitian yang dilakukan oleh Minan (2017) menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur di antaranya kelelahan, status kesehatan, nutrisi, obat, lingkungan, motivasi, dan gaya hidup. Meriyansyah (2018) juga membuktikan bahwa kualitas tidur ada hubungannya dengan stress. Stress ini ditandai dengan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan kurang konsentrasi dalam berfikir dan penurunan kesehatan (Viona, 2013).

Setiap orang membutuhkan kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatannya. Seseorang dengan kualitas tidur yang buruk, akan mencari upaya untuk meningkatkan kualitas tidurnya. Beberapa alternatif tindakan dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur seseorang. Terbukti dilakukan oleh Minan (2017) bahwa untuk meningkatkan kualitas tidur adalah wudu. Menurut penelitian Herlinawati (2017) mendengarkan music 30 menit sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur. Dapat diartikan bahwa terapi relaksasi efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. Relaksasi yaitu upaya untuk mengurangi ketegangan tubuh. Strategi terapi relaksasi dapat dilakukan

dalam bentuk meditasi dan pernafasan berirama (Potter & Perry, 2010). Senam qigong merupakan salah satu teknik olahraga dengan meditasi dan pernafasan berirama.

Senam qigong merupakan latihan penyembuhan diri yang berasal dari Tiongkok kuno. Masyarakat kuno Tiongkok menggunakan latihan ini sejak 4000 tahun yang lalu. Latihan ini berefek pada suasana hati dan berfokus pada peningkatan kesehatan dan pengobatan suatu penyakit. Menurut Leung, Liu, dan Fong (2016), latihan senam qigong ini merupakan terapi meditasi yang menggunakan pernafasan dengan nafas dalam. Selain itu, senam ini mempunyai beberapa manfaat yaitu meningkatkan kognitif, keseimbangan, dan kualitas tidur (Yeung, Zou, & Chan, 2018). Kualitas tidur dipengaruhi oleh irama sirkadian. Irama sirkadian adalah irama yang berjalan seiring dengan rotasi bumi. Pusat kontrol irama sirkadian terletak pada bagian ventral anterior hipotalamus. Irama sirkadian memiliki peran penting dalam meregulasi metabolisme didalam tubuh. Hampir semua makhluk hidup memiliki irama sirkadian (Japardi, 2002). Menurut Guyton (2007), irama sirkadian akan mempengaruhi CRH-ACTH-Cortisol. Jika irama sirkadian terganggu maka CRH-ACTH-Cortisol akan terjadi peningkatan produksi. Efek dari senam qigong dapat meningkatkan kualitas tidur dengan mengurangi produksi cortisol (Wang et al, 2014) Penelitian terkait menunjukkan bahwa senam qigong memberikan efek relaksasi dan peningkatan tidur.

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan tanggal 14 Agustus 2018 melalui metode wawancara kepada 15 orang pekerja *shift* di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang terdiri 100% laki-laki diperoleh bahwa sebanyak 100% mengalami kesulitan tidur karena setiap 3 hari sekali mendapat *shift* malam. Berdasarkan wawancara, dampak kesulitan tidur pekerja *shift* adalah badan merasa pegal, kurang semangat, mengantuk, dan tidak fokus dalam berfikir. Upaya yang dilakukan pekerja *shift* adalah 66,6% mematikan lampu kamar saat tidur, 20% mendengarkan musik, dan 13,4% merokok.

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat dilihat bahwa terdapat pekerja *shift* mengalami gangguan dalam kualitas tidur dan belum ada upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur tersebut khususnya dengan terapi relaksasi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melihat bagaimana pengaruh pemberian senam relaksasi (qigong) untuk meningkatkan kualitas tidur pekerja *shift* di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat dirumuskan, “adakah pengaruh senam qigong terhadap kualitas tidur pekerja *shift* di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui “pengaruh senam qigong terhadap kualitas tidur pekerja *shift* di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta”.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik pekerja *shift* (umur dan jenis kelamin) di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- b. Mengetahui kualitas tidur pekerja *shift* di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta sebelum diberikan terapi senam qigong
- c. Mengetahui kualitas tidur pekerja *shift* di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta sesudah diberikan terapi senam qigong

B. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan peneliti tentang terapi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur.

2. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Sebagai dasar untuk pengembangan penelitian selanjutnya mengenai jenis terapi lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur.

3. Manfaat bagi pendidikan keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk intervensi keperawatan dan memberi pengetahuan mengenai “pengaruh senam qigong terhadap peningkatan kualitas tidur”

4. Manfaat bagi responden

Pelaksanaan senam qigong dapat meningkatkan kualitas tidur pada pekerja *shift*.

D. Penelitian Terkait

1. Liu, Colgrove, Smirnova, Schmidt, dan Moon (2017), dengan judul *Qigong Exercise May Reduce Serum TNF- α Levels and Improve Sleep in People with Parkinson's Disease: A Pilot Study*. Penelitian ini menggunakan *pretest posttest control group design* dengan hasil tingkat serum TNF- α pada kelompok eksperimen menurun secara signifikan di semua subjek, sementara tingkat dalam kelompok kontrol menunjukkan kecenderungan meningkat. Latihan Qigong meningkat secara signifikan kualitas tidur di malam hari. Ada korelasi kuat antara perubahan tingkat TNF- α dan kualitas tidur. Kuisisioner yang digunakan adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan yang membedakan responden pada penelitian ini menggunakan sampel seseorang yang mempunyai penyakit *Parkinson's*.
2. Minan (2017), dengan judul *Pengaruh Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2013 di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. Penelitian ini menggunakan

metode penelitian quasy-eksperiment menggunakan rancangan *pretest posttest control group design* dengan menggunakan kuisisioner PSQI dan pengambilan sampel menggunakan teknik *Simple Random Sampling* dimana pengambilan sampel dilakukan secara acak. Hasilnya nilai signifikan kualitas tidur sebelum dan sesudah wudhu pada kelompok intervensi yaitu 0,000 ($p < 0,05$). Perbedaannya adalah intervensi yang dilakukan pada penelitian sebelumnya berupa terapi wudhu.

3. Erkadius, Azmi, dan Luthfi (2017), dengan judul Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pelajar Kelas 2 SMA Negeri 10 Padang. Metode penelitian ini menggunakan metode analitik deskriptif dengan sampel 153. Penilaian kualitas tidur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Dengan hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur buruk sebanyak 106 orang (69,3%) dan baik sebanyak 47 orang (30,7%). Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolic subjek adalah 114,28 mmHg dan 73,13 mmHg. Hasil analisa data statistic kualitas tidur dengan tekanan darah sistolik didapatkan $p=0,000$ dan diastolic didapatkan $p=0,000$. Penelitian ini terdapat perbedaan yang bermakna ($p < 0,05$). Perbedaan design penelitian ini menggunakan penelitian analitik dengan *cross-sectional*