

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dalam mencapai keseimbangan yang dibutuhkan tubuh agar dapat berfungsi dengan normal, tentunya terdapat berbagai kebutuhan manusia yang perlu dipenuhi. Selain kebutuhan dasar seperti kebutuhan rasa cinta serta kebutuhan akan makanan dan tempat tinggal, tidur juga merupakan salah satu kebutuhan fisiologis manusia yang krusial untuk dipenuhi.

Tidur didefinisikan sebagai aktivitas dengan urutan siklus berulang yang berciri minimnya aktivitas, adanya variasi kesadaran dan penurunan respon terhadap rangsangan dari luar.¹ Kualitas tidur yang baik perlu dipenuhi untuk mencapai keseimbangan hidup yang dibutuhkan. Terdapat dua aspek yang meliputi kualitas tidur yaitu aspek kuantitatif yang berupa durasi tidur dan kualitatif yang berupa pengukuran subjektif.² Kuantitas maupun kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, faktor psikologis, faktor fisiologis, gaya hidup dan juga lingkungan.³

Penurunan kualitas atau adanya gangguan tidur dapat mengakibatkan terganggu atau berubahnya fungsi fisiologis tubuh yang lain. Umumnya berkaitan dengan peningkatan mortalitas dan peningkatan risiko untuk berbagai penyakit kronis termasuk depresi, hipertensi, dan gangguan kardiovaskular seperti peningkatan tekanan darah.⁴

Tekanan darah adalah daya yang dikenakan oleh darah pada pembuluh darah arteri untuk dipompa dan diedarkan oleh jantung ke seluruh jaringan tubuh manusia.⁵ Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tekanan darah yakni tingkat stres, status gizi, keadaan sosial ekonomi, dan gaya hidup.⁶ Salah satu faktor gaya hidup yang berperan dalam mempengaruhi tekanan darah adalah kualitas tidur. Buruknya kualitas tidur dapat menurunkan optimalitas hormon pengatur keseimbangan tekanan darah. Hal tersebut mengakibatkan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik sehingga mempengaruhi seluruh anggota tubuh termasuk jantung dan pembuluh darah.⁷

Javaheri, Isser, Rosen & Redline telah melakukan penelitian yang dipublikasikan pada Jurnal *Circulation* tahun 2008 mengenai ‘*Sleep Quality and Elevated Blood Pressure in Adolescents*’ dan mendapatkan hasil berupa hubungan yang bermakna antara kualitas tidur yang buruk dengan prehipertensi pada remaja.⁸ Dalam studi meta analisis yang dilakukan oleh Lo, Woo, Wong, & Tam mengenai ‘*Subject Sleep Quality, Blood Pressure, and Hypertension*’ didapatkan pula hasil berupa hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan hipertensi dengan mengevaluasi 45.041 pasien dari 29 artikel.⁹

Selain itu, penelitian mengenai ‘Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi’ yang dilakukan oleh Annisa Aulia Fitri di Indonesia terhadap 95 sampel menekankan bahwa terdapat korelasi signifikan antara kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah.¹⁰ Penelitian tersebut juga didukung oleh penelitian terakhir oleh Anin, Batubara dan Gatum pada tahun

2019 dimana kualitas tidur buruk responden berbanding lurus dengan tekanan darahnya yang cukup tinggi.¹¹

Dari data-data yang sudah disampaikan di atas, dapat dilihat bahwa kualitas tidur yang buruk menjadi masalah yang berdampak besar pada kesehatan, salah satunya terhadap gangguan sistem kardiovaskular. Hal inilah yang melatar belakangi peneliti untuk melakukan penelitian tentang 'Hubungan antara Kualitas Tidur dan Tekanan Darah pada Tenaga Kerja yang bekerja dari rumah selama masa pandemic '.

1.2. Rumusan Masalah

Terganggunya kualitas tidur tentunya berdampak besar terhadap kualitas hidup seseorang. Salah satu dampak yang disebabkan oleh rendahnya kualitas tidur adalah peningkatan tekanan darah. Lamanya paparan faktor stres fisik dan psikososial saat keadaan jaga, peningkatan retensi garam, peningkatan beban hemodinamik 24 jam secara bertahap dan meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis yang diakibatkan oleh kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan terjadinya adaptasi struktural sistem kardiovaskular, seperti konstiksi arteri dan hipertrofi ventrikel kiri yang bisa meningkatkan keseimbangan tekanan darah secara bertahap. Hal tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan kardiovaskuler seperti hipertensi berkelanjutan.¹²

Penurunan kualitas tidur dapat diakibatkan oleh berbagai faktor pencetus, beberapa diantaranya berasal dari lingkungan kerja. Faktor pencetus gangguan tidur dari lingkungan kerja dapat berupa penerapan pergantian waktu

kerja dan adanya tuntutan atau tekanan dalam pekerjaan. Pergantian waktu kerja dapat mengubah kebiasaan tidur dan fungsi irama tubuh (*circadian rhythm*) seseorang.¹³ Pada masa pandemi *COVID-19* yang sedang berlangsung ini, terdapat perubahan regulasi kerja dimana hampir seluruh tenaga kerja diwajibkan untuk melaksanakan profesinya dari rumah masing-masing (*Work From Home* (WFH)). Perubahan regulasi tersebut menyebabkan adanya pergantian waktu kerja serta menimbulkan tekanan atau tuntutan baru hingga berdampak pada kualitas tidur tenaga kerja yang menjalaninya.

Penelitian mengenai hubungan antara kualitas tidur dan tekanan darah telah beberapa kali dilakukan dengan mengambil pelajar SMA, mahasiswa, maupun lansia sebagai sampel. Namun belum ada penelitian serupa yang dilakukan terhadap tenaga kerja yang bekerja dari rumah selama masa pandemi *COVID-19* ini yang diduga cenderung memiliki perubahan kualitas tidur menjadi lebih buruk. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melihat 'Hubungan antara Kualitas Tidur dan Tekanan Darah pada Tenaga Kerja yang Bekerja dari Rumah selama Masa Pandemi *COVID-19*'.

1.3. Pertanyaan Penelitian

- 1) Bagaimana kualitas tidur pada tenaga kerja yang bekerja dari rumah selama masa pandemi *COVID-19*?
- 2) Bagaimana tekanan darah pada tenaga kerja yang bekerja dari rumah selama masa pandemi *COVID-19*?

- 3) Apakah ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tekanan darah pada tenaga kerja yang bekerja dari rumah selama masa pandemi *COVID-19*?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Melihat adanya hubungan antara kualitas tidur dan tekanan darah pada tenaga kerja yang bekerja dari rumah selama masa pandemi *COVID-19*.

1.4.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Mengetahui kualitas tidur pada tenaga kerja yang bekerja dari rumah selama masa pandemi *COVID-19*.
- 2) Mengetahui tekanan darah pada tenaga kerja yang bekerja dari rumah selama masa pandemi *COVID-19*.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan kepada tenaga kerja yang bekerja dari rumah selama masa pandemi *COVID-19* mengenai kualitas tidur dan hubungannya

dengan tekanan darah serta menambah informasi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan.

1.5.2 Manfaat Praktis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk pihak fakultas serta semua pihak yang terkait sebagai usaha memperbaiki kualitas tidur sedini mungkin.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat membuat tenaga kerja lebih memahami dan memperhatikan masalah tekanan darah sehingga mereka dapat meningkatkan kesadaran untuk melakukan upaya preventif hipertensi dengan memperbaiki pola tidur.