

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur mengisi sepertiga dari seluruh aktivitas manusia dalam satu hari.⁽¹⁾ Hal ini dikarenakan tidur memegang peranan utama dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan tubuh manusia. Oleh karena itu, setiap manusia penting untuk mengerti mengenai kualitas dan kuantitas tidur yang baik. Kuantitas tidur menilai durasi tidur sedangkan kualitas tidur menilai seberapa nyaman seseorang itu saat tidur.⁽²⁾ *National Sleep Foundation* (NSF) merekomendasikan durasi tidur sebanyak 7-9 jam untuk usia dewasa.⁽³⁾ Di sisi lain, kualitas tidur dapat diukur dari durasi tidur, jumlah waktu yang dibutuhkan sebelum tidur, serta gangguan tidur yang dialami.⁽⁴⁾ Kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan performa kita dalam belajar, mengingat informasi, mengambil keputusan, memecahkan masalah yang ada, serta lebih kreatif, sedangkan kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu regulasi hemostatis tubuh kita. Lama durasi tidur, kebiasaan merokok, dan konsumsi kopi yang rutin merupakan faktor-faktor yang dapat memperburuk kualitas tidur.⁽²⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾

Rokok merupakan hal yang umum dijumpai di Indonesia. Rata-rata tingkat merokok di Indonesia tergolong dalam salah satu negara tertinggi di dunia. Menurut survei nasional yang dilakukan tahun 2013 dan 2018 di

Indonesia, penggunaan tembakau masih tergolong tinggi di usia dewasa.⁽⁷⁾ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (RI) membuktikan bahwa orang yang merokok di Indonesia paling banyak terjadi di kelompok umur 35-44 dengan status sudah bekerja.⁽⁸⁾ Nikotin adalah kandungan yang terdapat pada rokok dan berpotensi untuk memengaruhi kualitas tidur bagi para penggunanya. Beberapa masyarakat memiliki rutinitas merokok saat malam sebelum tidur untuk merasa lebih rileks. Akan tetapi, nikotin merupakan stimulan yang mampu meningkatkan kewaspadaan dan mengganggu siklus tidur. Oleh karena itu, sebagian besar orang yang merokok akan kekurangan waktu tidur dan merasa lelah di pagi hari.⁽⁵⁾

Studi mengenai merokok dan kualitas tidur pada pekerja kerah putih masih belum banyak dilakukan. Penelitian mengenai judul ini lebih banyak dilakukan pada pelajar dan mahasiswa kedokteran. Sedangkan penelitian ini akan dilakukan pada kelompok usia dewasa karena di Indonesia ditemukan bahwa populasi masyarakat usia dewasa dengan status bekerja memiliki prevalensi merokok tertinggi.⁽⁸⁾ Selain itu, pekerja kerah putih akan menjadi subjek penelitian dimana pekerja kerah putih (*white-collar worker*) didefinisikan sebagai orang yang bekerja di kantor, melakukan pekerjaan dengan tenaga mental daripada fisik.⁽⁹⁾ Pekerja kerah putih ini memiliki jam kerja yang lebih seragam dibandingkan dengan tipe pekerjaan lain seperti sistem jam kerja *shift*/sistem pekerja dengan upah per jam (*blue-collar worker*) yang memiliki durasi kerja yang tidak menentu. Tentu durasi kerja yang tidak menentu ini akan berpengaruh terhadap kualitas tidur yang

dialami setiap pekerjaanya.⁽¹⁰⁾ Hubungan antara merokok dengan kualitas tidur juga masih kontroversial berdasarkan dari studi-studi sebelumnya. Pada penelitian Injilia, beliau meneliti hubungan antara merokok dengan kualitas tidur pada kelompok pelajar, yang menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk lebih banyak ditemukan di pelajar yang merokok.⁽¹¹⁾ Sedangkan, pada penelitian yang dilakukan oleh Cameron A. Brick, penelitian ini membahas mengenai kualitas tidur di mahasiswa kedokteran dan menunjukkan bahwa hubungan antara merokok dan kualitas tidur kurang signifikan memperburuk kualitas tidur.⁽¹²⁾ Oleh karena itu, hubungan antara merokok dan kualitas tidur belum memiliki hasil yang konklusif. Penelitian ini penting dilakukan untuk melihat hubungan antara merokok dengan kualitas tidur pada pekerja kerah putih di Jakarta.

1.2 Rumusan Masalah

Walaupun penelitian hubungan antara merokok dengan kualitas tidur ini telah dilakukan sebelumnya pada populasi yang berbeda, tetapi belum terdapat suatu hasil yang konklusif dan masih kontroversial. Selain itu, belum banyak jurnal yang membandingkan kualitas tidur antara orang yang merokok dan tidak merokok pada kelompok dewasa dan pekerja kerah putih sehingga hubungan mengenai merokok dan kualitas tidur pada pekerja kerah putih di Jakarta penting untuk diteliti lebih lagi.

1.3 Pertanyaan Penelitian

- Apakah ada hubungan antara merokok dengan kualitas tidur pada pekerja kerah putih di Jakarta?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

- Mengetahui apakah ada hubungan antara merokok dengan kualitas tidur pada pekerja kerah putih di Jakarta

1.4.2 Tujuan Khusus

- Mengetahui rata-rata kualitas tidur pada pekerja kerah putih di Jakarta
- Membandingkan kualitas tidur pada pekerja kerah putih di Jakarta yang merokok dan tidak merokok

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

- Memberikan pengetahuan terhadap responden mengenai edukasi rokok yang masih kurang dipedulikan
- Menjadi referensi bagi penelitian berikutnya

1.5.2 Manfaat Praktis

- Dapat meningkatkan pengetahuan pekerja kerah putih di Jakarta mengenai hubungan antara merokok dengan kualitas tidur

