

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penelitian Terkait

Berdasarkan review jurnal yang dilakukan peneliti, sejauh ini belum ada penelitian tentang hubungan durasi bekerja dengan kualitas tidur driver ojek *online*. Tetapi ada beberapa penelitian terdahulu yang mirip dengan penelitian ini, yaitu :

Tabel 2.1 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Desain Metodologi	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Fitriyani Rahmawati (2018), penelitian yang berjudul hubungan lama kerja dan posisi kerja terhadap resiko tension type headache pada pengemudi ojek.	Penelitian ini menggunakan metode observasi, desain penelitian dilakukan dengan menggunakan Cross Sectional Study dengan menggunakan 60 orang sebagai sampel penelitian	Hasil penelitian ($p < 0,05$) ada hubungan antara pekerjaan lama dan posisi kerja dengan resiko tension type headache pada pengemudi ojek	Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama menggunakan metode observasi	Perbedaannya terletak pada variabel yang digunakan, dalam penelitian ini yaitu: Hubungan lama waktu bekerja terhadap kualitas tidur pada driver Go-Jek di Purwokerto, sedangkan Fitriyani Rahmawati (2018) hubungan lama kerja dan posisi kerja terhadap resiko tension type headache pada pengemudi

ojek.

2.	Johanis Saputra (2017), penelitian yang berjudul hubungan lama kerja dengan kelelahan kerja pada pengendara Go-Jek community Medan.	Jenis penelitian ini adalah penelitian yang bersifat survei analitik dengan rancangan Cross Sectional dengan penyajian uji Fisher.	Hasil penelitian (0,04) terdapat hubungan yang signifikan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pengemudi Go-Jek community Medan.	Persamaan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang lama kerja	Perbedaannya terletak pada variabel yang digunakan, dalam penelitian ini yaitu: Hubungan lama waktu bekerja terhadap kualitas tidur pada driver Go-Jek di Purwokerto, sedangkan Johanis Saputra (2017), hubungan lama kerja dengan kelelahan kerja pada pengendara Go-Jek community Medan.
3.	Jalu Risang (2019), penelitian yang berjudul hubungan beban kerja fisik, frekuensi olahraga, lama tidur, waktu istirahat dan waktu kerja dengan kelelahan kerja	Penelitian ini menggunakan metode sampling, desain penelitian dilakukan menggunakan Chi-Square dengan	Hasil penelitian antara pekerja dengan beban kerja ($p=0,000$), frekuensi latihan ($p=0,003$), kamar tidur	Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang waktu kerja	Perbedaannya terletak pada metodenya Jalu Risang (2019) menggunakan metode sampling, sedangkan peneliti

	(Studi kasus pada pekerja Laundry bagian produksi Di CV.X Tembalang, Semarang).	menggunakan 36 orang sebagai sampel penelitian.	(p=0,005), waktu istirahat (p=0,005), dan waktu kerja (p=0,003).		menggunakan metode observasi
4.	Dyah Eka Putri (2018), penelitian yang berjudul hubungan karakteristik individu dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian operasi tungku Di PT.Inalum Kuala Tanjung.	Penelitian ini menggunakan metode survey analitik, desain penelitian dilakukan dengan menggunakan Cross Sectional dengan menggunakan 1 karyawan sebagai sampel penelitian..	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 31 karyawan (43,7%) mengalami kelelahan ringan dan 40 karyawan (56,3%) mengalami kelelahan sedang. Hasil uji Chi Square menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara umur (p-value 0,024), status gizi (p-value 0,039), dan kualitas tidur (p-value 0,016) dengan kelelahan kerja sedangkan variabel masa kerja (p-value 0,095) tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan kelelahan	Persamaan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang kualitas tidur	Perbedaannya terletak pada variabel yang digunakan Dyah Eka Putri (2018), penelitian yang berjudul hubungan karakteristik individu dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian operasi tungku Di PT.Inalum Kuala Tanjung. sedangkan peneliti Hubungan lama waktu bekerja terhadap kualitas tidur pada driver Go-Jek di Purwokerto

kerja.

5.	Dionisius Indra Prakoso (2018), penelitian yang berjudul hubungan karakteristik individu, beban kerja, dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada tenaga kependidikan di Institusi Kependidikan X.	Penelitian ini menggunakan studi Cross Sectional dengan menggunakan 44 orang tenaga kependidikan.	Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara kebiasaan merokok ($p=0,800$), dan beban kerja fisik ($p=0,141$) dengan pekerjaan kelelahan. Ada hubungan antara masa kerja ($p=0,026$), beban mental ($p=0,032$), dan kualitas tidur ($p=0,031$) dengan kelelahan kerja..	Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan metod study Cross Sectional	Perbedaan penelitian ini yaitu:berada pada variabel yang digunakan yaitu: peneliti menggunakan variabel hubungan pola waktu bekerja terhadap kualitas tidur drivet Go-Jek di Purwokerto sedangkan Dionisius Indra Prakoso (2018), penelitian yang berjudul hubungan karakteristik individu, beban kerja, dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada tenaga kependidikan di Institusi Kependidikan X
----	--	---	---	---	---

B. Landasan Teori

1. Kualitas Tidur

a. Definisi

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva memerah, mata putih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat,2008).

Kualitas tidur seseorang dikatakan baik dapat dilihat dari parameter kualitas tidur jika seseorang tidur dengan waktu yang cukup, tidur dengan nyenyak, tidak memiliki gangguan tidur saat akan tidur maupun ketika tidur, merasa puas dengan tidurnya, tidak merasa mengantuk pada saat siang hari dan merasa segar saat bangun tidur (Hidayat, 2008). Kualitas tidur dipengaruhi oleh banyak faktor. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tidur menurut Kozier etal., (2004) adalah faktor usia, lingkungan, kelelahan (fantigue), gaya hidup, stress psikologis, alkohol dan stimulan, diet, merokok, sakit dan medikasi. Faktor yang mempengaruhi tidur individu menurut Potter & Perry (2005) meliputi keadaan sakit fisik, gaya hidup, obat dan zat, stress emosional, lingkungan dan kelelahan.

b. Fisiologi tidur

Tidur merupakan proses fisiologi yang bergantian dengan periode yang terjaga. Siklus tidur-bangun mempengaruhi dan mengatur fungsi fisiologi dan respon perilaku (Potter & Perry, 2013). Secara historis, tidur bisa dianggap sebagai keadaan ketidaksadaran. Tidur ditandai oleh aktivitas fisik yang minimal, tingkat kesadaran yang bervariasi, perubahan dalam proses fisiologi tubuh, dan penurunan respons terhadap rangsangan eksternal (Berman, et al, 2015).

c. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur

Menurut Berman et al, (2015) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, antara lain :

a) Penyakit

Rasa sakit atau tekanan fisik yang ditimbulkan oleh penyakit, misalnya (arthritis, nyeri punggung) sehingga menyebabkan masalah tidur. Orang sakit membutuhkan lebih banyak waktu untuk tidur dan ritme tidurnya yang sering terganggu.

b) Lingkungan

Lingkungan adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, di dalam suatu lingkungan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur salah satunya adalah kebisingan. Kebisingan di dalam suatu

lingkungan dapat menghambat tidur, apalagi kalau di lingkungan rumah kita terdapat rel kereta api itu pasti sangat mengganggu waktu tidur.

c) Gaya Hidup

Gaya hidup yang tidak beraturan dapat mempengaruhi kualitas tidur, banyak anak jaman sekarang yang sibuk dengan game sehingga waktu tidurnya tidak beraturan. Oleh karena itu yang terbaik adalah menghindari main game sebelum atau sesudah tidur.

d) Strees Emosional

Stres adalah salah satu penyebab terbesar seseorang untuk tertidur. Stres yang konstan akan meningkatkan aktivitas hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA) yang dapat menyebabkan gangguan tidur. Seseorang yang mempunyai masalah (misalnya masalah keluarga atau pekerjaan) mungkin tidak cukup rileks untuk dapat tertidur.

e) Stimulan dan Alkohol

Minuman yang mengandung kafein bertindak sebagai stimulan sistem saraf pusat (SSP). Meminum minuman yang mengandung alkohol dapat mengganggu kualitas tidur. Alkohol mengganggu tidur REM, meskipun dapat mempercepat proses tidur, sementara mengganti tidur REM yang hilang karena efek alkohol yang telah memudar.

Seseorang sering kali mengalami mimpi buruk dan mudah tersinggung apabila sedang mengonsumsi alkohol.

f) Diet

Kenaikan berat badan adalah hal yang tidak diinginkan oleh seseorang khususnya pada wanita, apalagi wanita jaman sekarang sangat mengatur pola makannya dengan baik bahkan seseorang melakukan diet untuk mendapatkan bentuk tubuh yang sempurna. Triptofan adalah jenis asam amino yang banyak ditemukan pada makanan berprotein. Di dalam tubuh, asam amino triptofan digunakan sebagai bagian penting pembentuk protein dan diperlukan dalam proses metabolisme. Sebuah studi menunjukkan bahwa orang yang makan sereal mengandung triptofan lebih cepat tidur dan tidur lebih nyenyak dibandingkan dengan makan sereal biasa.

g) Obat-obatan

Obat-obatan memiliki efek samping yang berbeda, salah satu efek samping dari obat adalah mengantuk. Narkotika, seperti morfin diketahui dapat menekan tidur REM dan menyebabkan sering terbangun dan mengantuk. Meskipun anti depresan menekan tidur REM, efek ini dianggap sebagai tindakan terapeutik. Faktanya, secara selektif tidur REM yang tertekan akan menghasilkan perbaikan suasana hati.

d. Gangguan Tidur

Gangguan tidur merupakan masalah yang dialami seseorang terhadap pemenuhan kebutuhan tidurnya. Kurang tidur dapat menimbulkan efek negatif seperti menurunnya kemampuan berfikir dan bekerja, membuat kesalahan, dan sulit untuk mengingat sesuatu (Amran dan Handayani, 2012).

Selain itu, tidur yang tidak adekuat juga dapat berdampak pada aspek fisiologis seperti penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capai, lemah, proses penyembuhan lambat, daya tahan menurun, dan ketidakstabilan tanda-tanda vital (Nurlela, 2009). Penting sekali mengetahui gangguan tidur yang diderita seseorang. Hal ini dikarenakan gangguan tidur dapat memberikan dampak negatif baik terhadap keselamatan maupun kesehatan. Pengetahuan yang memadai mengenai gangguan tidur dapat menghindarkan diri dari efek negatif serta dapat dilakukan upaya yang tepat untuk mengatasinya.

e. Jenis Gangguan Tidur

Beberapa jenis gangguan tidur dan penjelasannya diantaranya sebagai berikut:

a) Insomnia primer

Salah satu gangguan tidur yang sering dijumpai yaitu insomnia (Durand & Barlow, 2007) yang terjadi paling sedikit satu bulan dan tidak ada sebab yang jelas. Adapun identifikasi

polanya. Kesulitan pada waktu masuk tidur (insomnia onset), kesulitan untuk tetap tidur (sering terbangun), bangun tidur terlalu awal (insomnia terminal). Insomnia terdiri dari tiga jenis yaitu :

1) Jangka pendek

Berakhir beberapa minggu dan muncul akibat pengalaman stres yang bersifat sementara seperti kehilangan orang yang dicintainya, tekanan di tempat kerja, atau takut kehilangan pekerjaannya. Biasanya kondisi ini dapat hilang tanpa intervensi medis setelah orang tersebut beradaptasi terhadap stresor (Stanley,2007).

2) Sementara

Episode malam yang gelisah sering terjadi karena perubahan lingkungan seperti suara bising, dan pengalaman yang menimbulkan ansietas (Stanley,2007).

3) Kronis

Kondisi ini dapat disebabkan oleh kebiasaan tidur yang buruk, masalah psikologis, penggunaan obat tidur berlebih, gangguan jadwal tidur bangun, dan berlangsung selama 3 minggu atau lebih.

b) Hipersomnia Primer

Hipersomnia primer adalah gangguan tidur yang menyebabkan tidur menjadi kurang, sedangkan hipersomnia

adalah masalah terlalu banyak tidur. Banyak orang yang tidur sepanjang malam dan beberapa kali tidur di siang hari berikutnya (Durand & Balow, 2007). Seseorang dengan hipersomnia primer tidur selama 10-12 jam pada malam hari dan tampak mengantuk disiang hari.

c) Apnea tidur

Gangguan ini diidentifikasi dengan gejala “mendengkur”, atau terhentinya pernapasan selama tidur minimal 10 detik, dan rasa kantuk pada siang hari yang luar biasa. Pria dewasa dengan riwayat mendengkur yang keras dan intermiten, obesitas dengan leher yang pendek dan besar biasanya beresiko mengalami apnea tidur. Gejala apnea tidur antara lain adalah dengkur yang keras dan periodik, aktivitas malam hari yang tidak biasa, seperti duduk tegak, berjalan dalam tidur, terjatuh dari tempat tidur, gangguan tidur sering terbangun di malam hari (nocturnal waking), perubahan memori, depresi, rasa kantuk yang berlebihan di siang hari, sakit kepala di pagi hari, ortopnea akibat apnea tidur (Stanley, 2007).

f. Gangguan tidur ritme sirkadian

a) Irama Sirkadian

Irama sirkadian adalah siklus biologi tubuh selama 24 jam yang mengerjakan fungsi-fungsi fisiologis, secara alami,

tubuh hendaknya beraktivitas disiang hari dan beristirahat di malam hari jika pekerjaan mengharuskan bekerja di malam hari, perhatikan irama tubuh anda sebisa mungkin berikan keseimbangan kerja dan istirahat (Nindita,2010).

b) Macam-macam gangguan tidur sirkadian

Gangguan tidur ritme sirkadian ini ditandai oleh tidur yang terusik (baik insomnia atau perasaan mengantuk yang eksekif di siang hari bolong) yang disebabkan oleh ketidakmampuan otak untuk mensinkronkan pola tidurnya dan pola makannya. Kesinkronan dengan siklus terjaga dan tidur yang normal menyebabkan tidur seseorang terinterupsi ketika mereka benar-benar berusaha untuk tidur dan merasa lelah di siang harinya.

Macam-macam gangguan tidur sirkadian adalah sebagai berikut :

1) Tipe jet lag

Tipe jet lag disebabkan oleh penyebrangan beberapa zona waktu dalam waktu yang relatif singkat. Orang-orang yang mengalami jet lag biasanya melaporkan kesulitan tidur di waktu yang tepat dan merasa kelelahan di siang hari (Durand & Barlow,2007).

2) Tipe shift work

Orang dengan gangguan tidur ritme sirkadian memiliki resiko yang lebih besar untuk memiliki satu macam gangguan kepribadian atau lebih. Akibatnya mereka mungkin mengalami masalah tidur atau mengalami perasaan mengantuk yang aksesif (Durand & Balow, 2007).

3) Tipe fase tidur terhambat

Gangguan ini sering ditemui pada usia dewasa muda, anak sekolah atau pekerja sosial, ditandai oleh waktu tidur yang diinginkan lebih lama. Orang-orang tersebut sering tertidur (kesulitan jatuh tidur) dan mengantuk pada siang hari (insomnia sekunder).

4) Tipe fase terlalu cepat tidur

Tipe ini lebih sering ditemukan pada usia lanjut. Gambaran tidur terlihat normal tetapi penempatan jadwal irama tidur sirkadian yang tidak sesuai.

g. Macam kualitas tidur

a) Kualitas tidur baik

Kualitas tidur seseorang dapat dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya atau ≥ 7 jam/hari (Hidayat, 2006).

b) Kualitas tidur buruk

Kualitas tidur seseorang dikatakan buruk apabila menunjukkan tanda-tanda kurang tidur dan mengalami masalah dalam tidurnya. Tanda-tanda kekurangan tidur dapat dibedakan menjadi tanda fisik dan tanda psikologis. Tanda-tanda fisik akibat kekurangan tidur antara lain : ekspresi wajah (area gelap di sekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung), kantuk yang berlebihan, tidak mampu untuk berkonsentrasi, dan terlihat tanda-tanda kelelahan. Sedangkan tanda-tanda psikologis antara lain : menarik diri, apatis, merasa tidak enak badan, malas, daya ingat menurun, bingung, halusinasi, ilusi penglihatan, dan kemampuan mengambil keputusan menurun atau dapat dikatakan kualitas tidur buruk apabila ≤ 5 jam/hari (Hidayat, 2016).

2. Masa kerja

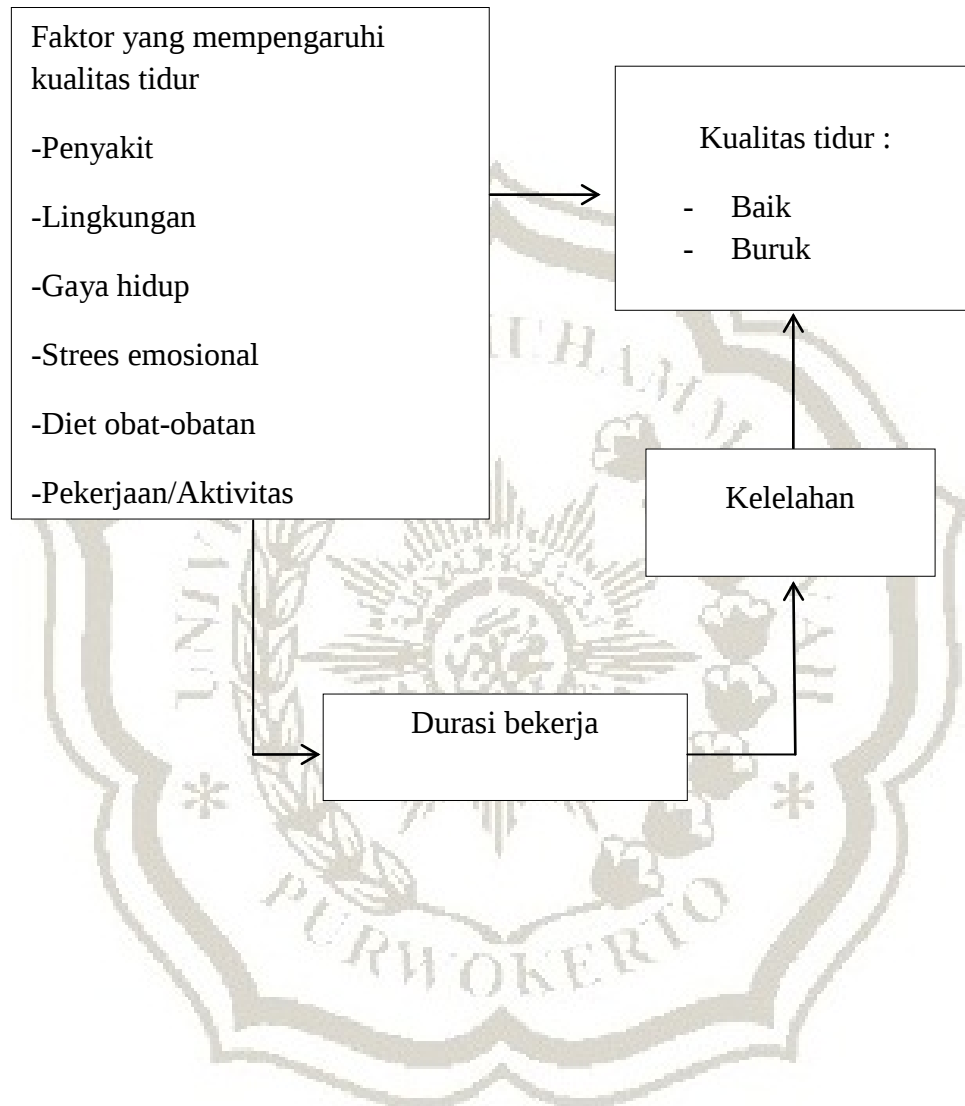
Masa kerja adalah jangka waktu atau lamanya seseorang bekerja pada suatu instansi, kantor, dan sebagainya (Koesindratmono, 2011). Masa kerja merupakan faktor yang berkaitan dengan lamanya seseorang bekerja di suatu tempat menurut Andini (2015). Masa kerja juga merupakan jangka waktu seseorang yang sudah bekerja dari pertama mulai masuk hingga bekerja. Masa kerja dapat diartikan sebagai sepenggalan waktu yang agak lama dimana

seseorang tenaga kerja masuk dalam satu wilayah tempat usaha sampai batas tertentu (Suma'mur, 2009 dalam Nisak,2014). Masa kerja merupakan akumulasi aktivitas kerja seseorang yang dilakukan dalam jangka waktu yang panjang.

Apabila aktivitas tersebut dilakukan terus-menerus akan mengakibatkan gangguan pada tubuh. Tekanan fisik pada suatu kurun waktu tertentu mengakibatkan berkurangnya kinerja otot, dengan gejala mekin rendahnya gerakan. Tekanan-tekanan akan terakumulasi setiap harinya pada suatu masa yang panjang, sehingga mengakibatkan memburuknya kesehatan yang disebut juga kelelahan klinis atau kronik (Kesianto,2013).

Peraturan mengenai Ketenagakerjaan telah diatur secara khusus dalam Undang-Undang No.13 tahun 2003 pasal 77 sampai pasal 85. Dimana, Pasal 77 ayat 1, UU No.13/2003 mewajibkan setiap pengusaha untuk melaksanakan ketentuan jam kerja. Ketentuan jam kerja ini mengatur 2 sistem, yaitu: 7 jam kerja dalam 1 hari atau 42 jam kerja dalam 1 minggu untuk 6 hari kerja dalam 1 minggu.

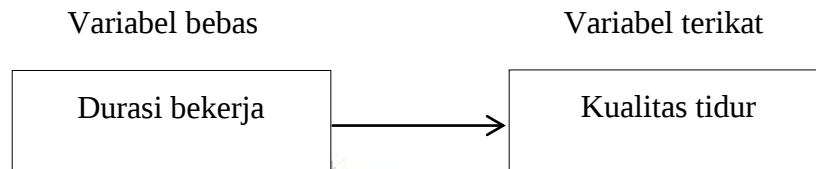
C. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Berman et al (2015); Hidayat (2006); UU No 33 (2003); Hidayat (2008)

D. Kerangka konsep



Gambar 2.2 Kerangka Teori

E. Hipotesis

Hipotesis penelitian merupakan terjemah dari tujuan penelitian ke dalam dugaan yang jelas. Hipotesis merupakan sebuah prediksi atau hasil penelitian yaitu hubungan yang di harapkan antar variabel. (Saryono, 2011). Berdasarkan kerangka teori dan kerangka konsep diatas, maka dapat ditetapkan hipotesis sebagai berikut:

Ha : Ada hubungan durasai bekerja dangan kualitas tidur pada ojek online.

Ho : Tidak ada hubungan durasi bekerja dengan kualitas tidur pada ojek online.