

BAB I

PENDAHULUAN

LATAR BELAKANG

Salah satu konsekuensi dari perkembangan akibat industrialisasi adalah adanya pekerjaan yang dilakukan pada malam hari oleh pekerja malam. Pekerja malam memegang peranan penting di berbagai tempat seperti rumah sakit, dinas kepolisian, jasa transportasi dan pabrik-pabrik.

Berdasarkan *Bureau of Labour Statistic* (1977), lebih kurang 18 % dari pekerja di Amerika Serikat harus bekerja sebagai pekerja malam. Alasan utama adanya sistem kerja bergilir (*shift work*) yang melibatkan pekerja malam adalah :

1. Alasan Teknologi

Beberapa proses teknologi misalnya : pada industri baja dan industri kimia, memerlukan waktu kerja yang lebih banyak dibandingkan dengan jam kerja normal, bahkan kadang terpaksa harus dilakukan proses produksi yang terus-menerus tanpa henti.

2. Alasan Ekonomis

Tingginya biaya produksi dan semakin meningkatnya permintaan pasar terhadap produk-produk industri membuat beberapa pabrik menerapkan sistem

3. Alasan Sosial

Beberapa instansi, misalnya instansi kesehatan, keamanan (dinas kepolisian dan pemadam kebakaran), penyedia energi (listrik, minyak, gas) dan air, jasa transportasi, dinas komunikasi dan industri informasi (TV dan surat kabar) yang diharapkan selalu tersedia setiap saat juga akhirnya memaksa mereka untuk mengadakan sistem kerja bergilir (*shift work*).

Sehubungan dengan kerja malam tersebut perlu diperhatikan bahwa irama faali manusia sedikit banyak terganggu akibat kerja malam dan tidur siang tersebut. Fungsi-fungsi fisiologis tenaga kerja tidak dapat disesuaikan sepenuhnya dengan irama kerja yang demikian.

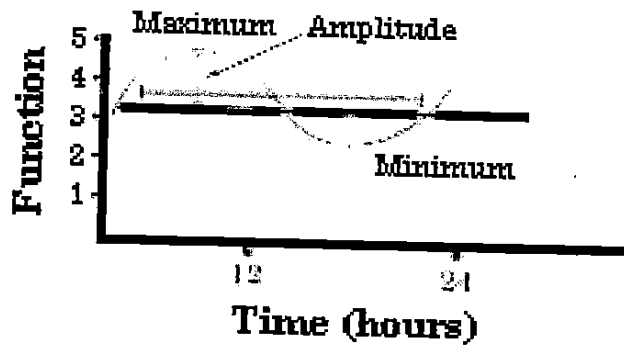
Tidak seperti *jet lag* yang biasanya hanya sementara saja dalam menyebabkan masalah, jadwal kerja malam dan masalah-masalah yang diakibatkan dapat berlangsung dalam jangka waktu yang lebih lama, bahkan dapat sampai bertahun-tahun.

Meskipun banyak pekerja malam yang mempunyai masalah, beberapa pekerja malam sepertinya menganggap permasalahan ini bukan merupakan akibat dari kerja malam. Kebanyakan dari mereka bisa mentoleransi adanya keharusan untuk bekerja malam. Hanya sedikit (sekitar 10%) yang menyukainya, tetapi yang tidak menyukai pola kerja malam ini hanya sekitar 20-30% (Harrington, 1978).

Kerja malam berimplementasi pada berbagai masalah antara lain : kesehatan, kehidupan sosial dan psikologis. Berbagai penelitian menunjukkan

bahwa pekerja malam menderita gangguan tidur dan kelelahan, masalah pencernaan, dan peningkatan penyakit kardiovaskuler.

Hampir semua masalah kesehatan yang disebabkan oleh kerja malam merupakan akibat dari fakta bahwa mereka bekerja melawan siklus sirkadian yang normal. Kebanyakan orang mempunyai irama sirkadian tubuh (antara lain fluktuasi harian dari fungsi-fungsi tubuh seperti suhu tubuh, produksi hormon dan tekanan darah) tetap berorientasi pada aktivitas hidup siang hari.



Gb 1. Siklus irama biologis manusia
(dari : www.cbt.virginia.edu/tutorial/humanclock.html)

Manusia merupakan makhluk *diurnal*, yang aktif pada siang hari. Pekerja malam merupakan salah satu contoh manusia yang harus berpola *nocturnal*, seringkali mengalami ketidaksinkronan dalam penyesuaian dengan lingkungannya, karena harus melawan irama sirkadian yang normal.

Hidup dan bekerja dalam ketidaksinkronan dengan irama sirkadian ini secara perlahan akan mengakibatkan stres pada tubuh seseorang yang kemudian berpotensi mengakibatkan berbagai masalah kesehatan seperti yang telah disinggung di depan.

Pengaruh-pengaruh kerja malam tersebut biasanya bersifat kumulatif. Makin panjang giliran kerja malam, akan makin besar efek yang diakibatkan.

Salah satu parameter yang bisa diukur dalam mengetahui ketidakmampuan tubuh dalam menyesuaikan irama kerja yang demikian adalah tekanan darah.

Kepentingan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan kepentingan untuk memberikan masukan kepada pekerja malam pada khususnya dan masyarakat pada umumnya tentang efek kerja malam terutama pada tekanan darah, sehingga semua pihak dapat menentukan langkah-langkah dalam upaya mencegah efek yang tidak diinginkan.

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh irama sirkadian terhadap tekanan darah pada pekerja malam, dalam hal ini adalah penjual angkringan.