

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Perubahan *lifestyle* penduduk di perkotaan berbanding lurus dengan sikap konsumtif mereka. Kesibukan yang dimiliki seringkali menyebabkan warga memesan makanan atau jajanan lewat aplikasi *online*. Salah satu bentuk aplikasi *online* adalah adanya motor *online*. *Driver* motor *online* menjadi opsi utama memesan makanan karena kelebihanannya yaitu harganya terjangkau, lebih praktis dan mempersingkat waktu. Kondisi tersebut berdampak pada mobilitas *driver* motor *online* yang terus bertambah (Pratama, 2020). *Driver* motor *online* bisa bekerja seharian dengan waktu yang tidak menentu biasanya dimulai sejak pagi, siang, atau bahkan larut malam (Budianto, 2017). Akibatnya akan mengganggu pola istirahat dan gaya hidup *driver* motor *online*.

Cara istirahat dan pola hidup tidak sehat menjadi pencetus munculnya masalah kesehatan bagi *driver* motor *online*. Sebagai *driver* motor *online* rentan mengalami gangguan kesehatan akibat pola hidup yang tidak baik dengan asupan makan tidak teratur, konsumsi minuman berkafein dan kebiasaan merokok (Nurdiannah, 2017). Pola Istirahat yang baik berupa tidur yang cukup. Tidur merupakan kebutuhan mendasar bagi manusia (Martini, 2018). Gangguan tidur mengancam kesehatan jiwa secara langsung dan tidak langsung seperti apnea tidur obstruktif dan kecelakaan ketika berkendara akibat kurang tidur (Amir, 2007). Tidur merupakan elemen penting untuk kesehatan dan kesejahteraan, termasuk kinerja kognitif, fisiologis proses, regulasi emosi, perkembangan fisik, dan kualitas kehidupan. Rentang durasi tidur yang sesuai bervariasi sepanjang masa hidup (Hirshkowitz, 2015). Tidur merupakan komponen penting kesehatan fisik dan mental untuk menjaga kinerja kognitif yang optimal, regulasi emosional, serta kualitas hidup (Knutson et al., 2017).

Gangguan tidur dapat menyebabkan banyak hal dampak negatif diantaranya mengganggu pola pikir, lambat dalam bekerja, serta konsentrasi yang sulit. Akibat gangguan tersebut akan menyebabkan dampak seperti kecelakaan dalam berkendara

(Amran, 2012). Akibat adanya gangguan tidur mengalami perubahan seperti gangguan keseimbangan fisiologi dan psikolog sehingga yang akan menimbulkan gejala penyakit seperti hipertensi (Roshifanni, 2016). Faktor lingkungan seperti, pekerjaan, sosial dan kegiatan sehari-hari, gadget *screen time*, serta penggunaan komputer atau internet menjadi sangat berdampak pada pola tidur (Shochat, 2010). Setiap individu mempunyai kapasitas tidur kebutuhan tidur per hari berdasarkan usia. Orang dewasa memiliki kebutuhan tidur antara 7-8 jam sehari, yang sangat dianjurkan untuk hidup sehat. (Martini, 2018).

Diperkirakan setiap tahunnya sekitar 20 persen sampai 50 persen melaporkan terdapat gangguan tidur dan sekitar 17% memiliki gangguan tidur yang parah (Amir, 2007). Hal tersebut disebabkan adanya upaya menahan kantuk, upaya dalam mengatasi hal tersebut dengan mengonsumsi kopi dan rokok. Di dunia lebih dari 80% orang setiap harinya mengonsumsi kafein dari kopi sedangkan 98% di Indonesia mengalami peningkatan konsumsi kopi (Liveina, 2011). Disarankan mengurangi kafein di malam hari yang terbukti mempengaruhi perubahan kualitas tidur yang buruk seperti pengurangan jumlah jam tidur, onset tidur, menurunnya kepuasan tidur dan bisa mengalami perubahan pola saat aktivitas pagi. Perubahan tersebut karena terdapat efek farmakologi sebagai antagonis reseptor adenosin yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Efek kesehatan minuman berkafein seperti peningkatan energi, efek kecemasan, dan suasana hati. Kafein juga menimbulkan efek buruk seperti insomnia, gugup, dan sakit kepala serta menyebabkan kematian (Ain, 2016).

Di samping kopi, merokok juga menjadi penyebab gangguan pola tidur. Negara kita berada pada urutan keempat sebagai konsumen rokok terbanyak pada tahun 2014, dengan total 34,8% dari keseluruhan populasi yang merokok sebanyak kurang lebih 1500 batang rokok yang dihisap setiap tahun oleh orang dewasa dengan usia diatas 15 tahun (Eriksen, 2015). Menurut hasil RISKESDAS tahun 2013 sebesar 66% pria perokok dengan usia 15 tahun, pada tahun 2016 sebesar 68,1% dan 62,9% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Pola tidur yang tidak cukup akibat mengonsumsi kafein dan kopi akan turut mengganggu atau mengubah pola makan.

Perubahan pola makan akibat kurang tidur salah satunya adalah mengonsumsi makanan di malam hari lebih banyak sehingga mengalami peningkatan asupan kalori berlebih meskipun kurang tidur meningkatkan total pengeluaran energi harian sebesar 5%. Akibatnya kurang tidur menyebabkan penambahan berat badan $0,82 \pm 0,47$ kg (\pm SD) yang dipengaruhi perubahan hormone. Hal tersebut terjadi pada perempuan yang mana selama kurang tidur akan meningkatkan asupan makan pada malam hari untuk menahan diri mempertahankan berat badannya. Penambahan berat badan tersebut dipengaruhi oleh adanya aktivitas hormone rasa lapar dan kenyang seperti ghrelin, leptin dan peptide YY yang mengatur penyimpanan energy dalam tubuh (Markwald *et al.*, 2013). Oleh karena itu, berdasarkan permasalahan diatas belum adanya data terkait pola tidur pada *driver* motor *online* di kawasan Cipedak, Jakarta Selatan. Hal tersebut menarik peneliti untuk melakukan penelitian terkait hubungan asupan makan, konsumsi kopi, dan kebiasaan merokok terhadap *driver* motor *online* di kawasan Cipedak, Jakarta Selatan.

I.2 Rumusan Masalah

Driver motor *online* biasanya didominasi oleh laki-laki yang sebagian besar memiliki kebiasaan merokok, mengonsumsi kopi dan asupan makan yang buruk yang akan berhubungan dengan kualitas tidurnya. Sebagian besar waktunya dihabiskan untuk berkendara di jalan dan memiliki tempat berkumpul di warung kaki lima. Upaya yang dilakukan untuk menahan kantuk adalah dengan mengonsumsi kopi dan rokok. Adanya perubahan signifikan dalam kualitas tidur pada orang yang mengonsumsi kopi (Ain, 2016). Kurang tidur juga dapat meningkatkan total pengeluaran energi harian yang nantinya akan memiliki gangguan keseimbangan energi pada tubuh (Markwald *et al.*, 2013). Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat merumuskan masalah penelitian “*Bagaimanakah Hubungan Asupan Makan, Konsumsi Kopi, dan Kebiasaan Merokok Terhadap Pola Tidur Driver Motor Online Di Kawasan Cipedak, Jakarta Selatan*”.

I.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui hubungan asupan makan, konsumsi kopi, dan kebiasaan merokok terhadap pola tidur *driver* motor *online* di kawasan Cipedak, Jakarta Selatan.

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui terkait hubungan asupan makan, konsumsi kopi, dan kebiasaan merokok terhadap pola tidur *driver* motor *online* di kawasan Cipedak, Jakarta Selatan.

I.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini meliputi:

- a. Mengetahui karakteristik berdasarkan usia dan tingkat pendidikan responden.
- b. Menganalisis hubungan antara frekuensi makan dengan pola tidur *driver* motor *online* di kawasan Cipedak, Jakarta Selatan.
- c. Menganalisis hubungan antara frekuensi makan dengan pola tidur *driver* motor *online* di kawasan Cipedak, Jakarta Selatan
- d. Menganalisa hubungan antara kebiasaan merokok dengan pola tidur *driver* motor *online* di kawasan Cipedak, Jakarta Selatan.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden Penelitian

Dapat menambah wawasan terkait asupan makan, konsumsi kopi, dan kebiasaan merokok dengan pola tidur *driver* motor *online*. Menambah kesadaran diri dan meningkatkan kepedulian driver motor online untuk tetap menjaga pola tidurnya.

I.4.2 Bagi Institusi

Mampu menjadi acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya mengenai hubungan asupan makan, konsumsi kopi, dan kebiasaan merokok dengan pola tidur *driver* Motor *online* untuk bisa dikembangkan dengan lebih baik lagi, khususnya pada *driver* Motor *online* di kawasan Cipedak, Jakarta Selatan.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Dapat memberikan informasi serta gambaran terkait hubungan asupan makan, konsumsi kopi, dan kebiasaan merokok terhadap pola tidur. Mampu menjadi acuan bagi penelitian berikutnya.