

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Perkembangan potensi sumber daya manusia dalam meningkatkan efisiensi operasional dipengaruhi oleh perkembangan fisik, kondisi fisik, sosial, psikologis dan sikap positif. Tercapainya sumber daya manusia yang berkualitas juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain secara terpadu dan menyeluruh, seperti keterampilan atau kompetensi, motivasi dan kepuasan (Rusnadi et al., 2021).

Menurut Pusparini (2018) dalam Erri et al. (2021), Kinerja adalah Perilaku organisasi yang terkait langsung dengan pembuatan produk atau pemberian layanan disebut sebagai kinerja. Tugas berasal dari pemikiran tentang tindakan yang diperlukan pekerja, dan kinerja sering kali dipahami sebagai pencapaian suatu pekerjaan. Beberapa contoh variabel yang dapat mempengaruhi kinerja seorang karyawan yaitu Kemampuan dan keterampilan, maksudnya adalah kesanggupan dan keterampilan yang dimiliki oleh karyawan untuk melakukan pekerjaannya. Semakin banyak kompetensi dan keahlian yang Anda miliki, semakin besar kemungkinan karyawan tersebut menyelesaikan pekerjaan sesuai peraturan. Selain itu juga pengetahuan. Pengetahuan menandakan bahwa seseorang mempunyai kesadaran terhadap pekerjaan. Hasil positif dihasilkan oleh mereka yang memiliki pengetahuan luas mengenai bidang pekerjaannya, dan sebaliknya.

Dilansir dari ([www.bbc.com](http://www.bbc.com)) yang ditulis oleh Bryan Lufkin pada tahun 2020, penelitian di Inggris pada tahun 2018, lebih dari 200 pekerja menjadi lebih produktif ketika majikan mereka membayar keanggotaan gym mereka. Ketika para

pekerja sampai di rumah, mereka menemukan bahwa hari-hari berolahraga membuat mereka merasa lebih bahagia dibandingkan hari-hari biasanya. Penelitian lain yang dilakukan pada tahun 2013 menemukan bahwa setiap orang merasakan "manfaat langsung" pada fungsi kognitif mereka setelah "satu sesi aktivitas intens", seperti bersepeda stasioner selama 15 menit, berapa pun usianya. Berdasarkan temuan penelitian ini, berolahraga di tengah hari memiliki dampak yang lebih besar dibandingkan berolahraga sebelum atau sesudahnya. Selain efek positifnya pada kognisi, olahraga memiliki berbagai manfaat kesehatan lainnya bagi tubuh, termasuk meningkatkan mood dan fungsi seksual, tidur lebih nyenyak, dan pencegahan penyakit.

Peter Antonio, pelatih kesehatan, pelatih olahraga dan ahli diet terdaftar di *Birmingham College of Sport*, menyarankan untuk berolahraga saat istirahat makan siang. Menurutnya, ini adalah sebuah "peluang emas". Beberapa pelanggan Antonio melaporkan bahwa penggunaan strategi ini membantu mereka mencapai tujuan kebugaran dan membuat mereka merasa puas di sore hari yang bertahan hingga penghujung hari. Menurut Antonio, orang yang berolahraga sepanjang hari dilaporkan merasa lebih produktif dan lebih sedikit mengalami penyakit. Ini juga membantu kesehatan mental karena menawarkan perlindungan bebas stres dari rentetan pertemuan dan email yang terus-menerus. Istirahat dan pendidikan jasmani di sekolah dasar dan menengah dipertahankan oleh beberapa orang dengan menggunakan pembenaran ini. Institusi layanan kesehatan dan komunitas bisnis sedang memperdebatkan apakah akan mewajibkan karyawan melakukan olahraga atau tidak. Tujuannya adalah untuk mengatasi masalah kesehatan yang berdampak

pada tempat kerja. Misalnya, sekitar 20 juta orang di Inggris tidak melakukan aktivitas fisik apa pun. *British Heart Foundation* memperkirakan bahwa sebagai konsekuensinya, pembiayaan tahunan untuk Layanan Kesehatan Nasional adalah sekitar £1,2 miliar (atau Rp22 triliun).

Beberapa tahun yang lalu, Ryan Holmes, CEO Hootsuite, sebuah bisnis teknologi platform jejaring sosial, menulis opini yang banyak dibaca berjudul "Saatnya Kita Membayar Tablet Pekerja" yang menganjurkan karyawan untuk berolahraga sambil bekerja. Dalam artikel ini, Holmes mendesak para eksekutif perusahaan untuk membuat undang-undang terkait olahraga. Sulit untuk membentuk tim yang kuat, menurutnya, jika salah satu anggota tim meninggal karena penyakit jantung, kanker, atau masalah pernapasan—penyakit yang sebenarnya bisa dihindari namun bisa juga disebabkan oleh penyakit.

Rendahnya kinerja tersebut juga seringkali dipengaruhi oleh lemahnya hubungan sinergis antar pegawai, misalnya rendahnya harga diri sebagai bentuk interaksi antara pegawai dengan manajemen, yang dicapai antara lain melalui pengembangan sikap dan potensi psikologis yang positif serta perkembangan kondisi sosial dan fisik (Rusnadi et al., 2021).

Intensitas Aktivitas fisik merupakan perilaku kesehatan yang harus dilakukan untuk mencapai kesehatan biopsikososial. Oleh karena itu, harus dilakukan secara rutin, terencana dan terukur. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan baik, untuk menjaga integritas tubuh dan memungkinkan latihan fisik yang berkelanjutan dan cukup intens sejalan dengan temuan sel-sel tubuh yang rusak, dapat memberikan efek positif, stimulan bagi tubuh, membantu meningkatkan kualitas fisik, psikis

dan kesehatan. Pelepasan hormon endorphin akibat olahraga menciptakan peluang rasa percaya diri, hal ini diungkapkan salah satu peserta yang mengatakan bahwa setelah melakukan program olah raga ini ia menjadi lebih percaya diri karena mampu menyelesaikan setiap langkah olahraganya. Peserta juga melaporkan bahwa dirinya memiliki pengendalian diri yang lebih baik karena saat menyelesaikan program Aktivitas ini, dan konsisten untuk mendapatkan hasil yang diinginkan (Ulantri et al., 2021).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pentingnya kualitas tidur antara penderita insomnia dan orang yang tidur normal umumnya serupa antara penderita dan tanpa insomnia, karena kualitas tidur yang buruk merupakan ciri utama insomnia (Wang & Boros, 2021). Kemungkinan seseorang menghadapi masalah fisik, emosional, spiritual, keuangan, dan sosial meningkat seiring bertambahnya usia. Masalah kesehatan terkait proses degeneratif merupakan salah satu masalah utama yang dihadapi lansia. Proses degeneratif pada lansia mengakibatkan penurunan durasi tidur efektif, kualitas tidur yang buruk, dan berbagai gangguan tidur yang dapat mengganggu kualitas hidup lansia (Chasanah & Supratman, 2018). Kesulitan tidur (*dissomnia*), sulit tidur nyenyak (*deep sleep problem*), dan bangun terlalu pagi (*early kebangkitan/EMA*) merupakan masalah tidur yang paling sering terjadi pada lansia (2, 3, 4). Gangguan tidur mempengaruhi lebih dari 80% orang yang berusia di atas 65 tahun. Lansia yang sehat, didefinisikan sebagai individu berusia 60 tahun ke atas, tidur rata-rata 6,5 hingga 7 jam per hari, yang merupakan jumlah total tidur yang cukup konsisten (Sunarti & Helena, n.d.).

Di banyak negara, kita menyaksikan proses penuaan masyarakat. Alasan utamanya adalah karena rata-rata angka harapan hidup yang semakin meningkat. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi umur panjang, namun yang paling penting adalah: manfaat – dari sudut pandang kesehatan – perubahan lingkungan dan gaya hidup, kualitas hidup yang lebih baik, kualitas layanan kesehatan dan sosial yang lebih baik. Menurut perkiraan demografis, penuaan populasi akan terus berlanjut. Hal ini pada dasarnya menimbulkan banyak masalah ekonomi dan sosial. Terlibat dalam kegiatan yang bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup warga lanjut usia adalah salah satu pendekatan untuk mengatasi masalah ini. Oleh karena itu, memahami variabel-variabel yang mempengaruhi kualitas hidup warga lanjut usia sangatlah penting. Pendekatan progresif, psikologis-psikososial terhadap penelitian multidisiplin diperlukan untuk mengatasi isu-isu spesifik yang berkaitan dengan domain medis, psikologis, dan sosioekonomi yang merupakan bagian dari elemen sosial kualitas hidup pasien demensia. Bagi semua orang, kuncinya tampaknya terletak pada performa fisik. Hal ini menentukan “perasaan subjektif terhadap tubuh” atau penilaian diri terhadap kesehatan. Hal ini sering dikaitkan dengan tingkat fisik yang memungkinkan berfungsinya secara mandiri dan mandiri dalam berbagai bidang kehidupan. Hal ini berlaku untuk swalayan, kegiatan keluarga dan kegiatan sosial. Kesehatan dan kinerja yang dirasakan sendiri secara signifikan mempengaruhi kualitas hidup orang lanjut usia. Kebugaran jasmani dikaitkan dengan aktivitas dan pada usia tua didasarkan pada tingkat kemandirian fisik dan motorik yang cukup. Studi ekstensif

telah dilakukan mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan dan kebugaran (Knapik et al., 2019).

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang di atas maka berbagai permasalahan yg dapat diidentifikasi, sebagai berikut:

1. Kinerja karyawan PT. Bukaka Teknik Utama Tbk menurun khususnya karyawan yang memasuki usia pra-lansia.
2. Karyawan pra-lansia belum sepenuhnya mengoptimalkan kebijakan perusahaan yang sudah disediakan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran melalui kegiatan aktivitas fisik di luar jam kerja.
3. Pola hidup karyawan khususnya waktu beristirahat kurang.
4. Proses penuaan alami karyawan yang memasuki umur pra-lansia dapat menyebabkan penurunan kekuatan otot, keflexibilitas, dan stamina.

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini tidak terlalu luas, penulis membatasi permasalahan pada Kinerja karyawan PT. Bukaka Teknik Utama Tbk yang menurun khususnya pada karyawan yang memasuki usia pra-lansia. Karyawan pra-lansia cenderung memiliki penurunan stamina dan kekuatan fisik sebagai-bagian dari proses penuaan. Beban kerja berlebihan atau stress yang dibebankan kepada karyawan berdampak negatif pada pola tidur dan aktifitas fisik mereka yang berakibat pada penurunan kinerja dari tiap individu karyawan.

#### **D. Perumusan Masalah**

Penelitian yang menjadi permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat hubungan antara intensitas aktivitas fisik dengan kualitas kinerja karyawan pada karyawan pra-lansia PT. Bukaka Teknik Utama Tbk?
- 2) Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kualitas kinerja karyawan pada karyawan pra-lansia PT. Bukaka Teknik Utama Tbk?
- 3) Apakah terdapat hubungan antara intensitas aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan kinerja karyawan pra-lansia PT. Bukaka Teknik Utama Tbk?

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan beberapa manfaat, seperti:

- 1) Manfaat Teoritis
  - a. Dapat memberi manfaat bagi semua orang, tidak hanya mereka yang secara khusus membutuhkan.
  - b. Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber dan pedoman untuk penelitian berikutnya terkait gambaran lanjut terkait hubungan intensitas aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap kualitas kinerja karyawan pada karyawan pra-lansia.
- 2) Manfaat Praktis
  - a. Penelitian ini bertujuan untuk memajukan pemahaman teori karyawan pra-lansia dalam pentingnya menjaga intensitas aktivitas fisik, tidur yang berkualitas dan memiliki kebugaran dalam tubuhnya.

- b. Sebagai informasi yang bermanfaat bagi para karyawan pra-lansia dan jajarannya bahwa dengan aktivitas fisik yang optimal dan kualitas tidur yang baik dapat mempengaruhi kualitas kinerja.
- c. Karyawan, dapat menjadi panduan untuk menerapkan praktik gaya hidup sehat. Hal ini menekankan perlunya peningkatan kualitas tidur dan kesehatan tubuh untuk mencapai tingkat kinerja yang tinggi.
- d. Peneliti, dapat memastikan hubungan nyata antara tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap kualitas kinerja pekerja pra lansia.

