



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN DURASI
KERJA TERHADAP TEKANAN DARAH PETUGAS
SATUAN PENGAMANAN KAMPUS UKI**

SKRIPSI

Sutomo

1661050112

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2019**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN DURASI KERJA
TERHADAP TEKANAN DARAH PETUGAS SATUAN
PENGAMANAN KAMPUS UKI**

**Diajukan Ke Fakultas Kedokteran UKI
Sebagai Pemenuhan Salah Satu Syarat
Mendapatkan Gelar Sarjana Kedokteran**

Sutomo

1661050112

Telah disetujui oleh Pembimbing

20/01/2020

(Dr. dr. Robert Sinurat, Sp.BS (K))

NP : 021525

Mengetahui,

(Prof. Dra. Rondang R. Soegianto, M.SC., PhD)

Ketua Tim Skripsi

NIP : 991460

PERNYATAAN ORISINALITAS

Nama Mahasiswa : Sutomo

NIM : 1661050112

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa Skripsi berjudul “**Hubungan Kualitas Tidur dan Durasi Kerja Terhadap Tekanan Darah Satuan Petugas Keamanan Universitas Kristen Indonesia** ” adalah betul betul karya sendiri. Hal-Hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut telah diberi tanda *citation* dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Jakarta, 20 Januari 2020

Yang membuat pernyataan,



Sutomo

NIM : 1661050112

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai sivitas akademik Universitas Kristen Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama Mahasiswa : Sutomo
NIM : 1661050112
Program Studi : Sarjana Kedokteran
Fakultas : Kedokteran
Jenis Karya : Skripsi Penelitian

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Indonesia bebas royalti nonesklusif (*Non Exclusive royalty free right*) atas karya ilmiah yang berjudul :

“Hubungan Kualitas Tidur dan Durasi Kerja Terhadap Tekanan Darah Satuan Petugas Keamanan Universitas Kristen Indonesia Cawang”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti nonesklusif ini Universitas Kristen Indonesia berhak menyimpang, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 20 Januari 2020

Yang menyatakan



Sutomo

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus, atas berkat Rahmat dan Karunia-Nya skripsi yang berjudul “**Hubungan Kualitas Tidur dan Durasi Kerja Terhadap Tekanan Darah pada Satuan Petugas Keamanan Universitas Kristen Indonesia**” ini dapat terselesaikan. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tak lepas dari bimbingan, dukungan, dan bantuan moril maupun materi dari banyak pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada :

1. Dr. dr. Robert Hotman Sirait, Sp.An selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia
2. Prof. Dra. Rondang R. Soegianto, M.Sc., Ph.D selaku ketua skripsi
3. Dr. dr. Robert Sinurat, Sp.BS(K) sebagai dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing dan memberi pengarahan dalam penyusunan skripsi.
4. Orang tua penulis, Hendry Wijaya dan Erlina yang telah membesarkan, mendidik, mendoakan dan selalu memberi dukungan moral serta materil kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan perkuliahan di UKI.
5. Sahabat-sahabat Marthin Avhandi, Yosafat Juanto, Widya Andriana, Monica Rumondang, Belinda Tresnada, Bella Putria, Aurum Rizky, Fryka Agatha, Wanda Dwilestari, Kadek Dwi Payanti, Windy Praditha, dan Mediarisca Damery yang selalu memberi semangat, inspirasi di segala situasi.
6. Teman satu bimbingan skripsi, Nadhifah Ratri Sekar Ningrum yang selalu memberi semangat dan doa selama proses pengerjaan skripsi.
7. Seluruh satuan petugas keamanan UKI yang terah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat untuk penulis dan pembaca.

Jakarta, 20 Januari 2020

Sutomo

Aku membaringkan diri lalu tidur, aku bangun, sebab TUHAN menopang aku!

Mazmur 3:5

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA	iii
PERNYATAAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Permasalahan	4
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.3.1 Tujuan Umum	5
I.3.2 Tujuan Khusus	5
I.4 Manfaat Penelitian	5
I.4.1 Bagi Peneliti	5
I.4.2 Bagi Subjek Penelitian	6
I.4.3 Bagi Institusi Pendidikan	6
I.4.4 Bagi Masyarakat	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Konsep Tidur	7

	II.1.1 Definisi Tidur...	7
	II.1.2 Fisiologi Tidur	7
	II.1.3 Irama Sirkadian	8
	II.1.4 Fungsi Tidur.....	9
	II.1.5 Tahap Tidur.....	9
	II.1.6 Lama Tidur Bangun	11
	II.1.7 Kualitas Tidur	12
	II.1.8 Pengukuran Kualitas Tidur	15
	II.1.9 Gangguan Tidur	17
	II.1.10 Faktor-faktor pencetus tidur	18
	II.1.11 Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah	19
	II. 2 Konsep Durasi Kerja	20
	II.2.1 Definisi Durasi Kerja	20
	II.2.2 Surat keputusan pemerintah mengenai durasi kerja	20
	II.2.3 Hubungan durasi kerja dengan tekanan darah.....	20
	II.3 Konsep tekanan darah	21
	II.3.1 Definisi Tekanan Darah	21
	II.3.2 Penggolongan Tekanan Darah	21
	II.3.3 Fisiologi Tekanan Darah	23
	II.3.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah	26
	II.3.5 Cara Pengukuran Tekanan Darah	29
	II.3.6 Tensimeter	31
II.4	Kerangka Teori	34
II.5	Kerangka Konsep	35
II.6	Hipotesis	35
	BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	36
III.1	Desain Penelitian	36
III.2	Lokasi dan Waktu	36
	Penelitian	36
	III.2.1 Tempat	36

III.2.2 Waktu	36
III.3 Populasi dan Sample	36
III.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	36
III.4.1 Kriteria Inklusi	36
III.4.2 Kriteria Eksklusi	37
III.5 Pengumpulan Data	37
III.5.1 Alat dan Bahan Pengumpulan Data	37
III.5.2 Cara Penelitian	37
III.6 Definisi Operasional	37
III.6.1 Variabel Independent	37
III.6.2 Variabel Dependent	38
III.7 Alur Penelitian	39
III.8 Manajemen Data	39
III.8.1 Pengumpulan Data	39
III.8.2 Pengolahan dan Analisis Data	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
IV.1 Data Hasil Penelitian	40
IV.2 Pengujian Hipotesis	50
IV.3 Pembahasan	52
BAB V PENUTUP	54
V.1 Kesimpulan	54
V.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	61
Biodata Mahasiswa	61
Surat Permohonan Melakukan Penelitian	62

Surat Permohonan Kaji Etik	63
Lembar permohonan menjadi responden	65
Lembar persetujuan menjadi responden	66
Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	67
Kisi-kisi <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	71
Data Tekanan Darah	73
Data Hasil Kualitas Tidur	75
Tabel Hasil pengolahan menggunakan SPSS	77

DAFTAR TABEL

Tabel IV.1	
Uji Statistik <i>T- Test</i> Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik Pada	
Malam Hari dan Pagi Hari	43
Tabel IV.2	
Uji Statistik Paired Sample Test Tekanan Darah Sistolik Pada Malam	
Hari dan Pagi Hari	44
Tabel IV.3	
Uji Statistik <i>Paired T-Test</i> Rata-Rata Tekanan Darah Diastolik Pada	
Malam Hari dan Pagi Hari	45
Tabel IV.4	
Hasil Uji Statistik Paired Sample Test Tekanan Darah Distolik Pada	
Malam Hari dan Pagi Hari	45
Tabel IV.5	
Analisis antara kualitas tidur baik dan buruk dengan tekanan darah	46
Tabel. IV.6	
Hasil Uji Statistik Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tekanan darah	47
Tabel IV.7	
Hasil Uji Statistik Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Durasi Kerja	
terhadap Tekanan Darah.....	48
Tabel IV.8	
Hasil Uji Statistik Hubungan Antara Kualitas Tidur, Durasi Kerja dan Usia	
terhadap Tekanan Darah.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar II.1	
Kalsifikasi Tekanan Darah Menurut JNC 1	22
Gambar II.2	
Klasifikasi Tekanan Darah Menurut <i>American Heart Association</i>	22
Gambar II.3	
Kerangka Teori	34
Gambar II.4	
Kerangka Konsep.....	35

DAFTAR GRAFIK

Grafik IV.1	
Usia Responden.....	40
Grafik IV.2	
Jenis Kelamin.....	41
Grafik IV.3	
Data Hasil pengukuran rerata tekanan darah sistolik responden	41
Grafik IV.4	
Data Hasil pengukuran rerata tekanan darah sistolik responden	42
Grafik IV.5	
Hasil pengukuran kualitas tidur berdasarkan PSQI	42
Grafik IV.6	
Durasi kerja responden	43

DAFTAR SINGKATAN

atm	: Atmosfer
cm	: centimeter
DNA	: Deoxyribo Nucleic Acid
h0	: Hipotesis nol
h1	: Hipotesis kerja
MHA	: Mueller Hinton Agar
MHC	: Major Histocompatibility
ml	: Mililiter
mm	: Milimeter
SPSS	: Statistical Product and Service Solutions

\

Abstrak

Tidur merupakan salah satu kebutuhan yang utama bagi tubuh. Banyak penelitian membuktikan pentingnya tidur bagi tubuh kita, contohnya adalah memperbaiki dan meregenerasi sel yang menjadi dasar bahwa berkurangnya kualitas tidur akan mempengaruhi tingkat tekanan darah. Sedangkan lama durasi kerja dapat berdampak pada kualitas tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan hubungan antara kualitas tidur dan durasi kerja terhadap tekanan darah pada satuan petugas keamanan Universitas Kristen Indonesia. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* yang menggunakan sample sebesar 48 orang. Instrumen yang digunakan adalah *Pittsburg Sleep Quality Index* untuk menilai pengaruh kualitas dan kuantitas tidur terhadap tekanan darah. Hasil uji regresi didapatkan bahwa kualitas tidur dan durasi kerja tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap tekanan darah dengan *P value* > 0,01.

Kata kunci : Tekanan darah, *Pittsburg Sleep Quality Index*, durasi kerja, kualitas tidur

Abstract

Sleep is one of the main needs for the body. Many studies prove the importance of sleep for our bodies, for example is repairing and regenerating cells which is the basis that the reduced quality of sleep will affect blood pressure levels. While the duration of work can affect the quality of sleep. The purpose of this study was to prove the relationship between sleep quality and duration of work on blood pressure in the Christian University of Indonesia's security forces unit. This study uses a cross sectional study design using a sample of 48 people. The instrument used was the *Pittsburg Sleep Quality Index* to assess the effect of sleep quality and quantity on blood pressure. Regression test results found that sleep quality and duration of work did not have a significant relationship to blood pressure with *P value* > 0.01

Keywords: blood pressure, *Pittsburgh Sleep Quality Index*, duration of work, sleep quality