

ABSTRAK

Alma Gladys Vania (01071170215)

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN TEKANAN DARAH PADA TENAGA KERJA YANG BEKERJA DARI RUMAH SELAMA MASA PANDEMI *COVID-19*

(xvi + 83 halaman : 3 gambar; 10 tabel; 3 bagan; 3 lampiran)

Terganggunya kualitas tidur tentunya berdampak besar terhadap kualitas hidup seseorang. Salah satu dampak yang disebabkan oleh rendahnya kualitas tidur adalah peningkatan tekanan darah. Hal tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan kardiovaskuler seperti hipertensi berkelanjutan. Penurunan kualitas tidur dapat diakibatkan oleh berbagai faktor pencetus, salah satunya dapat berasal dari faktor lingkungan kerja. Regulasi bekerja dari rumah yang diwajibkan pada masa pandemi *COVID-19* menimbulkan adanya pergantian waktu kerja serta tekanan baru hingga berdampak pada kualitas tidur tenaga kerja yang menjalaninya.

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi analitik komparatif kategorik tidak berpasangan dan dilaksanakan dengan desain penelitian *cross sectional*. Sampel penelitian total berjumlah 48 orang yang terdiri dari tenaga kerja yang bekerja dari rumah selama masa pandemi *COVID-19*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 15 dari 48 sampel (31,25%) memiliki kualitas tidur yang baik dan 33 sampel (68,75%) diantaranya memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil statistik menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tekanan darah dengan *p value* 0,018 dan RR (95% CI) sebesar 5,143 (1,339 – 19,757).

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan tekanan darah pada tenaga kerja yang bekerja dari rumah selama masa pandemi *COVID-19*.

Kata kunci: kualitas tidur, tekanan darah, hipertensi, tenaga kerja yang bekerja dari rumah.

Referensi: 48 (1988 – 2020)

ABSTRACT

Alma Gladys Vania (01071170215)

RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND BLOOD PRESSURE ON WORK FROM HOME (WFH) LABOURS DURING COVID-19 PANDEMIC

(xvi + 83 pages: 3 pictures; 10 tables, 3 charts, 3 attachments)

Disruption of sleep quality is very influential on the quality of life of a person. One that is affected by poor sleep quality is an increase in blood pressure. This can eventually lead to cardiovascular disorders such as prolonged hypertension. Sleep quality degradation can be caused by various trigger factors, one of which can come from work environment factors. The work-from-home (WFH) regulations that were required during the COVID-19 pandemic caused a change in work time and give new pressures that can affect the sleep quality of the labours.

This research is using unpaired categorical comparative analytic study and conducted by a cross sectional study design. The sample of the study amounted 48 people, consist of work-from-home (WFH) labours during COVID-19 pandemic.

The result showed that 15 of the 48 samples (31.25%) had good sleep quality and 33 samples (68.75%) of them had poor sleep quality. Statistical result using the Chi-Square test showed that there is a significant relationship between sleep quality and blood pressure with a p value of 0.018 and RR (95% CI) of 5.143 (1.339-19.757).

Conclusion: There is a significant relationship between sleep quality and blood pressure.

Keywords: *sleep quality, blood pressure, hypertension, work-from-home labours.*

Reference: 48 (1988 – 2020)