

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa atas segala berkat yang telah diberikannya, sehingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan.

Tugas Akhir yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN TEKANAN DARAH PADA TENAGA KERJA YANG BEKERJA DARI RUMAH SELAMA MASA PANDEMI *COVID-19*” ini ditujukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Pelita Harapan.

Terima kasih atas doa serta bimbingan dari berbagai pihak yang telah mengambil bagian dalam proses pembuatan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

1. dr. Hendyono Lim, Sp. JP selaku Dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan memberikan masukan kepada penulis.
2. Dr. dr. Cucunawangsih, Sp.MK selaku Dosen pembimbing statistik yang telah memberikan bimbingan dan memberikan masukan kepada penulis.
3. Keluarga yang selalu memberikan dukungan moral, doa serta kasih sayang.
4. Teman-teman Ammar Galih, Andrew Ruben, Brian Javier, Cut Nadya, Farhan Noor, Gerry Alvianto, Jihan Aqilah, Kamilia Salsa, Mayra Harahap, Netania Xaviera, Rana Nikendari, Rashya Dewanto, Raquela Rivanya, Seno Adi, dan Yohanes Marcell yang telah memberikan semangat dan bantuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Tenaga kerja yang telah bersedia berpartisipasi menjadi sampel penelitian sehingga proses pengumpulan data dapat berjalan dengan lancar.
6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca akan sangat bermanfaat bagi penulis. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Karawaci,

Penulis



## DAFTAR ISI


<b>PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN UNGGAH TUGAS AKHIR .....</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR BAGAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	3
1.3. Pertanyaan Penelitian .....	4
1.4. Tujuan Penelitian .....	5
1.4.1 Tujuan Umum .....	5
1.4.2 Tujuan Khusus .....	5

1.5.	Manfaat Penelitian .....	5
1.5.1	Manfaat Akademik .....	5
1.5.2	Manfaat Praktis .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>		<b>7</b>
2.1.	Kualitas Tidur .....	7
2.1.1.	Definisi.....	7
2.1.2.	Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	8
2.1.3.	Fisiologi Tidur .....	11
2.1.4.	Siklus Tidur.....	14
2.1.5.	Gangguan Tidur .....	19
2.1.6.	Pengukuran Kualitas Tidur .....	22
2.2.	Tekanan Darah.....	23
2.2.1.	Definisi.....	23
2.2.2.	Fisiologi Tekanan Darah.....	24
2.2.3.	Klasifikasi Tekanan Darah.....	27
2.2.4.	Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah .....	28
2.2.5.	Hipertensi.....	31
2.2.6.	Pengukuran Tekanan Darah.....	33
2.3.	Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah.....	36
<b>BAB III KERANGKA PENELITIAN .....</b>		<b>40</b>
3.1.	Kerangka Teori .....	40
3.2.	Kerangka Konsep.....	41
3.3.	Hipotesis Penelitian .....	42

3.3.1.	Hipotesis Null .....	42
3.3.2.	Hipotesis Kerja .....	42
3.4.	Variabel Penelitian.....	42
3.4.1.	Variabel Bebas (Independen).....	42
3.4.2.	Variabel Terikat (Dependen) .....	42
3.5.	Definisi Operasional .....	43
<b>BAB IV METODOLOGI PENELITIAN .....</b>		<b>48</b>
4.1.	Desain Penelitian .....	48
4.2.	Lokasi dan Waktu .....	48
4.3.	Alat Bahan dan Cara Penelitian .....	48
4.3.1.	Alat dan Bahan.....	48
4.3.2.	Cara Penelitian.....	49
4.4.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	49
4.4.1.	Populasi Target .....	49
4.4.2.	Sampel Penelitian .....	49
4.5.	Cara Pengambilan Sampel .....	50
4.6.	Cara Penghitungan Jumlah Sampel .....	50
4.7.	Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	51
4.7.1.	Kriteria Inklusi.....	51
4.7.2.	Kriteria Eksklusi .....	51
4.8.	Alur Penelitian .....	52
4.9.	Pengolahan Data .....	53
4.10.	Uji Statistik .....	53

4.11. Etika .....	53
4.12. Organisasi Penelitian .....	53
4.13. Dana Penelitian .....	54
4.14. Jadwal Penelitian .....	55
<b>BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>56</b>
5.1. Responden Penelitian.....	56
5.2. Hasil Uji Statistika Chi – Square Analisis Bivariat Hubungan Kualitas Tidur dan Tekanan Darah .....	59
5.3. Distribusi Faktor Perancu terhadap Tekanan Darah .....	60
5.1.1. Analisis Bivariat Faktor Perancu dengan Tekanan Darah .....	60
5.1.2. Distribusi Sampel Berdasarkan Faktor Perancu Usia .....	60
5.4. Pembahasan .....	62
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>69</b>
6.1. Kesimpulan .....	69
6.2. Keterbatasan Penelitian.....	69
6.3. Saran .....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>71</b>
<b>LAMPIRAN 1 .....</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN 2 .....</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN 3 .....</b>	<b>77</b>

## DAFTAR SINGKATAN



WFH	: <i>Work From Home</i>
SPSS	: <i>Statistical Program for Social Science</i>
JNC	: <i>Joint National Committee</i>
SMA	: Sekolah Menengah Atas
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
SSP	: Sistem Saraf Pusat
SAR	: Sistem Aktivasi Retikular
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Region</i>
OSA	: <i>Obstructive Sleep Apnea</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
CRH	: <i>Corticotropin Releasing Hormone</i>
AVP	: <i>Arginine Vasopressin</i>
HPA Axis	: <i>Hypothalamic–Pituitary–Adrenal Axis</i>
RAAS	: <i>Renin-Angiotensin-Aldosterone System</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Siklus sikardian 24 jam .....	14
Gambar 2.2 Tahapan siklus tidur dewasa .....	19
Gambar 2.3 <i>Renin-Angiotensin-Aldosterone System (RAAS)</i> .....	39





## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi tekanan darah menurut <i>JNC VIII</i> .....	27
Tabel 2.2 Klasifikasi tekanan darah menurut <i>American Society of Hypertension and the International Society of Hypertension 2017</i> .....	27
Tabel 2.3 Tekanan darah optimal rata-rata sesuai usia menurut <i>Joint National Committee (JNC VII)</i> .....	28
Tabel 3.1 Definisi operasional .....	43
Tabel 4.1 Data penelitian .....	54
Tabel 4.2 Jadwal penelitian .....	54
Tabel 5.1 Karakteristik sampel penelitian .....	57
Tabel 5.2 Hasil uji statistik kualitas tidur dengan tekanan darah .....	59
Tabel 5.3 Gambaran distribusi sampel berdasarkan usia .....	60
Tabel 5.4 Gambaran Distribusi Sampel berdasarkan jumlah konsumsi kafein per hari.....	61
Tabel 5.5 Gambaran Distribusi Sampel berdasarkan lama kebiasaan konsumsi kafein.....	61
Tabel 5.6 Gambaran Distribusi Sampel berdasarkan kategori indeks brinkman.....	62

## DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka teori .....	40
Bagan 3.2 Kerangka konsep .....	41
Bagan 4.1 Alur penelitian .....	52



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Etik .....	76
Lampiran 2 Lembar Informasi .....	77
Lampiran 3 Kuesioner Data Diri .....	78
Lampiran 4 Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	80

