

ABSTRAK

PENGARUH KURANG TIDUR TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PRIA DEWASA

Iwan Heryawan, 2002. Pembimbing I : Pinandojo Djojosoewarno, dr., Drs., AIF.
Pembimbing II : DR. Iwan Budiman, dr., MS, AIF.

Latar Belakang : Tidur adalah suatu saat dimana seseorang bisa mengistirahatkan tubuh untuk regenerasi sel-sel dan energi tubuh yang hilang oleh aktivitas sepanjang hari. Tetapi adakalanya seseorang tidak dapat tidur dengan cukup atau mengalami kurang tidur. Kurang tidur bisa mengganggu fungsi dan metabolisme tubuh. Kurang tidur juga bisa berpengaruh pada susunan saraf pusat dan susunan saraf otonom.

Tujuan : Ingin mengetahui pengaruh kurang tidur terhadap tekanan darah pada pria dewasa.

Metode : Pada 15 orang petugas jaga malam berumur 30-68 tahun dimana dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah bertugas jaga malam. Pengukuran tekanan darah dilakukan pada posisi duduk dengan cara gabungan dalam mmHg. Analisis statistik memakai uji “t” yang berpasangan dengan $\alpha = 0,01$.

Hasil : Tekanan darah setelah kurang tidur sebesar 138,5 / 91,0 mmHg lebih tinggi daripada tekanan darah sebelum kurang tidur sebesar 125,7 / 83,9 mmHg. ($p < 0,01$)

Kesimpulan : Kurang tidur meningkatkan tekanan darah sistol dan diastol pada 15 orang petugas jaga malam.

Saran : Bagi para petugas jaga malam yang kurang tidur diusahakan pada waktu tidak bertugas agar dapat menggunakan istirahatnya dengan tidur untuk memulihkan fungsi tubuh.

ABSTRACT

THE EFFECT OF SLEEP DEPRIVATION ON BLOOD PRESSURE IN ADULT MALE

Iwan Heryawan, 2002. Tutor I : Pinandojo Djojosoewarno, dr., Drs., AIF
Tutor II : DR. Iwan Budiman, dr., MS, AIF

Background : *Sleeping is a condition when ever someone could take a rest the body to regenerate the cells and the energy of body which decreased by the day time activities. However, sometimes one can not sleep enough or undergo sleep deprivation. Sleep deprivation can disturb the body's function and metabolism. Sleep deprivation could have influence the central nervous system and the autonomic nervous system.*

Objectives : *This study was to know the effect of sleep deprivation on blood pressure in adult male.*

Methods : *There are 15 night watcher about 30-68 years old were the blood pressure measured before and after taking a night watch . The blood pressure measurement was conducted on sitting position with guarding palpation auscultation methods on mmHg. The statistical analysis used paired "student t" test with $\alpha = 0,01$.*

Results : *The blood pressure after sleep deprivation was 138 / 91,0 mmHg, it was higher than the blood pressure before sleep deprivation which was 125,7 / 83,9 mmHg. ($p < 0,01$).*

Conclusions : *Sleep deprivation increase the blood pressure on 15 night watchers.*

Recommendations : *To be able to recover the function of body, its recommended for the night watcher who have sleep deprivation to take a rest by sleeping during their off of duty.*

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	1
1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian.....	1
1.4. Kegunaan Penelitian.....	1
1.5. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian	2
1.6. Metode Penelitian	2
1.7. Lokasi dan Waktu	2
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Tekanan Darah	3
2.1.1. Faktor Utama yang Mempengaruhi TD	4
2.1.2. Faktor Tambahan yang Mempengaruhi TD	8
2.1.3. Cara Pemeriksaan TD	9
2.2. Tidur.....	12
2.2.1. Fisiologi Tidur	17
2.2.2. Mekanisme Tidur	18
2.2.3. Gangguan Tidur	22
2.3. Hubungan Kurang Tidur dengan TD	24
BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN	
3.1. Subjek Penelitian.....	27
3.2. Alat-alat yang digunakan.....	27
3.3. Metode Penelitian	
3.3.1. Variabel Perlakuan dan Variabel Respon.....	27
3.3.2. Prosedur Penelitian	28

**BAB IV HASIL, PEMBAHASAN DAN PENGUJIAN
HIPOTESIS PENELITIAN**

4.1. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	30
4.2. Pengujian Hipotesis Penelitian.....	32

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan.....	33
5.2. Saran	33

DAFTAR PUSTAKA.....	34
---------------------	----

LAMPIRAN	36
----------------	----

RIWAYAT HIDUP	59
---------------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1. Tekanan Darah Sistol Sebelum dan Setelah Kurang Tidur.....	30
Tabel 4.2. Tekanan Darah Diastol Sebelum dan Setelah Kurang Tidur.....	31

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Formasio Retikularis di Batang Otak.....	14
Gambar 2.2. Perubahan progresif pada sifat-sifat gelombang otak selama berbagai tahap tidur.....	21

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1. Hubungan Tidur Terhadap Tekanan Darah.....	24
Bagan 2.2. Hubungan Kurang Tidur Terhadap Tekanan Darah.....	25

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 2.1. Total jam tidur normal dibandingkan dengan umur.....	16

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Surat Persetujuan.....	36
Hasil Penelitian.....	44