

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Tidur merupakan suatu proses anabolik, atau pembuatan jaringan tubuh dan diperkirakan untuk regenerasi sel-sel dan energi tubuh yang hilang oleh aktivitas sepanjang hari (Harsono, 1999).

Walau tampaknya bukan merupakan masalah berat, kurang tidur tidak dapat disepelekan . kurang tidur bisa menyebabkan fungsi dan metabolisme tubuh terganggu. Kurang tidur berpengaruh pada susunan saraf pusat dan juga pada susunan saraf otonom. Jadi dengan kata lain tidur bukan berarti hanya mengistirahatkan tubuh tetapi juga mengistirahatkan otak khususnya cerebral cortex, yaitu bagian otak yang merupakan organ penting yang digunakan untuk mengingat, memvisualisasi, membayangkan, dan menilai (Nanny Selamihardja, 1997).

### **1.2. Identifikasi Masalah**

Apakah kurang tidur meningkatkan tekanan darah.

### **1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui apakah kurang tidur meningkatkan TD

#### **1.4. Kegunaan Penelitian**

Bagi para petugas jaga malam yang kurang tidur diusahakan pada waktu tidak bertugas digunakan untuk istirahat dengan cukup tidur untuk memulihkan fungsi tubuh.

#### **1.5. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian**

Tekanan darah pada umumnya dipengaruhi oleh jantung dan tahanan perifer. (Ibnu Masud, 1989) Selain itu tidur, emosi, bentuk tubuh, usia, jenis kelamin, dan kerja otot dapat juga mempengaruhi TD.

Pada orang yang kurang tidur formasio retikularis pada pusat eksitasi dirangsang, saraf simpatis meningkat, kontraksi jantung meningkat, inotropik dan kronotropik positif sehingga COP meningkat dan TD meningkat. (Ganong, 1992)

**Hipotesis Penelitian :** Kurang tidur meningkatkan TD.

#### **1.6. Metode Penelitian**

Penelitian ini bersifat prospektif eksperimental sungguhan, memakai rancangan percobaan acak lengkap ( RAL ), bersifat komparatif, dengan rancangan pra tes dan pos tes.

Data yang diukur adalah TD sistol dan diastol dalam mmHg.

Analisis data dengan cara uji ` t ` berpasangan dengan  $\alpha = 0,05$ .

### **1.7. Lokasi dan Waktu**

Lokasi penelitian :

1. Pos jaga satpam UKM.
2. Ruang C 202 FK UKM.
3. Pos jaga satpam kost gratia.
4. *Sixth sense* dago
5. Kost sukakarya no.38

Waktu : Bandung bulan Mei – Agustus2008