

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP DURATION, SLEEP QUALITY, AND BLOOD PRESSURE IN NIGHT SHIFT SECURITY PERSONNEL AT THE UNIVERSITY OF LAMPUNG

By

AMEERA NURRIL AVRIELLA EKA PUTRI

Background: Blood pressure is a crucial indicator of cardiovascular health. Hypertension is a major health issue that is often undetected due to its subtle symptoms, yet it can lead to serious complications such as heart disease, stroke, and kidney failure. Blood pressure is influenced by various factors, including sleep duration and sleep quality. Security personnel (satpam) working night shifts are at high risk of sleep disturbances that may impact their health, including blood pressure. This study aims to examine the relationship between sleep duration, sleep quality, and blood pressure in night shift security personnel at the University of Lampung.

Methods: This study uses a cross-sectional design with a sample of 59 respondents, who are night shift security personnel at the University of Lampung. Data were collected using a questionnaire to measure sleep duration and quality, along with blood pressure measurements.

Results: The majority of the security personnel had poor sleep quality and abnormal blood pressure, including pre-hypertension, stage 1 hypertension, and stage 2 hypertension. No significant relationship was found between sleep duration or sleep quality and blood pressure.

Conclusions: : Sleep duration and quality did not show a significant relationship with blood pressure in night shift security personnel at the University of Lampung. Further research with a larger sample is needed to confirm these findings.

Keywords: Blood Pressure, Night Shift, Security Personnel, Sleep Duration, Sleep Quality.

ABSTRAK

HUBUNGAN DURASI TIDUR, KUALITAS TIDUR, DAN TEKANAN DARAH PADA SATUAN PENGAMANAN *SHIFT* MALAM DI UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

AMEERA NURRIL AVRIELLA EKA PUTRI

Latar Belakang: Tekanan darah merupakan indikator penting dalam menentukan kesehatan kardiovaskular seseorang. Saat ini, hipertensi menjadi masalah kesehatan utama yang sering tidak terdeteksi karena gejalanya yang tidak khas, padahal hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius. Tekanan darah dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk durasi tidur dan kualitas tidur. Satuan pengamanan merupakan pekerja *shift* malam yang berisiko tinggi mengalami gangguan tidur yang dapat memengaruhi kesehatan mereka, termasuk tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara durasi tidur, kualitas tidur, dan tekanan darah pada satuan pengamanan *shift* malam di Universitas Lampung.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan sampel sebanyak 59 responden yang merupakan pekerja di satuan pengamanan *shift* malam di Universitas Lampung. Data dikumpulkan melalui kuesioner untuk mengukur durasi dan kualitas tidur, serta pengukuran tekanan darah. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *Chi-square*.

Hasil: Ditemukan sebanyak 37 satpam (62,7%) memiliki durasi tidur cukup, 30 satpam (50,8%) memiliki kualitas tidur yang buruk, dan 44 satpam (74,6%) memiliki tekanan darah tidak normal, mencakup pre-hipertensi, hipertensi derajat 1, dan hipertensi derajat 2. Tidak ditemukan hubungan signifikan antara durasi tidur dan kualitas tidur dengan tekanan darah.

Kesimpulan: Durasi tidur dan kualitas tidur tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan tekanan darah pada satpam *shift* malam di Universitas Lampung. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar diperlukan untuk mengonfirmasi temuan ini.

Kata Kunci: Durasi Tidur, Kualitas Tidur, Satuan Pengamanan, *Shift* Malam, Tekanan Darah