

## GAMBARAN RITME SIRKADIAN NELAYAN DI TANJUNG EMAS SEMARANG

EVI SONDANG S. – 25010110141047

(2014 - Skripsi)

Secara alamiah, tubuh kita diciptakan untuk aktif pada siang hari dan butuh beristirahat pada malam hari. Jika jam biologis tubuh tidak bekerja pada jam normalnya maka akan mempengaruhi ritme sirkadian tubuh. Terjadi masalah pada ritme sirkadian dapat menyebabkan gangguan kesehatan, keselamatan kerja, dan aspek sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ritme sirkadian nelayan yang bekerja di Tanjung Emas Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode observasional. Pengukuran ritme sirkadian dilakukan dengan menggunakan berbagai alat seperti sphygmomanometer untuk tekanan darah, thermometer digital untuk suhu tubuh, tensimeter digital untuk denyut nadi dan kuesioner untuk pola tidur. Pengukuran faktor risiko gangguan ritme sirkadian dilakukan juga dengan menggunakan berbagai alat seperti multimeter untuk kebisingan, suhu dan kelembaban lingkungan serta kuesioner untuk mengetahui perilaku nelayan. Pengukuran dilakukan sekali dalam dua jam selama 24 jam baik di darat maupun dilaut. Hasil penelitian menunjukkan faktor risiko gangguan ritme sirkadian adalah kebisingan, suhu dan kelembaban lingkungan kerja serta pola tidur. Tekanan darah dan suhu tubuh nelayan yang tidak rutin bekerja malam lebih tinggi saat bekerja daripada saat beristirahat, namun berbeda dengan nelayan yang rutin bekerja malam. Tekanan darah dan suhu tubuh nelayan yang rutin bekerja malam lebih rendah saat bekerja daripada saat beristirahat. Secara umum, denyut nadi nelayan malam lebih tinggi saat bekerja daripada saat beristirahat. Tekanan darah dan suhu tubuh nelayan siang yang tidur malam tidak tepat waktu lebih tinggi saat bekerja daripada saat beristirahat. Tekanan darah dan suhu tubuh nelayan siang yang tidur malam tepat waktu lebih rendah saat bekerja daripada saat beristirahat. Denyut nadi nelayan siang yang tidur malam tidak tepat waktu lebih rendah saat bekerja daripada saat beristirahat. Namun, denyut nadi nelayan siang yang tidur malam tepat waktu lebih tinggi saat bekerja daripada saat beristirahat. Secara umum, ritme tidur bangun nelayan malam dan siang tidak normal. Oleh sebab itu, menjaga pola tidur, pengendalian kebisingan, suhu dan kelembaban lingkungan kerja sangat penting untuk dilakukan