

GAMBARAN KUALITAS TIDUR, ASUPAN NATRIUM DAN KALIUM DENGAN TEKANAN DARAH PADA PEKERJA SHIFT (Studi pada Perawat RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang)

VIKA AGUSTIN DAMAYANTI – 25010113120195

(2018 - Skripsi)

Gangguan tidur pada orang dewasa terjadi sekitar 20-40% setiap tahunnya. Perubahan jadwal kerja (*shift* kerja) sebagai prediktor gangguan tidur menyumbang sebanyak 2-5%. Apabila terjadi selama bertahun-tahun akan berdampak pada tekanan darah. Selain itu asupan kalium dan natrium sebagai kation utama dalam cairan ekstraseluler tubuh juga dapat berpengaruh terhadap tingkat tekanan darah. Tujuan dari penelitian ini ialah menggambarkan kualitas tidur, asupan natrium dan kalium dengan tekanan darah pada perawat shift RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang. Jenis dan rancangan penelitian ini ialah deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional* yang dilakukan pada bulan Oktober 2017 dengan jumlah total sampel sebanyak 108 perawat shift. Penelitian ini menggunakan metode wawancara dan pengukuran tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden sebanyak 48,1% berada pada kelompok umur 26-35 tahun, sebanyak 69,4% berjenis kelamin perempuan, sebanyak 40,7% bekerja pada shift pagi, 37% shift sore, dan 22,2% shift malam. Sebanyak 50,9% responden mulai mengalami gangguan tekanan darah yaitu status tekanan darah sudah berada pada diatas normal. Sebanyak 28,7% responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Terdapat 3 komponen yang menyumbang skor PSQI terbanyak yaitu latensi tidur, durasi tidur, dan gangguan tidur. Dari ketiga komponen tersebut yang paling banyak menyumbang skor ialah gangguan tidur. Sebanyak 86,1% responden memiliki asupan natrium kurang, dan 96,3% memiliki asupan kalium yang kurang. Diharapkan perawat dapat memaksimalkan waktu istirahat sebaik mungkin dan dianjurkan banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung natrium dan kalium untuk menyeimbangkan tekanan darah

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Asupan Natrium, Asupan Kalium, Tekanan Darah, *Shift* Kerja