

**Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pekerja *Head Office*
PT. Kilang Pertamina Internasional Refinery Unit IV Cilacap**

***The Relationship between Sleep Quality and Blood Pressure in PT Head Office
Workers. Pertamina International Refinery Unit IV Cilacap Refinery***

Khusnul Khotimah¹, Rusana², Ahmad Kusnaeni³

^{1,2,3}Health Science Al-Irsyad University Cilacap

Jl. Cerme No.24 Sidanegara Cilacap

ABSTRAK

Kualitas tidur menjadi salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental seseorang. Gangguan pada kualitas tidur memiliki potensi yang berhubungan dengan kondisi tekanan darah. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pekerja *Head Office*. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif korelatif dengan pendekatan studi *Cross Sectional*. Sampel yang digunakan adalah pekerja *Head Office* PT. KPI Refinery Unit IV Cilacap sebanyak 78 yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur pada pekerja *Head Office* sebagian besar dengan kategori buruk (52,6%) dan tekanan darah dengan kategori hipertensi derajat I (34,6%). Uji statistik didapatkan nilai $p = 0,005$. Kesimpulan: Ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pekerja *Head Office* PT. Kilang Pertamina Internasional Refinery Unit IV Cilacap ($p = 0,007$; $\alpha = 0,05$).

Kata Kunci : Kualitas, Tidur, Tekanan darah.

ABSTRACT

Sleep quality is an important factor that influences a person's physical and mental health. Disturbances in sleep quality have the potential to be related to blood pressure conditions. The aim of the research was to determine the relationship between sleep quality and blood pressure in Head Office workers. This type of research is quantitative descriptive correlative research with a cross sectional study approach. The sample used was PT Head Office workers. 78 KPI Refinery Unit IV Cilacap were taken using purposive sampling technique. Data analysis used univariate and bivariate analysis with the chi-square test. The results of the study showed that sleep quality among Head Office workers was mostly in the poor category (52.6%) and blood pressure in the grade I hypertension category (34.6%). Statistical tests obtained a p value = 0.005. Conclusion: There is a significant relationship between sleep quality and blood pressure in Head Office workers at PT. Kilang Pertamina Internasional Refinery Unit IV Cilacap ($p = 0,007$; $\alpha = 0,05$).

Keyword : Quality, Sleep, Blood pressure,