

ABSTRAK

PENGARUH DURASI TIDUR TERHADAP JUMLAH DAN JENIS LEUKOSIT PADA MAHASISWA TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS (TLM) POLITEKNIK 'AISYIYAH PONTIANAK

Dela Savitri¹ , Fadli Sukandiarsyah²
Politeknik 'Aisyiyah Pontianak
delashavitri@gmail.com

Tidur merupakan kondisi dimana berlangsungnya mekanisme pemulihan fisik maupun mental yang memiliki peran untuk mencapai kesehatan optimal. Kurangnya waktu tidur yang mencukupi selama periode tertentu terhadap seseorang merupakan definisi dari durasi tidur. Durasi tidur dapat mempengaruhi sistem kekebalan atau imun tubuh yang dapat mengganggu komposisi darah manusia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh durasi tidur terhadap jumlah leukosit dan jenis leukosit. Dalam penelitian ini adalah *observasional analitik* dengan desain penelitian *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang memiliki durasi tidur cukup dan 44 orang memiliki durasi tidur kurang. Penelitian diperoleh menggunakan uji *Mann-Whitney* terhadap pengaruh durasi tidur terhadap jumlah dan jenis leukosit dengan nilai signifikansi 0,05 mendapatkan jumlah leukosit $P=0,548$, jenis lym $P=0,766$, jenis mid $P=0,385$, jenis grand $P=0,936$ tidak ada pengaruh durasi tidur terhadap jumlah dan jenis leukosit.

Kata kunci : leukosit, durasi tidur

POLITEKNIK 'AISYIYAH PONTIANAK

ABSTRACT

EFFECT OF SLEEP DURATION ON THE NUMBER AND TYPE OF LEUKOCYTES IN TECHNOLOGY STUDENTS POLYTECHNIC MEDICAL LABORATORY (TLM) 'AISYIYAH PONTIANAK

*Dela Savitri¹ , Fadli Sukandiarsyah²
Politeknik 'Aisyiyah Pontianak
delashavitri@gmail.com*

Sleep is a condition where physical and mental recovery mechanisms take place that have a role in achieving optimal health. Lack of sufficient sleep during a certain period of time for a person is the definition of sleep duration. Sleep duration can affect the body's immune system which can interfere with the composition of human blood. This study aims to determine the effect of sleep duration on the number of leukocytes and types of leukocytes. In this study, it is observational analysis with a cross sectional research design. The sampling technique uses non-probability purposive sampling with a sample of 20 people having enough sleep duration and 44 people having less sleep duration. The study was obtained using the Mann-Whitney test on the effect of sleep duration on the number and type of leukocytes with a significance value of 0.05 obtained the number of leukocytes $P=0.548$, lym type $P=0.766$, mid type $P=0.385$, grand type $P=0.936$, there was no effect of sleep duration on the number and type of leukocytes.

Key words : leukocytes, sleep duration

POLITEKNIK 'AISYIYAH PONTIANAK