

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA GURU SMA DAN SMK DI KECAMATAN SERIRIT

Oleh
Ketut Dera Tri Udayana, NIM 2218011086
Program Studi Kedokteran

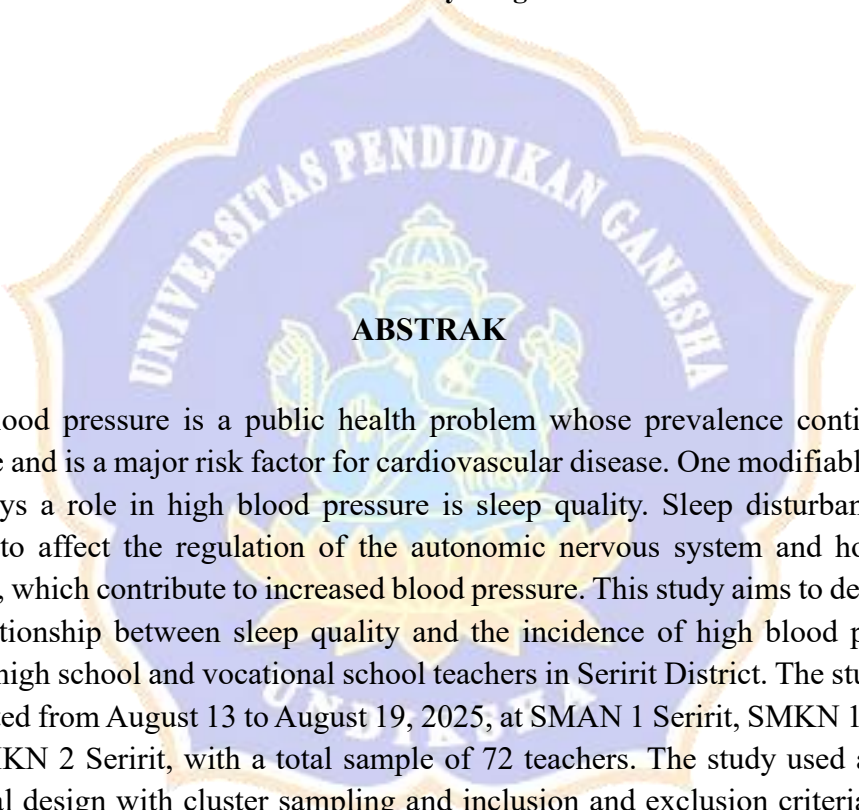
ABSTRAK

Tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang prevalensinya terus meningkat dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Salah satu faktor yang dapat dimodifikasi dan berperan dalam kejadian tekanan darah tinggi adalah kualitas tidur. Gangguan kualitas tidur diketahui memengaruhi regulasi sistem saraf otonom dan keseimbangan hormonal yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan kejadian tekanan darah tinggi pada guru SMA dan SMK di Kecamatan Seririt penelitian di dilaksanakan pada 13 Agustus sampai 19 Agustus 2025 pada masing masing sekolah SMAN 1 Seririt, SMKN 1 Seririt, SMKN 2 Seririt, dengan total sampel guru sebanyak 72 orang. Penelitian menggunakan desain *cross sectional* dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster sampling* dan juga melalui kriteria Inklusi dan juga Eksklusi. Kualitas tidur diukur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sedangkan tekanan darah diukur dengan alat tensimeter manual. Analisis data dilakukan menggunakan uji *chi-square* dengan nilai signifikansi ($p < 0,014$), Memiliki nilai Odds Ration atau risiko sebesar 4,32. Nilai kekuatan hubungan atau *Contingency Coefficient* sebesar 0,277. Dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan kejadian tekanan darah tinggi pada guru SMA dan SMK di Kecamatan Seririt, sehingga perbaikan kualitas tidur perlu diperhatikan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pencegahan tekanan darah tinggi pada tenaga pendidik.

Kata Kunci: guru, kualitas tidur, tekanan darah tinggi.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND HIGH BLOOD PRESSURE INCIDENCE AMONG HIGH SCHOOL AND VOCATIONAL SCHOOL TEACHERS IN SERIRIT DISTRICT

By
Ketut Dera Tri Udayana, NIM 2218011086
Medical Study Program



ABSTRAK

High blood pressure is a public health problem whose prevalence continues to increase and is a major risk factor for cardiovascular disease. One modifiable factor that plays a role in high blood pressure is sleep quality. Sleep disturbances are known to affect the regulation of the autonomic nervous system and hormonal balance, which contribute to increased blood pressure. This study aims to determine the relationship between sleep quality and the incidence of high blood pressure among high school and vocational school teachers in Seririt District. The study was conducted from August 13 to August 19, 2025, at SMAN 1 Seririt, SMKN 1 Seririt, and SMKN 2 Seririt, with a total sample of 72 teachers. The study used a cross-sectional design with cluster sampling and inclusion and exclusion criteria. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) instrument, while blood pressure was measured using a manual tensiometer. Data analysis was performed using the chi-square test with a significance value ($p < 0.014$), yielding an odds ratio or risk of 4.32. The contingency coefficient, indicating the strength of the relationship, was 0.277. It can be concluded that poor sleep quality is associated with high blood pressure among high school and vocational school teachers in Seririt District, so improving sleep quality needs to be considered as part of promotional and preventive efforts to prevent high blood pressure among educators.

Keywords: high blood pressure, sleep quality, teachers, sleep quality.