

SKRIPSI

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA MAHASISWA ANGKATAN 2022 PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA



OLEH:

BERLIAN PUTRI FARADILA

NIM. 2218011064

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2025



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN
DARAH PADA MAHASISWA ANGKATAN 2022
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UNIVERSITAS
PENDIDIKAN GANESHA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Menyelesaikan Program Sarjana
Kedokteran**

**Oleh
Berlian Putri Faradila 2218011064**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2025

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA KEDOKTERAN**



Menyetujui,

Pembimbing I,

Irma Rahmayani, S.Pd., M.Si.
NIP. 198709042022032007

Pembimbing II,

dr. I Ketut Susila, Sp.JP, FIHA, FasCC
NIR. 8823850017

Skripsi oleh Berlian Putri Faradila dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha” ini telah di pertahankan di depan dewan penguji pada

Hari : Rabu

Pada tanggal : 4 Februari 2026

Dewan Penguji



Irma Rahmayani, S.Pd., M.Si.
NIP. 198709042022032007

(Ketua)



dr. I Ketut Susila, Sp.JP, FIHA, FasCC
NIR. 8823850017

(Anggota)



Dr.dr.Ni Luh Kadek Alit Arsani,S.Ked.,M.Biomed.
NIP. 198108212009122002

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran

Pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 4 Februari 2026

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,


Irma Rahmayani, S.Pd., M.Si.
NIP. 198709042022032007


dr. I Ketut Susila, Sp.JP, FIHA, FasCC
NIR. 8823850017

Mengesahkan
Dekan Fakultas Kedokteran,

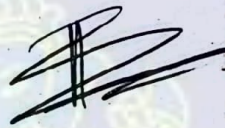


Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp. OT(K), MHA, MBA, FICS.
NIR. 1942062720180501380

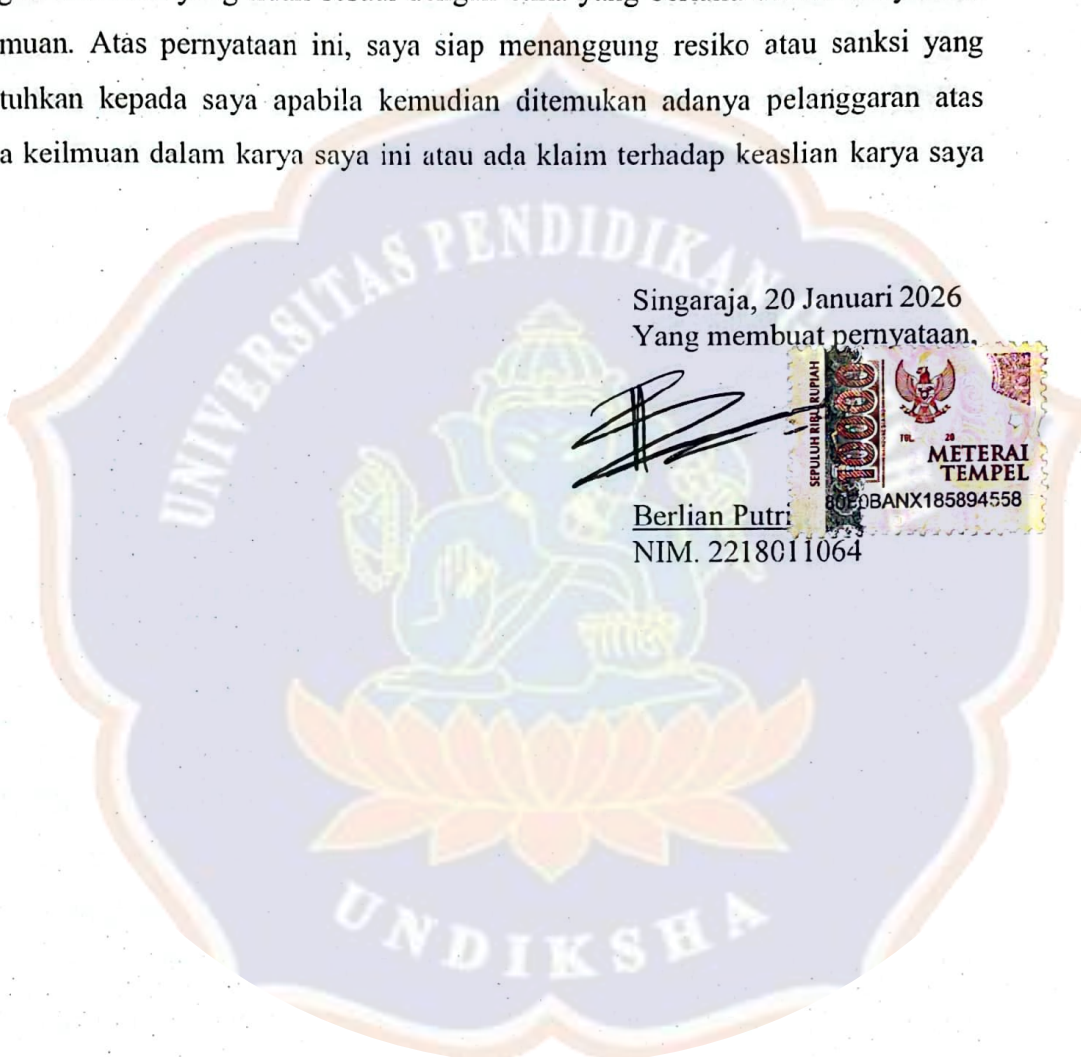
PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha “ beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 20 Januari 2026
Yang membuat pernyataan,



Berlian Putri
NIM. 2218011064



PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyusun proposal penelitian yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa Angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.” Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabatnya.

Proposal penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat dalam pelaksanaan penelitian skripsi pada Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. Penyusunan proposal ini tentu tidak terlepas dari berbagai keterbatasan, namun berkat pertolongan Allah SWT serta dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak, proposal ini dapat diselesaikan dengan baik.

Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan motivasi dan fasilitas dalam penulisan usulan penelitian ini.
2. Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp.OT(K), MHA, MBA selaku Dekan Fakultas Kedokteran atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai dengan rencana.
3. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes. selaku Koordinator Program Studi Kedokteran atas motivasi yang diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Irma Rahmayani, S.Pd., M.Si. selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dr. I Ketut Susila, Sp.JP, FIHA, FasCC, selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Orang tua, saudara, sahabat, serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan dorongan, semangat, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini, penulis menyampaikan apresiasi dan

terima kasih yang setulus-tulusnya.

Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini masih memiliki keterbatasan dan memerlukan penyempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi perbaikan proposal penelitian ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga proposal penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik dan memberikan manfaat serta kontribusi positif, khususnya dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan dan pendidikan kedokteran.

Singaraja, 5 November 2025

Penulis



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA
MAHASISWA ANGKATAN 2022 PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**Oleh
Berlian Putri Faradila, NIM 2218011064
Jurusan Kedokteran**

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga keseimbangan fisiologis tubuh, termasuk pengaturan tekanan darah. Gangguan kualitas tidur dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis dan hormon stres sehingga berpotensi memicu peningkatan tekanan darah. Mahasiswa, khususnya mahasiswa kedokteran, merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan tidur akibat tuntutan akademik yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Jumlah sampel sebanyak 99 responden yang dipilih menggunakan metode consecutive sampling. Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), sedangkan tekanan darah diukur menggunakan tensimeter digital. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah sistolik ($p = 0,000$; $r = 0,517$) dengan kekuatan hubungan sedang, serta terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah diastolik ($p = 0,000$; $r = 0,354$) dengan kekuatan hubungan lemah hingga sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin buruk kualitas tidur, maka cenderung semakin tinggi tekanan darah. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas tidur guna menjaga kestabilan tekanan darah pada mahasiswa.

Kata Kunci : kualitas tidur, tekanan darah, mahasiswa, PSQI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA
MAHASISWA ANGKATAN 2022 PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**Oleh
Berlian Putri Faradila, NIM 2218011064
Jurusan Kedokteran**

ABSTRAK

Sleep quality is one of the important factors in maintaining the body's physiological balance, including blood pressure regulation. Poor sleep quality can increase sympathetic nervous system activity and stress hormone levels, thereby potentially triggering an elevation in blood pressure. University students, particularly medical students, are a group vulnerable to sleep disturbances due to high academic demands. This study aimed to determine the relationship between sleep quality and blood pressure among the 2022 cohort of Medical Study Program students at Universitas Pendidikan Ganesha. This research employed an analytic observational design with a cross-sectional approach. A total of 99 respondents were selected using the consecutive sampling method. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, while blood pressure was measured using a digital sphygmomanometer. Data analysis was performed using the Spearman correlation test. The results showed a significant relationship between sleep quality and systolic blood pressure ($p = 0.000$; $r = 0.517$) with a moderate correlation strength, as well as a significant relationship between sleep quality and diastolic blood pressure ($p = 0.000$; $r = 0.354$) with a weak to moderate correlation strength. These findings indicate that poorer sleep quality tends to be associated with higher blood pressure. This study is expected to serve as a basis for promotive and preventive efforts to improve sleep quality in order to maintain stable blood pressure among university students.

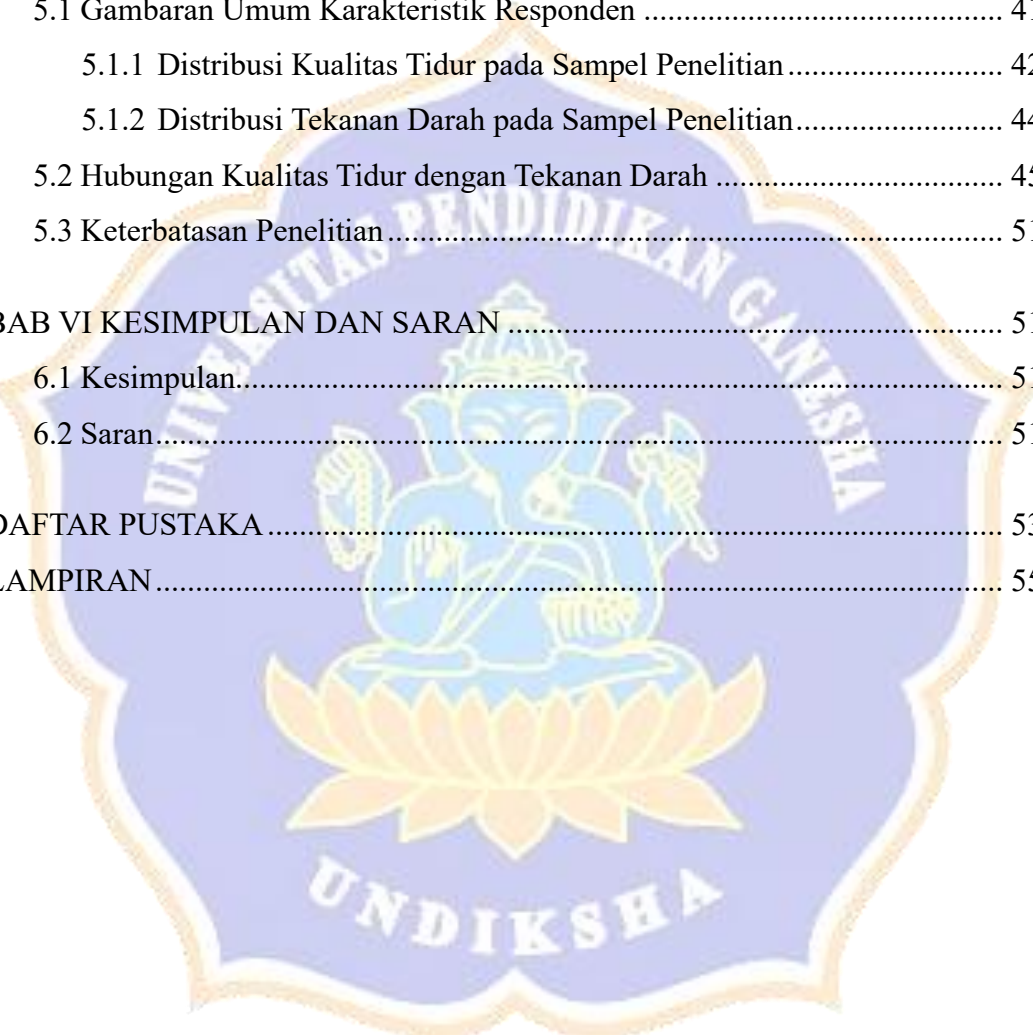
Key Word : Sleep quality, blood pressure, students, PSQI.

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	vi
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 6
2.1 Konsep Tidur	6
2.1.1 Definisi Tidur.....	6
2.1.2 Fisiologi Tidur	6
2.1.3 Fungsi Tidur.....	7
2.2 Kualitas Tidur	7
2.2.1 Pengertian Kualitas Tidur	7
2.2.2 Komponen Kualitas Tidur	8
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	10
2.2.4 Dampak Kualitas Tidur yang Buruk.....	11
2.3 Tekanan Darah.....	11
2.3.1 Pengertian Tekanan Darah.....	11
2.3.2 Determinan Tekanan Darah	12
2.3.3 Mekanisme Pengaturan Tekanan Darah	12
2.3.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah.....	13
2.3.5 Klasifikasi Tekanan Darah.....	13
2.3.6 Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah.....	14
2.4 Penelitian Relevan.....	16
2.5 Kerangka Konsep	17

2.6 Hipotesis.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
3.1.1 Tempat Penelitian	19
3.1.2 Waktu Penelitian.....	19
3.1.3 Desain atau Rancangan Penelitian.....	19
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	20
3.2.1 Populasi Penelitian	20
3.2.2 Sampel Penelitian	21
3.2.3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	21
3.2.4 Besar Sampel Minimal Penelitian	23
3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	25
3.3.1 Variabel Penelitian.....	25
3.3.2 Definisi Operasional	25
3.4 Instrumen Penelitian.....	26
3.4.1 Instrumen Pola Tidur	26
3.4.2 Instrumen Tekanan Darah Instrumen Tekanan Darah	28
3.4.3 Lembar Skrining Responden	28
3.4.4 Lembar Pemeriksaan Fisik Responden.....	28
3.5 Prosedur Pengambilan Data	29
3.6 Teknik Analisis Data	30
3.6.1 Analisis Univariat	30
3.6.2 Analisis Bivariat	30
BAB IV HASIL PENELITIAN	32
4.1 Gambaran Umum	32
4.2 Analisis Univariat.....	32
4.2.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	32
4.2.2 Distribusi Responden Berdasarkan IMT	33
4.2.3 Distribusi IMT Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	34
4.2.4 Distribusi Kualitas Tidur	35
4.2.5 Distribusi Tekanan Darah	36

4.2.6 Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin.....	37
4.2.7 Distribusi Tekanan Darah Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
4.3 Analisis Bivariat.....	39
4.3.1 Uji Normalitas	39
4.3.2 Uji Korelasi Spearman.....	40
 BAB V PEMBAHASAN	 41
5.1 Gambaran Umum Karakteristik Responden	41
5.1.1 Distribusi Kualitas Tidur pada Sampel Penelitian.....	42
5.1.2 Distribusi Tekanan Darah pada Sampel Penelitian.....	44
5.2 Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah	45
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	51
 BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	 51
6.1 Kesimpulan.....	51
6.2 Saran.....	51
 DAFTAR PUSTAKA	 53
LAMPIRAN.....	55



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	25
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Jenis Kelamin Responden.....	32
Tabel 4.2 Distribusi Indeks Massa Tubuh	33
Tabel 4.3 Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Kelamin	34
Tabel 4.4 Distribusi Kualitas Tidur Responden	35
Tabel 4.5 Distribusi Tekanan Darah Responden	36
Tabel 4.6 Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin	37
Tabel 4.7 Distribusi Tekanan Darah Berdasarkan Jenis Kelamin	38
Tabel 4.8 Uji Normalitas	39
Tabel 4.9 Uji Korelasi Spearman	40



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep	18
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	20
Gambar 4.1 Distribusi Karakteristik Jenis Kelamin Responden.....	33
Gambar 4.2 Distribusi Indeks Massa Tubuh (IMT)	34
Gambar 4.3 Distribusi Indeks Massa Tubuh (IMT)	35
Gambar 4.4 Distribusi Kualitas Tidur Responden	36
Gambar 4.5 Distribusi Tekanan Darah Responden	37
Gambar 4.6 Distribusi Tekanan Darah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin ..	38
Gambar 4.7 Distribusi Tekanan Darah Berdasarkan Jenis Kelamin	39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan.....	56
Lampiran 2. Formulir Survei Awal	57
Lampiran 3. Formulir <i>Informed Consent</i>	58
Lampiran 4. Formulir Persetujuan Responden	59
Lampiran 5. Kuesioner Kualitas Tidur Responden <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	60
Lampiran 6. Prosedur Pengukuran Tekanan Darah.....	63
Lampiran 7. Pemeriksaan Fisik Tekanan Darah dan IMT	64
Lampiran 8. Kisi-Kisi Kuesioner PSQI dan Sistem Penilaian.....	65
Lampiran 9. Izin Penelitian	67
Lampiran 10. Hasil Pengumpulan Data	68
Lampiran 11. Hasil Pengolahan Data Menggunakan SPSS	69
Lampiran 12. Lembar Bibingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	71
Lampiran 13. Daftar Hadir Mahasiswa Bimbingan Dosen Pembimbing I.....	72
Lampiran 14. Lembar Bibingan Skripsi Dosen Pembimbing II	73
Lampiran 15. Daftar Hadir Mahasiswa Bimbingan Dosen Pembimbing II.....	74
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	75
Lampiran 17. Riwayat Hidup.....	76