

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.