

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang sangat penting dalam menjaga kesehatan fisik, mental, dan emosional. Selama tidur, tubuh menjalani proses pemulihan yang melibatkan sistem saraf, metabolisme, keseimbangan hormonal, serta fungsi kardiovaskular (Guyton & Hall, 2021). Kualitas tidur yang baik berperan dalam menjaga kestabilan fungsi tubuh, termasuk dalam pengaturan tekanan darah. National Sleep Foundation (2020) menyatakan bahwa dewasa muda membutuhkan waktu tidur selama 7–9 jam setiap malam agar fungsi fisiologis dan kognitif dapat berjalan secara optimal. Namun, pada kenyataannya, kelompok usia ini sering mengalami kualitas tidur yang kurang baik akibat tuntutan akademik, gaya hidup modern, serta penggunaan gawai yang berlebihan (Lund et al., 2018).

Gangguan kualitas tidur merupakan masalah kesehatan yang bersifat global. World Health Organization (WHO, 2021) melaporkan bahwa gangguan tidur banyak dialami oleh kelompok dewasa muda dan berhubungan dengan peningkatan risiko berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan kardiovaskular. Kualitas tidur yang buruk, seperti sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari, atau tidur yang tidak menyegarkan, dapat mengganggu keseimbangan sistem saraf dan hormonal. Kondisi ini berhubungan dengan peningkatan aktivitas saraf simpatis dan hormon stres, seperti kortisol, yang dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan peningkatan tekanan darah

(Sherwood, 2012). Penelitian oleh Gangwisch et al. (2019) juga menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk dan durasi tidur yang pendek berhubungan signifikan dengan peningkatan risiko hipertensi pada usia muda.

Di Indonesia, permasalahan kualitas tidur juga semakin sering ditemukan pada kelompok usia produktif. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan adanya gangguan tidur pada penduduk usia dewasa muda serta peningkatan kejadian tekanan darah tidak normal pada kelompok usia 18–25 tahun. Penelitian oleh Putri dan Hidayat (2021) pada mahasiswa bidang kesehatan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk dan mengalami keluhan seperti kelelahan serta perubahan tanda-tanda vital, termasuk tekanan darah. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk pada usia muda tidak dapat diabaikan karena berpotensi berdampak pada kesehatan kardiovaskular di kemudian hari.

Dalam kehidupan perkuliahan sehari-hari, kebiasaan begadang masih sering dianggap hal yang wajar oleh mahasiswa, terutama saat menghadapi tugas dan ujian. Banyak mahasiswa mengorbankan waktu tidur untuk belajar hingga larut malam. Beberapa mahasiswa mengeluhkan keluhan seperti pusing dan rasa tidak nyaman setelah kurang tidur. Pada kondisi tertentu, saat dilakukan pengukuran tekanan darah, ditemukan hasil yang lebih tinggi dari normal. Meskipun belum dapat disimpulkan sebagai suatu penyakit, kondisi ini menunjukkan adanya perubahan fisiologis yang perlu mendapat perhatian apabila terjadi secara berulang.

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami penurunan kualitas tidur akibat beban akademik, aktivitas organisasi, tekanan psikologis,

serta kebiasaan penggunaan gawai hingga larut malam (Carskadon & Dement, 2020). Mahasiswa kedokteran memiliki risiko yang lebih tinggi karena tuntutan akademik yang intensif dan jadwal perkuliahan yang padat. Penelitian oleh Surani et al. (2019) menyatakan bahwa mahasiswa kedokteran cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan mahasiswa dari program studi lain, sehingga berpotensi memengaruhi kondisi kesehatan fisik, termasuk tekanan darah.

Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha angkatan 2022 berada pada fase perkuliahan yang menuntut baik secara akademik maupun mental. Aktivitas perkuliahan, praktikum, tugas kelompok, serta persiapan akademik dapat memengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Variasi kualitas tidur yang dialami mahasiswa diduga berhubungan dengan kondisi tekanan darah yang berbeda-beda. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan tubuh tetap berada dalam kondisi kurang rileks saat malam hari sehingga penurunan tekanan darah selama tidur tidak berlangsung optimal. Selain itu, kurang tidur dapat meningkatkan pelepasan hormon stres yang berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah (Guyton & Hall, 2021).

Tekanan darah merupakan indikator penting dalam menilai fungsi sistem kardiovaskular. Secara fisiologis, tekanan darah akan menurun saat tidur sebagai bagian dari mekanisme pemulihan tubuh yang dikenal sebagai *nocturnal dipping*. Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu mekanisme tersebut sehingga tekanan darah tidak mengalami penurunan yang optimal atau bahkan meningkat. Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka panjang, risiko terjadinya hipertensi dapat meningkat. Penelitian oleh Kario et al. (2018) menunjukkan bahwa

gangguan kualitas tidur berhubungan dengan peningkatan tekanan darah malam hari dan tekanan darah pagi hari.

Berdasarkan uraian tersebut, maka penelitian ini berjudul: “Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa Angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.”

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha?

1.3 Tujuan Penelitian

Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian ilmiah serta menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah.

1.4.2 Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah, sehingga mahasiswa dapat lebih memperhatikan kualitas tidurnya sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan.

1.4.3 Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data pendukung bagi institusi pendidikan dalam memahami kondisi kesehatan mahasiswa, khususnya terkait kualitas tidur dan tekanan darah.

1.4.4 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah, sehingga dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kualitas tidur yang baik untuk kesehatan.

