

ABSTRAK

Latar Belakang: Kualitas tidur buruk dikatakan sebagai satu diantara faktor resiko dari tekanan darah tinggi atau hipertensi pada orang dewasa. Gangguan pada endokrin dan metabolisme tubuh bisa disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk terhadap individu, kemudian bisa terjadi penyakit kardiovaskular. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2019 di Universitas Prima Indonesia. Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2019 di Universitas Prima Indonesia sebanyak 93 orang, dengan sampel sebanyak 75 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Random Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Pittsburgh sleep quality index (PSQI)*, *sphygmomanometer aneroid*, dan *stetoskop*. Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 50 responden (66,7%). Ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2019 di Universitas Prima Indonesia dengan nilai kekuatan hubungan 0,71 (sangat kuat).

Kata kunci: Tidur, Kualitas Tidur, Tekanan Darah, Hipertensi

ABSTRACT

Poor sleep quality is one of the risk factors for hypertension in adults. Poor sleep quality can cause metabolic and endocrine disorders that can contribute to cardiovascular disorders. The purpose of this research was to find out the relationship between sleep quality and blood pressure in 2019 class of Medical Faculty students at Prima Indonesia University. The type of research used in this study is correlational with a cross sectional approach. The population is 93 students of the Faculty of Medicine class 2019 at Prima Indonesia University, with a sample of 75 people, the sampling technique uses Purposive Random Sampling. The research instrument used a Pittsburgh sleep quality index (PSQI) questionnaire, an aneroid sphygmomanometer, and a stethoscope. This study shows that the majority of respondents have poor sleep quality as many as 50 respondents (66.7%). There is a significant relationship between sleep quality and blood pressure in students of the Faculty of Medicine class 2019 at Prima Indonesia University with a strength value of 0.71 (very strong).

Keywords: Sleep, Sleep Quality, Blood Pressure, Hypertension