

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA ANGKATAN 2015

Aviriga Septa Karkata Loka

Abstrak

Tekanan darah merupakan salah satu indeks penting dalam menilai fungsi sistem kardiovaskular, bila terdapat peningkatan tekanan darah sistolik di atas 139 atau diastolic diatas 89 secara kronis dikatakan hipertensi. Berbagai faktor yang dapat meningkatkan tekanan darah seperti kualitas tidur, usia, jenis kelamin, riwayat ayah dan ibu hipertensi, aktifitas fisik, konsumsi makanan tinggi natrium, obesitas, prilaku merokok, dan prilaku meminum kopi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2015. Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan rancangan *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 101 orang yang diambil dengan metode *simple random sampling* serta memenuhi kriteria inklusi-eksklusi. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner dan pengukuran langsung terhadap tekanan darah. Data yang diperoleh diuji statistika dengan menggunakan uji alternatif *Chi Square* yaitu uji *Fisher*. Hasil yang didapatkan berupa nilai P yaitu $P > 0,05$ terdapat pada variabel yang diteliti sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta.

Kata Kunci : Tekanan Darah, Kualitas Tidur, Mahasiswa Fakultas Kedokteran

RELATION BETWEEN SLEEP QUALITY WITH BLOOD PRESSURE AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN MEDICAL FACULTY OF UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA ANGKATAN 2015

Aviriga Septa Karkata Loka

Abstract

Blood pressure is one of the important index to measure cardiovascular system function. Systolic blood pressure increase to 139mmHg or if diastolic blood pressure increase to 89mmHg, it indicates hypertension. Factors that cause hypertension. Quality of sleep, age, gender, family history of hypertension, physical activity, high sodium consumption, obesity, smoking and drinking coffee. This study was aimed to investigate the relation between sleep quality and blood pressure among students in Medical Faculty of UPN “Veteran” Jakarta. This was a descriptive-analytical study used cross sectional as the method of the study. Simple random sampling was the method of collecting data, and there were 101 students who participated in this study that qualified the inclusion and exclusion. Data were collected by measuring people's blood pressure directly and by spreading questionnaire to participants. One of the Chi Square method, Fisher, was the method to get the statistical test done. The results obtained in the form of value P, where the value of P was $P > 0.05$. The results I was concluded that there was no significant relation between sleep quality and blood pressure among students in Medical Faculty of UPN “Veteran” Jakarta.

Keyword : *Blood Pressure, Sleep Quality, Student of Medical Faculty*