

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN TEKANAN DARAH PADA MAHASISWA TINGKAT TIGA
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
ANGKATAN 2015**

Anastasia Gardina Maharani

Abstrak

Mahasiswa fakultas kedokteran memiliki jadwal yang padat sehingga waktu tidur lebih sempit dan aktivitas fisik rendah. Kondisi tersebut merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi. Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada Mahasiswa tingkat tiga Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Angkatan 2015. Kualitas tidur dinilai menggunakan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* sedangkan untuk menilai aktivitas fisik dinilai menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* pada seluruh mahasiswa tingkat tiga Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2015 dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan dengan melakukan wawancara dan pengisian kuesioner pada 53 orang Mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 28 orang (52%) memiliki kualitas tidur buruk, 30 orang (56,6%) memiliki aktivitas fisik rendah, dan 48 orang (90,6%) memiliki tekanan darah normal. Hasil uji alternatif *Fisher* didapatkan tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah ($p = 0,355$) dan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah ($p = 1,000$). Hal ini disebabkan karena faktor usia responden yang masih tergolong remaja akhir usia 17-25 tahun, dimana pada usia tersebut fungsi fisiologis tubuh terbilang masih baik sehingga stresor seperti kualitas tidur buruk dan aktivitas fisik rendah tidak terlalu berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Tekanan Darah

**THE CORRELATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND PHYSICAL
ACTIVITY WITH BLOOD PRESSURE IN THIRD YEAR MEDICAL
STUDENT AT FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITAS
PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA BATCH 2015**

Anastasia Gardina Maharani

Abstract

Medical faculty students had a busy schedule so that they had narrow bedtime and also less physical activity than others. This condition was one of the risk factors of hypertension. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep quality and physical activity with blood pressure at the third grade students of the Faculty of Medicine, National Development University "Veteran" Jakarta Batch 2015. Sleep quality was assessed using The Sleep Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire while to assess physical activity was assessed using a Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) questionnaire. This research use cross sectional design at all student level of Faculty of Medicine UPN "Veteran" Jakarta Batch 2015 by using simple random sampling technique. Data were collected by interviews and filling out questionnaires on 53 students. The results showed 28 people (52%) had poor sleep quality, 30 people (56.6%) had low physical activity, and 48 people (90.6%) had normal blood pressure. Fisher alternative test results obtained no relationship between the quality of sleep with blood pressure ($p = 0.355$) and there was no relationship between physical activity with blood pressure ($p = 1,000$). The reason was because the age of respondents were still classified as adolescents end of age 17-25 years, where at the age of physiological function of the body was still fairly good so that stressors such as poor sleep quality and low physical activity was not too influential on the increase in blood pressure.

Key Words: Blood Pressure, Physical Activity, Sleep Quality