

ABSTRAK

Latar Belakang : Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia agar memiliki fungsi tubuh yang optimal. Kualitas tidur yang buruk dapat mengaktivasi saraf simpatis dan menyebabkan peningkatan tekanan darah. **Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh kualitas dan kuantitas tidur terhadap tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. **Metode :** Jenis penelitian ini deskriptif analitik dengan desain *Cross Sectional*. Pemilihan sampel sebanyak 95 responden dipilih dengan menggunakan *Simple Random Sampling*, pengambilan data dengan pengisian kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan pemeriksaan tekanan darah. **Hasil :** Pada penelitian ini responden dengan kualitas tidur baik yang memiliki tekanan darah normal yaitu sebesar 21,05% dan prehipertensi sebesar 7,4%. Sedangkan untuk responden dengan kualitas tidur buruk yang memiliki tekanan darah normal sebesar 41,05%, prehipertensi sebesar 23,1% dan hipertensi derajat I sebesar 7,4%. Pada kuantitas tidur rata-rata responden dengan waktu tidur 5-6 jam memiliki tekanan darah normal sebesar 37,9%, prehipertensi 16,8% dan hipertensi derajat I sebesar 4,2%. Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* menunjukkan nilai *p-value* > 0,05. **Kesimpulan :** Tidak ada pengaruh kualitas dan kuantitas tidur terhadap tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Kata Kunci : Tekanan Darah, Kualitas Tidur, Kuantitas Tidur, Mahasiswa

ABSTRACT

Introduction : Sleep is an important thing that is needed by human to get the optimal body function. Poor sleep quality may activate the symphatetic nerve and causes the increasing blood pressure. **Objective :** To determine the effect of quality and quantity of sleep with blood pressure among students of Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. **Method :** This study is descriptive analitic with Cross Sectional design. 95 respondents were selected by using Simple Random Sampling, sampling used with respondents compliting instrument PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) and do blood pressure examination. **Results :** This study showed the respondents with good sleep quality who have normal blood pressure is 21,05% and prehypertension is 7,4%. Meanwhile the respondents with poor sleep quality who have normal blood pressure is 41,05%, prehypertension is 23,1% and hypertension grade I is 7,4%. In sleep quantity the average respondents whose bedtime 5-6 hours have normal blood pressure is 37,9%, prehypertension is 6,3% and hypertension grade I is 4,2%. The results for statistic analize with Chi Square test showed $p\text{-value} > 0,05$ **Conclusion :** There is no influence between quality and quantity of sleep with blood pressure among students of Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Keyword : Blood Pressure, Sleep Quality, Sleep Quantity, Students