

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang akan secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2021 1,28 Miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% dari orang dewasa yang memiliki hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Meski hipertensi umumnya diderita oleh individu usia lanjut, namun data Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan prevalensi kejadian hipertensi yang cukup tinggi pada penduduk yang berusia 18-30 tahun, yaitu sebesar 34,1%. Hipertensi dapat disebabkan karena mengonsumsi makanan yang tidak sehat (konsumsi garam yang berlebihan, diet tinggi lemak trans, rendahnya asupan buah dan sayuran), rendahnya aktivitas fisik, konsumsi tembakau, alkohol, kelebihan berat badan atau obesitas, dan adanya riwayat keluarga yang memiliki hipertensi. Namun ada satu faktor risiko yang sering diabaikan yaitu kualitas tidur. Kualitas tidur adalah aspek yang penting dalam tidur dan memiliki hubungan dengan penyakit kardiovaskular. Tidur yang tidak cukup berkorelasi dengan hipertensi dan mortalitas dari penyakit kardiovaskular. Kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk risiko hipertensi dan apabila dibiarkan pada jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan seseorang mengalami peningkatan risiko dari penyakit yang dideritanya. Meski demikian, penelitian-penelitian sebelumnya umumnya dilakukan pada usia di atas 40 tahun. Berdasarkan uraian diatas maka penting untuk dilakukan penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah pada dewasa muda.

Tujuan: Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan di Universitas Gadjah Mada.

Metode: Analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Teknik sampling yang digunakan adalah convenience sampling. Pengambilan data dilaksanakan dengan pengambilan tekanan darah dan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengetahui kualitas tidur. Penelitian ini direncanakan berlangsung dari September - November 2022.

Hasil: Didapatkan nilai signifikansi oleh *Spearman Test* sebesar 0,581 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar 0,045.

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa FK-KMK UGM.

Kata kunci: hipertensi, tekanan darah, kualitas tidur, dewasa muda, penyakit kardiovaskular

ABSTRACT

Background: Hypertension or high blood pressure is a serious risk medical condition that will significantly increase heart, brain, kidney, and other diseases (WHO, 2021). According to WHO in 2021 1.28 billion adults aged 30-79 worldwide suffer from hypertension, most (two-thirds) live in countries with low and medium employment. An estimated 46% of adults who have hypertension are not aware that they have the condition. Although hypertension generally affects elderly individuals, Riskesdas data in 2018 shows a relatively high prevalence of hypertension in residents aged 18-30 years, which is 34.1%. Hypertension can be caused by consuming unhealthy foods (excessive salt consumption, diet high in trans fat, low intake of fruits and vegetables), low physical activity, consumption of tobacco, alcohol and being overweight or obese and having a family history of hypertension. However, there is one risk factor that is often overlooked, namely sleep quality. Sleep quality is an important aspect of sleep and has a relationship with cardiovascular disease. Insufficient sleep correlates with hypertension and mortality from cardiovascular disease (Lo et al., 2018). Poor sleep quality can exacerbate the risk of hypertension and if left for a long time can result in a person experiencing an increased risk of the disease he is suffering from. However, previous studies were generally carried out at the age of over 40 years. Based on the description above, it is important to conduct research on the relationship between sleep quality and increased blood pressure in young adults.

Objective: To find out the relationship between sleep quality and blood pressure in students of the Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing at Gadjah Mada University.

Methods: Observational analysis with cross-sectional. The sampling technique used is convenience sampling. Data collection is carried out by taking blood pressure and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to determine sleep quality. This research is planned to take place from September - November 2022.

Results: The significance value obtained by the Spearman Test was 0.581 ($p < 0.05$) and the correlation coefficient was 0.045.

Conclusion: There was no significant relationship between sleep quality and blood pressure in students of the Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing at Gadjah Mada University.

Keywords: hypertension, blood pressure, sleep quality, young adults, cardiovascular disease