

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi S1 Keperawatan  
Skripsi, Juli 2020  
WidyaKusumaningrum 010116A088

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA MAHASISWA  
PSIK REGULER UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN.**  
xv + 66 halaman + 2 gambar + 8 tabel + 12 lampiran

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Kualitas tidur yang baik mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya. Kualitas tidur yang buruk merupakan faktor resiko terjadinya masalah fisik dan psikologis. Masalah akan timbul mengaktivasi sistem saraf simpatis yang akhirnya menyebabkan peningkatan tekanan darah. Sehingga pentingnya untuk diteliti karena masih banyak responden yang mengalami kualitas tidur buruk dengan meningkatnya tekanan darah.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan tekanan darah dengan kualitas tidur.

**Metode:** Tehnik sampel yang digunakan ialah *purposive sampling*. Jumlah sampel 78 responden populasi Mahasiswa PSIK reguler Universitas Ngudi Waluyo. Analisis data penelitian menggunakan uji Korelasi *Rank Spearman*.

**Hasil :**Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 70 responden (89,7 %). Pada tekanan darah mahasiswa nilai tengah tekanan darah sistolik 110 mmHg dan tekanan darah diastolic 80 mmHg.

**Kesimpulan :** Pada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah sistolik dengan nilai koefisien (r) 0,400 diinterpretasikan kekuatan hubungan pada tingkat rendah. Pada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah diastolik dengan nilai koefisien (r) 0,619 diinterpretasikan kekuatan hubungan pada tingkat tinggi. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah dengan p- value sebesar  $0,000 < \alpha 0,05$ .

**Saran:** Diharapkan responden dan masyarakat sebaiknya lebih mengatur tekanan darah agar mendapatkan kualitas tidur yang baik.

**Kata Kunci** : Kualitas tidur, Tekanan darah.

**Kepustakaan** : 00 (2000-2000)

Universitas Ngudi Waluyo  
Nursing Study Program  
Final Project, July 2020  
Widya Kusumaningrum 010116A088

**THE CORRELATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND BLOOD PRESSURE ON THE NURSING STUDENTS AT NGUDI WALUYO UNIVERSITY.**

xv + 66 pages + 2 pictures + 8 tables + 12 attachments

**ABSTRACT**

**Background:** Good quality sleep gets fresh and healthy when awakened from sleep. Poor sleep quality is a risk factor for physical and psychological problems. The problem will arise activating the sympathetic nervous system which eventually causes an increase in blood pressure. So it is important to research because there are still many respondents who experience poor sleep quality with increasing blood pressure.

**Objective:** To determine the correlation between blood pressure and sleep quality.

**Method:** The sample technique used *purposive sampling*. with the samples with a population of 351 and a sample size of 78 respondents. Analysis of data used the *Spearman Rank* Correlation test.

**Results :** The results showed that the students who experienced poor sleep quality were 70 respondents (89.7%). The highest blood pressure of the students was systolic blood pressure of 110 mmHg and diastolic blood pressure of 80 mmHg.

**Conclusions :** On the relationship between sleep quality and systolic blood pressure with a coefficient (r) of 0.400, the strength of the relationship is interpreted at a low level. On the relationship between sleep quality and diastolic blood pressure with a coefficient (r) of 0.619, the strength of the relationship is interpreted at a high level. There was a significant correlation between sleep quality and blood pressure with p-value of  $0,000 < 0.05$ .

**Suggestion:** It is expected that the respondents and the society should better regulate blood pressure in order to get good quality sleep.

**Keywords :** sleep quality, blood pressure.

**Literatures:** 00 (2000-2000)