

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi Farmasi, Fakultas Kesehatan  
Skripsi, Juli 2021  
Muhammad Firdaus  
052191124

**HUBUNGAN ANTARA POLA HIDUP DAN KUALITAS TIDUR  
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI PRIMER  
DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH DOMPU NUSA TENGGARA  
BARAT**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Pelaksanaan diet yang teratur dapat menormalkan hipertensi, yaitu dengan mengurangi makanan dengan tinggi garam, makanan yang berlemak, mengonsumsi makanan yang tinggi serat dan melakukan aktivitas olahraga. Kualitas tidur yang buruk secara tidak langsung akan mempengaruhi tekanan darah dan dapat membantu mencapai kesehatan yang optimal.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan antara pola hidup dan kualitas tidur terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi primer di Rumah Sakit Umum Daerah Dompus Nusa Tenggara Barat.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Subjek dalam penelitian berjumlah 32 responden hipertensi primer. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner PSQI, *sphygmomanometer* digital dan air raksa, stetoskop. Data penelitian di analisis univariat dan analisis bivariat, dengan menggunakan SPSS 21, uji normalitas dan uji analisis korelasi.

**Hasil:** Hubungan antara IMT dengan tekanan darah (Sig:0,193); Hubungan antara kebiasaan merokok dengan tekanan darah (Sig:0,403); Hubungan antara kebiasaan konsumsi alkohol dengan tekanan darah (Sig:0,272); Hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan tekanan darah (Sig:0,014); Hubungan antara kebiasaan konsumsi garam dengan tekanan darah (Sig:0,549); Hubungan antara kebiasaan tidur siang dengan tekanan darah (Sig:0,081); Hubungan antara aktivitas olahraga dengan tekanan darah (Sig:1,000); Hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah (Sig:0,415); Hubungan antara pola hidup dan kualitas tidur terhadap tekanan darah (Sig. *F Change*:0,114) Pada pasien Hipertensi Primer.

**Kesimpulan:** Ada hubungan tidak bermakna antara pola hidup dan kualitas tidur terhadap tekanan darah (Sig. *F Change*: 0,114 > 0,05) pada pasien hipertensi primer di Rumah Sakit Umum Daerah Dompus Nusa Tenggara Barat.

**Kata Kunci:** Pola Hidup, Kualitas Tidur, Tekanan Darah, Hipertensi Primer.

**Ngudi Waluyo University**  
**Pharmacy Study Program, Faculty of Health**  
**Thesis, July 2021**  
**Muhammad Firdaus**  
**052191124**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFESTYLE AND SLEEP QUALITY  
TO BLOOD PRESSURE OF PRIMARY HYPERTENSION PATIENTS AT  
DOMPU REGIONAL PUBLIC HOSPITAL, WEST NUSA TENGGARA**

**ABSTRACT**

**Background:** The implementation of regular diet can normalize hypertension, by reducing high sodium foods, greasy foods, and consuming high-fiber foods and exercising. Poor sleep quality will indirectly affect blood pressure and has an impact on achieving optimal health.

**Objective:** To determine the relationship between lifestyle and sleep quality to blood pressure of primary hypertension patients at Dompus regional public hospital, West Nusa Tenggara.

**Method:** This study used an analytic observational method with a cross sectional approach. The total subject of this study is 32 respondents with primary hypertension. The instruments used are PSQI questionnaire, digital and mercury sphygmomanometer, and stethoscope. The data of this study are processed using univariate and bivariate analysis by using SPSS 21, normality and correlation analysis tests.

**Results:** The relationship between BMI (body mass index) and blood pressure (Sig:0,193); The relationship between smoking habits and blood pressure (Sig:0,403); The relationship between alcohol consumption habits and blood pressure (Sig:0,272); The relationship between drinking coffee habits and blood pressure (Sig:0,014); The relationship between salt consumption habits and blood pressure (Sig:0,549); The relationship between napping habits and blood pressure (Sig:0,081); The relationship between sport activities and blood pressure (Sig:1,000); The relationship between sleep quality and blood pressure (Sig:0,415); The relationship between lifestyle and sleep quality on blood pressure (Sig. F Change: 0,114) in primary hypertension patients.

**Conclusion:** There is no significant relationship between lifestyle and sleep quality on systolic blood pressure (Sig. F Change: 0,114 > 0,05) in primary hypertension patients at Dompus regional public hospital, West Nusa Tenggara.

**Keywords:** *lifestyle, sleep quality, blood pressure, primary hypertension.*