

**FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

Nurul Dzakiyyah Akbar¹ Nelly² Nurdin Mappa³

¹Undergraduate Student of the Medical and Health Sciences faculty Universitas Muhammadiyah Makassar/ email: nuruldzakiyyah@med.unismuh.ac.id

²Lecturer of the Medical and Health Sciences Faculty Universitas Muhammadiyah Makassar

³Lecturer of Al-Islam Kemuhammadiyah Department Medical and Health Sciences Faculty Universitas Muhammadiyah Makassar

**“THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND BLOOD
PRESSURE IN SMAN 12 SINJAI STUDENTS”**

ABSTRACT

Background: Sleep quality according to Hidayat is a person's satisfaction with sleep, so that a person does not show feelings of tiredness, easily aroused and restless, lethargic and apathetic, blackness around the eyes, swollen eyelids, red conjunctiva, sore eyes, divided attention, headaches and frequent yawning or drowsiness. Sleep quality is caused by several factors. In general, factors that influence sleep quality are stress or anxiety, depression, illness, side effects of medication, poor diet, caffeine, nicotine and alcohol, lack of exercise and lifestyle. Meanwhile, risk factors that affect sleep quality are stress, busy or noisy atmosphere, differences in air temperature, changes in the surrounding environment, problems with irregular sleep and wake schedules, and also side effects of medication. According to research conducted in several countries such as Brazil, Indonesia and Norway, it was found that the prevalence of poor sleep quality among teenagers ranged from 13.6% to 53%. (4) According to the 2011 World Health Organization, sleep disorders in teenagers in America stated that 30-50 million teenagers in America experience sleep disorders, namely 5% to 10%. A survey conducted in Singapore showed that 8% -10% of sleep disorders were experienced by 28.053 million teenagers. Indonesians experience sleep disorders, or around 11.7% to 20%, among teenagers. Poor sleep quality, such as sleeping late at night due to playing with gadgets, watching dramas and doing other activities at night which cause inconsistent sleep duration, can have a negative impact on various aspects of life, including academic performance. This can lead to poor

academic performance, and reduced focus. Blood pressure is a very important factor in the circulatory system, increasing or decreasing pressure will affect homeostasis in the body. There are several risk factors that can affect blood pressure, one of which is food factors and stress factors. If someone experiences stress, this can cause blood pressure to become higher and higher. Poor sleep quality occurs due to reactions to stressful situations such as anxiety which will increase norepinephrine through the sympathetic nerves so that it can cause disruption of non-rapid eye movement sleep.

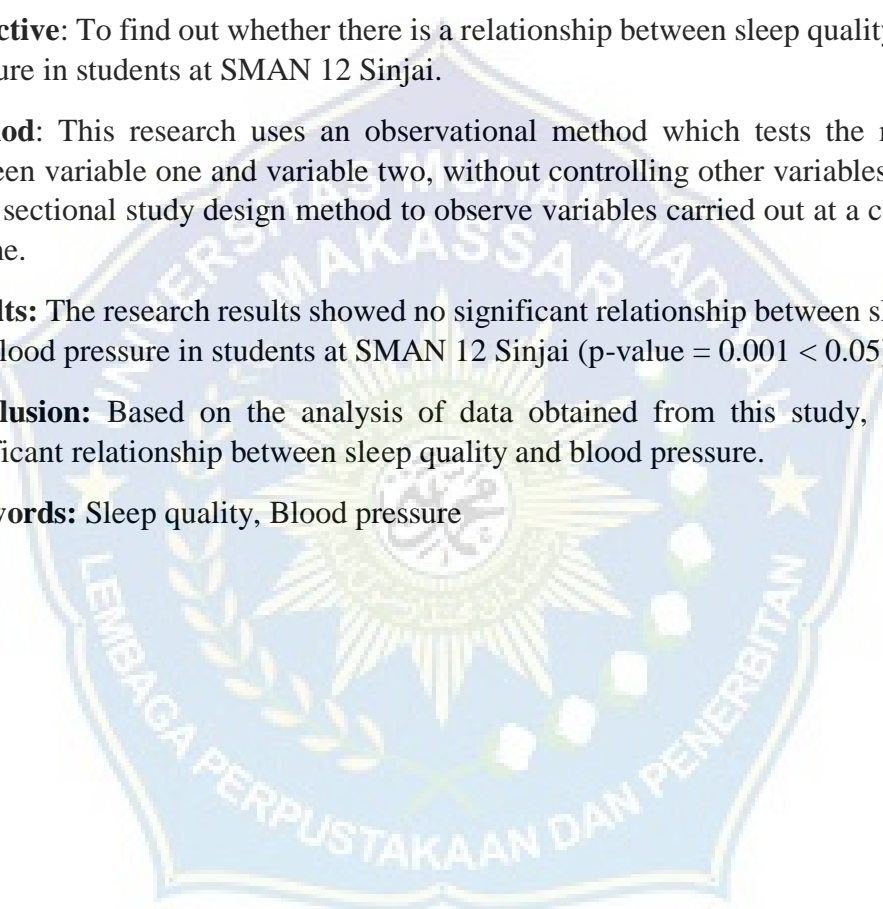
Objective: To find out whether there is a relationship between sleep quality and blood pressure in students at SMAN 12 Sinjai.

Method: This research uses an observational method which tests the relationship between variable one and variable two, without controlling other variables and uses a cross sectional study design method to observe variables carried out at a certain point in time.

Results: The research results showed no significant relationship between sleep quality and blood pressure in students at SMAN 12 Sinjai ($p\text{-value} = 0.001 < 0.05$).

Conclusion: Based on the analysis of data obtained from this study, there is no significant relationship between sleep quality and blood pressure.

Keywords: Sleep quality, Blood pressure



**FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

Nurul Dzakiyyah Akbar¹ Nelly² Nurdin Mappa³

¹Undergraduate Student of the Medical and Health Sciences faculty Universitas Muhammadiyah Makassar/ email: nuruldzakiyyah@med.unismuh.ac.id

²Lecturer of the Medical and Health Sciences Faculty Universitas Muhammadiyah Makassar

³Lecturer of Al-Islam Kemuhammadiyah Department Medical and Health Sciences Faculty Universitas Muhammadiyah Makassar

**“KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA SISWA-SISWI
SMAN 12 SINJAI ”**

ABSTRAK

Latar Belakang : Kualitas tidur menurut Hidayat adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Kualitas tidur disebabkan oleh beberapa faktor. Secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah stres atau kecemasan, depresi, penyakit, efek samping pengobatan, pola makan yang buruk, kafein, nikotin dan alkohol, kurang berolahraga dan gaya hidup. Sedangkan faktor-faktor risiko yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu stress, suasana ramai atau berisik, perbedaan suhu udara, perubahan lingkungan sekitar, masalah jadwal tidur dan bangun yang tidak teratur, dan juga efek samping pengobatan. Menurut penelitian yg dilakukan di beberapa Negara seperti Brasil, Indonesia dan norwegia di dapatkan prevalensi kualitas tidur yang buruk di kalangan remaja berkisar dari 13,6% hingga 53%.⁽⁴⁾ Menurut *World Health Organization* 2011 gangguan tidur pada remaja di Amerika menyebutkan 30-50 juta penduduk remaja di Amerika mengalami masalah gangguan tidur yaitu 5% hingga 10%. Survey yang dilakukan di Singapura menunjukkan 8%-10% gangguan tidur di alami oleh remaja sebanyak 28,053 juta. Orang Indonesia yang mengalami gangguan tidur atau sekitar 11,7% hingga 20% dialami oleh kalangan remaja. Kualitas tidur yang buruk, seperti waktu tidur larut malam karena bermain gadget, menonton drama dan melakukan aktivitas lainnya pada malam hari yg menyebabkan durasi tidur yang tidak konsisten, dapat berdampak negatif pada berbagai

aspek kehidupan, termasuk kinerja akademik. Hal ini dapat menyebabkan kinerja akademik yang buruk, dan fokus berkurang. Tekanan darah merupakan faktor yang amat penting pada system sirkulasi, peningkatan atau penurunan tekanan akan mempengaruhi homeostatis didalam tubuh. Ada beberapa faktor resiko yang dapat mempengaruhi tekanan darah salah satunya yaitu faktor makanan dan faktor stress. Jika seseorang mengalami stress hal tersebut dapat mengakibatkan tekanan darah semakin tinggi dan meningkat. Kualitas tidur yang buruk terjadi akibat reaksi keadaan yang penuh tekanan seperti cemas yang akan meningkatkan neropinefrin melalui saraf simpatik sehingga dapat menyebabkan tidur *non rapid eye movement* terganggu.

Tujuan : Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada siswa-siswi SMAN 12 Sinjai.

Metode : Penelitian ini menggunakan jenis metode observasional yang dimana menguji hubungan antara variable satu dan variable dua, tanpa mengontrol variable lain dan menggunakan metode *cross sectional* desain studi untuk mengamati variable yang dilakukan pada satu titik waktu tertentu.

Hasil : Hasil penelitian tidak terdapat hubungan yg signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada siswa-siswi SMAN 12 Sinjai ($p\text{-value} = 0,001 < 0,05$).

Kesimpulan : Berdasarkan analisis data yang diperoleh dari penelitian ini, tidak terdapat hubungan signifikan anantara kuliatas tidur dengan tekanan darah.

Kata kunci : Kualitas tidur, Tekanan darah