

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Maret 2014

SUPRIYADI ASHSHIDDIQ
2010-33-008

**“HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH
PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS ESA UNGGUL”**

xiii + 7 Bab + 46 Halaman + 6 Tabel + 2 Skema + 10 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Kualitas tidur dapat dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Setiap tahun di dunia, diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Pola tidur secara teratur dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 mahasiswa. 8 mahasiswa mengalami kualitas tidur yang kurang dengan tekanan darah rata-rata sistolik 120-139 mmHg dan diastolik 80-90 mmHg, merasa lemas, tidak bergairah, sering mengantuk.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Esa Unggul.

Metode penelitian : Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Chi-Square*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah *purposive Sample*, sesuai dengan kriteria yang ditentukan sendiri oleh peneliti. Sampel dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Esa Unggul dan diambil sampel sebanyak 106 orang.

Hasil penelitian : Sebagian besar umur responden sebanyak (71.7%) umurnya 18-22 tahun. (57.5%) makannya 3x sehari. (64.2%) kualitas tidurnya kurang baik dan (35.8%) kualitas tidurnya baik. Rata-rata tekanan darah responden sistolik 120-139 mmHg dan diastolik 80-95 mmHg. Hasil tekanan darahnya 56 orang (52.8%) yang tekanan darahnya tidak normal dan 50 orang (47.2%) yang tekanan darahnya normal.

Kesimpulan : Disarankan perawat mampu memberikan pendidikan tentang pola tidur yang teratur dan berkualitas pada mahasiswa maupun masyarakat karena jika pola tidur mahasiswa maupun masyarakat yang teratur dapat membantu mendapatkan kualitas tidur yang berkualitas.

Kata kunci : Kualitas Tidur, Tekanan Darah Pada Mahasiswa

Daftar Pustaka: 13 (2003 - 2013)