

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA MAHASISWA DI PONDOK PESANTREN MAHASISWA PUTRA UNSIQFahrul Hidayat¹, Siti khoiriyah², M. Fahrurozy³¹ Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sains Al-Qur'an^{2,3} Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sains Al-Qur'anEmail Correspondence: Panjiabdillah002@gmail.com**ABSTRACT**

This study aims to explore the relationship between sleep quality and blood pressure in students at the Islamic Boarding School for Men's Students at the Al-Qur'an Science University, Central Java. The theoretical framework and concepts are used as a guide to examine these relationships. This study uses a quantitative approach with the method of correlation analysis. A clear operational definition is presented in the form of an operational definition table, and the research instruments are validated and reliably validated to ensure data reliability.

In the frequency distribution analysis, data were collected from various aspects such as gender, age, weight, height, sleep quality, and blood pressure. The frequency distribution table provides an overview of the characteristics of the research sample. In addition, the relationship between sleep quality and blood pressure was analyzed using Spearman's crosstabulation table, which provides insight into the significance of the relationship between these variables.

The results of this study are expected to contribute to the understanding of the importance of sleep quality to student health, especially related to blood pressure. The implications of these findings can be used as a basis for developing interventions that can improve sleep quality and well-being of students at Islamic boarding schools.

Key word: *blood pressure, sleep quality, students*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Putra Universitas Sains Al-Qur'an Jawa Tengah. Kerangka teori dan konsep digunakan sebagai panduan untuk mengkaji hubungan ini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis korelasi. Definisi operasional yang jelas disajikan dalam bentuk tabel definisi operasional, dan instrumen penelitian divalidasi dan direliabilitasi untuk memastikan keandalan data.

Dalam analisis distribusi frekuensi, data dikumpulkan dari berbagai aspek seperti jenis kelamin, umur, berat badan, tinggi badan, kualitas tidur, dan tekanan darah. Tabel distribusi frekuensi memberikan gambaran tentang karakteristik sampel penelitian. Selain itu, hubungan antara kualitas tidur dan tekanan darah dianalisis menggunakan tabel crosstabulation Spearman, yang memberikan wawasan mengenai signifikansi hubungan antara variabel-variabel tersebut.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pemahaman tentang pentingnya kualitas tidur terhadap kesehatan mahasiswa, khususnya terkait tekanan darah. Implikasi dari temuan ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan intervensi yang dapat meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan mahasiswa di Pondok Pesantren.

Kata kunci: kualitas tidur, tekanan darah, mahasiswa, Pondok Pesantren

Latar Belakang

Sirkulasi bergantung pada tekanan darah. Hipertensi, juga dikenal sebagai darah tinggi, adalah kondisi jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan tekanan darah yang meningkat melebihi batas normal, yang menyebabkan gangguan tekanan darah yang dikenal sebagai hipotensi, atau tekanan darah rendah (Fitriani & Nilamsari, 2017). Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia (2015) menyatakan bahwa tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg pada pemeriksaan berulang dianggap sebagai hipertensi. Tekanan darah sistolik adalah pengukur utama yang digunakan untuk menentukan diagnosis hipertensi.

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2018, sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia mengalami hipertensi, atau 1 dari 3 orang di dunia yang didiagnosa dengan penyakit ini. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018), prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, naik dari 25,8% pada Riskesdas 2013. Hanya 1/3 kasus hipertensi yang terdiagnosis, dan sisanya tidak.

Menurut data dari Badan Pusat Statistika (BPS), prevalensi hipertensi di Jawa Tengah naik dari tahun 2013 sebesar 37,6 persen menjadi 26,4 persen pada tahun 2013. Menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Wonosobo (Dinkes Wonosobo) pada tahun 2021, prevalensi hipertensi di Kabupaten Wonosobo sebesar 11,64 persen dengan jumlah kasus baru sebanyak 69,784 (25,63 persen) meningkat. Peningkatan ini

didukung oleh upaya untuk mendeteksi faktor risiko PTM sejak dini melalui Posbindu dan Pelayanan PTM Terpadu di Fasilitas Kesehatan.

Jumlah jam tidur global rata-rata tahun 2021 adalah 7 jam 9 menit, turun 2 menit dari tahun sebelumnya, menurut data Zepp Health. Pria tidur lebih cepat daripada wanita, sekitar lima belas menit. Jumlah orang di Indonesia tidur rata-rata hanya 6 jam 36 menit, lebih sedikit dari beberapa negara seperti Jepang (6 jam 44 menit) dan Malaysia (6 jam 46 menit). Belanda, Republik Irlandia, dan Belgia tidur rata-rata 7 jam 30 menit. Di seluruh dunia, orang tidur kurang dari 7 jam sehari selama 59 hari setahun, naik 7 hari dari tahun sebelumnya. Studi Zepp Health menunjukkan bahwa orang yang tidur selama tujuh hingga tujuh jam setiap hari memiliki hasil yang positif, termasuk tingkat BMI, detak jantung, dan skor tidur yang lebih baik. Mereka juga memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan detak jantung yang ideal selama tujuh jam tidur setiap hari.

Beberapa faktor risiko, termasuk riwayat keluarga, pola hidup yang buruk, pola diet yang buruk, dan kualitas atau durasi tidur yang kurang baik, dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. Siklus tidur adalah proses fisiologis yang berulang-ulang yang terjadi secara berulang selama periode tertentu dan mempengaruhi perilaku dan fungsi fisiologis. Reticular activating system (RAS) dan bulbar synchronizing regional (BSR) pada batang otak mengatur siklus atau perubahan dalam tidur. RAS

mengatur seluruh tingkat kegiatan susunan saraf pusat, termasuk kewaspadaan dan tidur. Neuron RAS, seperti norepineprin, melepaskan katekolamin saat dalam keadaan sadar. Selain itu, ini terjadi saat tidur karena pelepasan serum serotonin dari sel BSR, yang terletak di pons dan batang otak tengah (Seshadri, S., 2017). Sistem Ascending Reticular Activity (ARAS) sangat memengaruhi keadaan jaga dan bangun. Orang tersebut dalam keadaan sadar ketika aktivitas ARAS ini meningkat, dan ketika aktivitas ARAS menurun, orang tersebut akan tidur. Aktivitas neurotransmitter seperti sistem serotoninergik, noradrenergik, dan kolinergik sangat memengaruhi aktivitas ARAS ini (Angkat, 2014).

Dalam surah An-Naml, ayat 86, dijelaskan bahwa malam diciptakan untuk istirahat. Tidakkah mereka melihat bahwa kami membuat siang untuk bersantai dan malam untuk melihat. Sesungguhnya, dalam hal ini, ada manfaat bagi mereka yang percaya. Apakah mereka tidak menyadari bahwa Kami membuat malam agar mereka beristirahat dan (membuat) siang yang menerangi? Sungguh, pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang beriman.

Allah Ta'ala berkata, "Apakah mereka tidak memperhatikan bahwa sesungguhnya Kami menjadikan malam agar mereka beristirahat di dalamnya," dalam kegelapan malam untuk memberi mereka waktu untuk bersantai dari pekerjaan mereka, menenangkan diri, dan menghilangkan kelelahan di siang hari. "Dan siang yang

menerangi," yang berarti menerangi. Karena itu, kalian berusaha mencari kehidupan, usaha, perjalanan, bisnis, dan hal-hal lain yang berkaitan dengan kebutuhan kalian. "Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda bagi orang yang beriman," kata Katsir (2005: 244).

Tidak cukup tidur dan kualitas tidur yang buruk akan meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik, yang pada gilirannya menyebabkan stres fisik dan psikologis (Lu, 2015). Faktor-faktor pola hidup dan genetik seperti aktivitas fisik yang kurang, konsumsi makanan asin dan berlemak, dan kebiasaan merokok dan minum alkohol berkontribusi pada peningkatan tingkat hipertensi (Rikesdas, 2018). Peningkatan aktivitas sistem saraf adalah salah satu dari banyak faktor penyebab hipertensi, dan ada kemungkinan bahwa mekanisme yang mendasari hubungan antara mencukupi tidur atau kualitas tidur yang buruk (gangguan tidur). Hipotalamic pituitari adrenal-axis (HPA-axis) dan sistem sympathomedullary adalah dua sistem utama sistem endokrin yang diaktifkan oleh sistem saraf simpatik ketika ada ketidakseimbangan dalam homeostasis tubuh (McGrath, 2014).

Sangat penting untuk tidur yang baik untuk mengembalikan energi tubuh. Selama tidur, sistem kekebalan tubuh, pengaturan hormon, dan keseimbangan metabolik diatur, dan tubuh melakukan proses penting seperti perbaikan sel, pemulihan jaringan tubuh, dan regenerasi sistem fisiologis. Kesehatan dan kinerja sehari-hari juga dipengaruhi oleh tidur yang baik. Kurang tidur atau tidur yang buruk dapat

menyebabkan kelelahan, gangguan kognitif, penurunan daya tahan tubuh, dan masalah kesehatan lainnya. Sebaliknya, tidur yang cukup dan berkualitas memungkinkan tubuh dan otak berfungsi secara optimal, yang menghasilkan energi yang cukup, konsentrasi yang baik, daya ingat yang kuat, dan kemampuan kognitif yang optimal. Berdasarkan Gopalakrishan (2019)

Untuk mengatasi masalah kualitas tidur yang berhubungan dengan tekanan darah, Anda dapat mengikuti rencana tidur yang teratur, membuat tempat tidur Anda nyaman, menghindari makanan yang mengandung stimulan, melakukan latihan fisik dan aktivitas relaksasi, dan mengelola stres. Oka, Y. (2016) Meningkatkan kualitas tidur siswa dapat dicapai melalui belajar yang efektif, manajemen waktu yang efektif, kemampuan untuk mengelola stres, mendukung jaringan sosial, dan mendapatkan dukungan emosional. Menurut Kozohori (2016)

Studi awal dilakukan pada sepuluh mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Putra UNSIQ, yang sedang mengerjakan tugas kuliah seperti tugas akhir, makalah, dan lainnya. Penelitian menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk, termasuk kurang tidur, kesulitan untuk memulai tidur, apnea tidur, dan stres akademik. Tujuh dari sepuluh mahasiswa mengalami tekanan darah tinggi dengan nilai yang lebih tinggi dari 1. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis ingin melakukan penelitian tentang Hubungan antara Tekanan Darah dan

Kualitas Tidur Mahasiswa Di Pondok Pesantren Mahasiswa Putra UNSIQ.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Putra Universitas Sains Al-Qur'an Jawa Tengah.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan tekanan darah pada mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Putra UNSIQ. Desain penelitian ini bersifat observasional, di mana tidak ada intervensi terhadap variabel yang diteliti. Populasi penelitian adalah 40 mahasiswa yang berada di pondok pesantren tersebut. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik total sampling, di mana seluruh populasi dijadikan sampel.

Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan gangguan tidur, serta pengukuran tekanan darah dengan tensimeter air raksa/digital. Data yang terkumpul akan diolah menggunakan metode uji statistik Spearman, yang merupakan metode yang digunakan untuk mengukur korelasi antara variabel ordinal atau interval yang tidak terdistribusi secara normal. Langkah-langkah pengolahan data meliputi entri data, coding, cleaning data, transformasi data, analisis data, interpretasi data, dan presentasi data.

Hasil & Pembahasan

Pondok Pesantren Mahasiswa Putra UNSIQ: Menggali Kesehatan dan Spiritualitas Melalui Pendidikan Holistik Pendidikan merupakan tonggak utama dalam membangun generasi muda yang berkualitas. Namun, pendidikan yang berfokus hanya pada aspek akademis saja tidaklah cukup. Keseimbangan antara pengembangan intelektual, emosional, dan spiritual sangat penting bagi pertumbuhan holistik individu. Inilah yang menjadi landasan di balik pendirian Pondok Pesantren Mahasiswa Putra di bawah naungan Universitas Sains dan Al-Qur'an (UNSIQ). Terletak di Jl. Pramuka, Kalibeyer, Pondok Pesantren Mahasiswa Putra UNSIQ (PonPesma) memiliki peran unik dalam memberikan pendidikan kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UNSIQ.

Mahasiswa Kesehatan, yang diwajibkan untuk mengikuti kegiatan dan tinggal di pondok pesantren selama 2 semester atau satu tahun, memiliki kesempatan untuk menjalani pendidikan yang lebih dalam dan terintegrasi. Dalam PonPesma, mahasiswa bukan hanya belajar tentang ilmu kesehatan secara konvensional. Mereka juga terlibat dalam kegiatan berdiskusi dan saling bertukar pandangan. Pondok pesantren ini menjadi tempat yang mendorong mahasiswa untuk berpikir kritis, berdebat secara sehat, dan mengasah kemampuan berargumentasi. Hal ini melampaui batasan kurikulum akademis, membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan interpersonal dan kepemimpinan yang sangat berharga

dalam dunia kerja. Namun, fungsi PonPesma tidak hanya terbatas pada pengembangan intelektual semata. Pengembangan spiritualitas juga menjadi poin penting dalam konsep pendidikan holistik di pondok pesantren ini. Dipimpin oleh Bapak Muhammad Taufiqurrohman, M. Ag.,

PonPesma mendorong mahasiswa untuk memperdalam pemahaman mereka tentang agama dan nilai-nilai spiritual. Melalui pengajaran agama dan berbagai kegiatan keagamaan, mahasiswa diharapkan dapat membangun fondasi moral yang kuat, menjadikan keagamaan sebagai sumber inspirasi, dan membentuk karakter yang kokoh. Lebih dari sekadar ruang diskusi dan tempat tinggal, PonPesma juga berfungsi sebagai wadah untuk meningkatkan wawasan keagamaan para mahasiswa. Ini berarti, selain fokus pada perkuliahan dan tugas-tugas akademis, mahasiswa juga diberikan kesempatan untuk merenung, berkontemplasi, dan memperdalam pemahaman tentang tujuan hidup dan makna eksistensi. Dengan demikian, PonPesma tidak hanya menjalankan peran pendidikan formal, tetapi juga memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan identitas mahasiswa.

Dalam hal fasilitas, PonPesma telah menyediakan lingkungan yang mendukung kegiatan belajar dan beribadah para mahasiswa. Bangunan PonPesma, dengan dua lantai dan fasilitas seperti kamar tidur, ruang mengaji, ruang diskusi, tempat parkir, kamar mandi, dan dapur umum, diciptakan untuk memenuhi kebutuhan praktis para

penghuninya. Semua fasilitas ini dirancang dengan tujuan untuk menciptakan lingkungan yang nyaman dan kondusif bagi proses pembelajaran, berdiskusi, dan refleksi.

PonPesma juga telah menjadi subjek penelitian yang menarik, khususnya terkait hubungan kualitas tidur dan tekanan darah pada mahasiswa yang tinggal di sana. Penelitian ini mengungkapkan data karakteristik responden, seperti jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan, kualitas tidur, dan tekanan darah. Analisis statistik yang dilakukan memberikan wawasan yang menarik tentang hubungan antara kualitas tidur dan tekanan darah pada konteks ini.

Hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kedua faktor tersebut, memberikan pemahaman lebih dalam tentang kesejahteraan mahasiswa di PonPesma. Pondok Pesantren Mahasiswa Putra UNSIQ adalah sebuah lembaga pendidikan yang menggabungkan pendekatan akademis dan spiritual dalam satu konsep pendidikan holistik. Dengan fokus pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UNSIQ, PonPesma bukan hanya tempat belajar dan tinggal, tetapi juga wadah untuk berkembang secara pribadi, intelektual, dan spiritual. Melalui diskusi, kegiatan keagamaan, dan lingkungan yang kondusif, PonPesma mendorong mahasiswa untuk menjadi individu yang berpikiran kritis, berakhlak mulia, dan memiliki kedalaman spiritual. Dengan demikian, Pondok Pesantren Mahasiswa Putra UNSIQ menjelma menjadi pusat pendidikan yang

mendorong pertumbuhan holistik bagi generasi muda. Bangunan Pondok Pesantren ini berdiri di atas tanah milik UNSIQ dengan luas $\pm 350\text{m}^2$ dan memiliki 2 lantai. Fasilitas yang ada meliputi 12 kamar tidur, ruang mengaji, ruang diskusi, tempat parkir, kamar mandi, serta dapur umum. Pondok pesantren ini bertujuan untuk memberikan ilmu, tidak hanya ilmu konvensional tetapi juga ilmu keagamaan kepada mahasiswa.

Dalam era modern yang dipenuhi dengan tuntutan akademis dan kehidupan yang sibuk, kualitas tidur dan kesehatan fisik semakin menjadi perhatian. Penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Mahasiswa Putra UNSIQ mengenai hubungan antara kualitas tidur dan tekanan darah pada mahasiswa menawarkan wawasan berharga tentang bagaimana faktor-faktor ini saling berinteraksi dan mempengaruhi kesejahteraan.

Sebanyak 40 responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pondok Pesantren Mahasiswa Putra UNSIQ, semuanya berjenis kelamin laki-laki. Kehadiran mahasiswa dari berbagai latar belakang dan karakteristik memungkinkan peneliti untuk menggali lebih dalam dampak kualitas tidur terhadap tekanan darah pada kelompok ini.

Berdasarkan analisis umur, mayoritas responden berada dalam rentang usia 20 tahun, diikuti oleh kelompok usia 21 tahun dan 22 tahun. Hal ini mencerminkan kelompok mahasiswa yang masih dalam tahap perkuliahan awal, dimana tekanan akademis dan sosial mungkin sedang mencapai puncaknya. Dalam rentang usia

ini, banyak perubahan yang terjadi baik secara fisik maupun emosional, dan kualitas tidur dapat menjadi faktor penentu dalam menjaga keseimbangan.

Pentingnya berat badan dalam kaitannya dengan tekanan darah juga terungkap dalam penelitian ini. Mayoritas mahasiswa memiliki berat badan antara 50-60 kg, yang mencerminkan distribusi yang relatif seimbang. Namun, perlu diingat bahwa berat badan yang sehat sangat penting dalam menjaga kesehatan jantung dan sistem kardiovaskular. Meskipun mayoritas mahasiswa memiliki berat badan yang sesuai, pendekatan pencegahan terhadap kenaikan berat badan berlebih tetaplah penting dalam menjaga tekanan darah yang sehat.

Tinggi badan, yang sering kali berkaitan dengan berat badan dan komposisi tubuh secara keseluruhan, juga menjadi variabel penting dalam penelitian ini. Mayoritas responden memiliki tinggi badan antara 161-170 cm. Meskipun hubungan langsung antara tinggi badan dan tekanan darah mungkin lebih kompleks dan tidak langsung, penting untuk diingat bahwa perkembangan tubuh yang sehat dan seimbang juga dapat berkontribusi pada tekanan darah yang normal.

Kualitas tidur, sebagai fokus utama penelitian ini, mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk. Faktor-faktor seperti stres, tekanan akademis, pola tidur yang tidak teratur, atau gangguan tidur dapat memiliki dampak negatif pada kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat memiliki efek jangka

panjang pada kesehatan secara keseluruhan, termasuk potensi peningkatan risiko penyakit kardiovaskular seperti tekanan darah tinggi.

Dalam hal tekanan darah, temuan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tekanan darah normal. Meskipun demikian, perlu diingat bahwa tekanan darah yang tinggi atau rendah dapat memiliki dampak serius pada kesehatan jantung dan pembuluh darah. Oleh karena itu, pemantauan dan perawatan terhadap tekanan darah adalah hal yang sangat penting, terutama bagi mahasiswa yang mungkin terpapar berbagai tekanan fisik dan emosional.

Secara keseluruhan, penelitian ini membawa cahaya tentang hubungan antara kualitas tidur dan tekanan darah pada mahasiswa Pondok Pesantren Mahasiswa Putra UNSIQ. Fokus pada aspek kesehatan dan kesejahteraan dalam konteks pendidikan holistik membantu mengidentifikasi area yang perlu diperhatikan lebih lanjut dalam upaya menjaga kesehatan mahasiswa. Kesadaran akan pentingnya kualitas tidur, pola makan yang seimbang, dan gaya hidup sehat menjadi langkah awal dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung pertumbuhan holistik dan kesejahteraan mahasiswa.

Analisis Bivariat tentang Hubungan Kualitas Tidur dan Tekanan Darah pada Mahasiswa Pondok Pesantren: Implikasi Penting bagi Kesehatan dan Kesejahteraan Dalam upaya untuk memahami dan mengatasi tantangan kesehatan masyarakat yang semakin kompleks, penelitian yang

mendalam dan holistik diperlukan. Salah satu area penting yang terus dipelajari adalah hubungan antara kualitas tidur dan tekanan darah pada populasi mahasiswa. Pondok Pesantren Mahasiswa Putra di bawah naungan Universitas Sains dan Al-Qur'an (UNSIQ) telah menjadi subjek penelitian yang menarik, menggali interaksi antara kualitas tidur dan tekanan darah dalam konteks lingkungan pendidikan yang unik.

Dalam penelitian ini, analisis bivariat mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tekanan darah pada mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Putra UNSIQ. Hasil ini mencerminkan temuan penting yang dapat membantu memperkuat pemahaman kita tentang bagaimana faktor-faktor perilaku dan fisiologis dapat saling memengaruhi dalam konteks kesehatan. Lebih khusus lagi, hubungan ini memiliki arah positif, yang mengindikasikan bahwa semakin buruk kualitas tidur seseorang, semakin tinggi tekanan darahnya.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui pemahaman tentang mekanisme internal tubuh yang kompleks. Kualitas tidur yang buruk dapat memicu aktivitas sistem saraf simpatis, yang dikenal sebagai bagian dari respons "fight or flight" (bertarung atau melarikan diri) tubuh terhadap stres dan ancaman. Ketika sistem saraf simpatis aktif, ini dapat menyebabkan pelepasan hormon epinefrin dan norepinefrin, yang pada gilirannya dapat meningkatkan detak jantung, menyempitkan pembuluh darah,

dan pada akhirnya, meningkatkan tekanan darah.

Studi ini sejalan dengan temuan-temuan sebelumnya yang mengaitkan gangguan tidur dengan aktivitas sistem saraf simpatis. Gangguan tidur, seperti tidur yang tidak nyenyak, insomnia, atau tidur terlalu singkat, telah terbukti dapat merangsang sistem saraf simpatis. Peningkatan aktivitas simpatis ini kemudian dapat mengganggu keseimbangan tekanan darah dan berpotensi menyebabkan peningkatan risiko tekanan darah tinggi atau hipertensi. Dalam jangka panjang, hipertensi dapat membawa konsekuensi serius bagi kesehatan jantung dan pembuluh darah.

Pentingnya studi ini melekat pada implikasinya terhadap kesejahteraan dan pencegahan kesehatan. Mengetahui bahwa hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tekanan darah ada, pendekatan pencegahan dapat diambil untuk mengelola risiko tekanan darah tinggi. Pendidikan dan penyuluhan mengenai pentingnya pola tidur yang baik dan cara mengelola stres dapat diintegrasikan dalam lingkungan pendidikan, seperti Pondok Pesantren Mahasiswa Putra UNSIQ.

Selain itu, penelitian ini juga memberikan wawasan penting tentang perlunya pendekatan holistik dalam merawat kesehatan mahasiswa. Faktor-faktor seperti pola tidur, aktivitas fisik, dan pola makan yang sehat saling berinteraksi dalam membentuk kondisi kesehatan seseorang. Oleh karena itu, pendidikan tentang pentingnya menjaga pola tidur yang baik, mengelola stres, dan merawat

kesehatan fisik secara menyeluruh harus menjadi bagian integral dari pendidikan mahasiswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan tentang hubungan antara kualitas tidur dan tekanan darah pada mahasiswa Pondok Pesantren Mahasiswa Putra UNSIQ, tetapi juga menyoroti pentingnya pencegahan dan pendekatan holistik dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana faktor-faktor ini berinteraksi, langkah-langkah pencegahan yang tepat dapat diambil untuk mengurangi risiko masalah kesehatan yang mungkin muncul di masa depan..

Meskipun hasil penelitian ini mengindikasikan adanya hubungan antara kualitas tidur dan tekanan darah pada mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Putra UNSIQ, perlu diingat bahwa penelitian ilmiah sering kali menunjukkan hasil yang bervariasi dan kompleks. Beberapa penelitian lain mungkin tidak sejalan dengan temuan ini, dan faktor-faktor tambahan seperti jenis kelamin, faktor genetik, gaya hidup, dan kebiasaan merokok dapat memiliki dampak signifikan terhadap tekanan darah seseorang.

Faktor jenis kelamin misalnya, telah ditemukan memiliki peran dalam perbedaan tekanan darah antara pria dan wanita. Selain itu, genetik juga dapat memengaruhi kecenderungan seseorang untuk mengalami hipertensi atau tekanan darah rendah. Gaya hidup yang kurang sehat, seperti pola makan yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas

fisik, dan konsumsi alkohol berlebihan, juga dapat berkontribusi terhadap masalah tekanan darah.

Kebiasaan merokok juga dapat menjadi faktor yang signifikan. Zat-zat kimia dalam rokok dapat merusak dinding pembuluh darah dan menyebabkan penyempitan arteri, yang pada gilirannya dapat meningkatkan tekanan darah. Selain itu, merokok juga dapat memicu respons tubuh yang meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis, yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah.

Oleh karena itu, penting untuk tidak hanya mempertimbangkan kualitas tidur sebagai satu-satunya faktor yang memengaruhi tekanan darah. Meskipun kualitas tidur yang buruk dapat memiliki dampak negatif pada tekanan darah, faktor-faktor lain juga perlu diperhitungkan. Mahasiswa perlu memperhatikan gaya hidup sehari-hari mereka, termasuk pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi tekanan darah mereka.

Tidur juga memiliki peran penting dalam ritme biologis tubuh yang kompleks. Sinkronisasi sirkadian yang baik, di mana jam tidur dan bangun diatur sesuai dengan ritme alami tubuh, dapat memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan fisik dan mental individu. Ketika tidur teratur dan berkualitas baik, tubuh memiliki kesempatan untuk memulihkan diri, mengatur hormon, dan memelihara fungsi sistem kardiovaskular dengan lebih baik.

Dalam konteks lingkungan pendidikan seperti Pondok Pesantren Mahasiswa Putra

UNSIQ, pendekatan holistik terhadap kesehatan menjadi semakin penting. Mahasiswa perlu diberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga kualitas tidur yang baik serta mengadopsi gaya hidup sehat secara menyeluruh. Melalui pendekatan ini, potensi dampak negatif terhadap tekanan darah dan kesehatan secara keseluruhan dapat dikelola dengan lebih efektif.

Kesimpulan

1. Nilai kualitas tidur didapatkan kualitas tidur sebagian besar mahasiswa di pondok pesantren mahasiswa putra UNSIQ adalah buruk yaitu sebanyak 36 responden (90%), dan 4 responden (10%) memiliki kualitas tidur baik
2. Nilai tertinggi tekanan darah pada mahasiswa di pondok pesantren mahasiswa putra UNSIQ adalah 140/90 mMhg dengan nilai terendah 90/60 mMhg.
3. Hasil kualitas tidur dengan tekanan darah di dapatkan nilai p value = 0,014 ($p < 0,05$) dan Nilai $r = 0,386$ Dengan arah hubungan positif dan dengan kekuatan hubungan sedang.
4. Hasil uji statistik spearman rank test menunjukkan nilai $\rho = 0,014$ (p value $< 0,05$), yang menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, menunjukkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur mahasiswa di pondok pesantren mahasiswa putra UNSIQ dan tekanan darah mereka.

Daftar Pustaka

- Berman, A., Synder, S. J., & Frandsen, G. (2022). *Kozier & Erb's Fundamentals of nursing: Concepts, process, and practice* (11th Global ed.). Pearson Education.
- Brown, I. J., & Tzoulaki, I. (2014). Caffeine Intake and Risk of Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Observational Studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 100(1), 155-166. doi: 10.3945/ajcn.113.080101
- Brunner, & Suddarth. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah Edisi 12*. Jakarta: EGC.
- Budhiraja, R., Quan, S. F., & Drake, C. L. (2015). Sleep disorders and the relationship to daytime sleepiness and hypertension in college students. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(08), 1019-1024.
- Buysse, D. J. (2013). Sleep health: can we define it? Does it matter? *Sleep*, 36(1), 9-17.
- Buysse, D. J., et al. (2016). Insomnia disorder. *Nature Reviews Disease Primers*, 2, 16026. doi: 10.1038/nrdp.2016.26
- Cappuccio FP, et al. (2017). Sleep and cardiovascular disease: A causative relationship, a circumstantial evidence, or neither? <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5652209/>
- Chen, X., Wang, R., Zee, P., Lutsey, P. L., Javaheri, S., Alcantara, C., ... & Redline, S. (2015). Racial/ethnic differences in sleep disturbances: the multi-ethnic study of atherosclerosis (MESA). *Sleep*, 38(6), 877-888.