

## ABSTRAK

Nama : Hendra Adibia Setiaka  
Program Studi : Kedokteran  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

**Latar belakang:** Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia. Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi kesehatan seseorang dan meningkatkan resiko terkena penyakit, salah satunya hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit yang dijuluki *silent killer* karena sering tanpa keluhan. Pengobatan hipertensi selain menggunakan obat-obatan yang ditetapkan JNC (*Joint National Committee*) adalah gaya hidup yang sehat seperti diet dan olahraga. Dalam al Quran, Allah telah berfirman bahwa waktu malam adalah waktu bagi hamba-Nya untuk beristirahat dan dalam Hadits dijelaskan bahwa Rasulullah menghindari tidur larut malam.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *Literature Review* dengan cara memperoleh jurnal dari 5 situs yaitu PubMed, ScienceDirect, EbscoHost dan GoogleScholar sehingga didapatkan jurnal-jurnal terbitan dalam negeri dan luar negeri. Jurnal-jurnal yang telah didapat akan dipilih kembali sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan seperti tipe jurnal, jurnal yang dapat diakses secara penuh, dan tahun terbit jurnal.

**Hasil:** Berdasarkan hasil identifikasi dan telaah dari 17 jurnal luar negeri dan 3 jurnal dalam negeri yang telah didapat, beberapa penelitian menyebutkan bahwa terdapat peningkatan resiko hipertensi pada populasi sampelnya yang berkualitas tidur buruk, peningkatan resiko ini bervariasi berdasarkan usia dan jenis kelamin.

**Kesimpulan:** Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan resiko terkena hipertensi dan aterosklerosis. Peningkatan resiko terkena hipertensi bervariasi berdasarkan usia dan jenis kelamin. Begadang jika tidak ada keperluan sebaiknya dihindari karena selain berdampak buruk bagi kesehatan juga bertentangan dengan hadits Rasulullah.

## ABSTRACT

Name : *Hendra Adibia Setiaka*  
Study Program : *Medicine*  
Title : *The Relationship Between Sleep Quality and Blood Pressure and Its Review According to Islam*

**Background:** *Sleep is a basic human need. The quality of a person's sleep can be influenced by various factors. Poor sleep quality can affect a person's health and increase the risk of disease, one of which is hypertension. Hypertension is a disease that is dubbed the silent killer because it is often without complaints. Treatment of hypertension in addition to using drugs determined by the JNC (Joint National Committee) is a healthy lifestyle such as diet and exercise. In the Qur'an, Allah has said that the night is the time for His servants to rest and in the Hadith it is explained that the Messenger of Allah avoided sleeping late at night.*

**Methods:** *This study uses the Literature Review method by obtaining journals from 5 sites, namely PubMed, ScienceDirect, EbscoHost and GoogleScholar in order to obtain journals published in the country and abroad. The journals that have been obtained will be re-elected according to predetermined criteria such as the type of journal, fully accessible journals, and the year the journal was published.*

**Results:** *Based on the results of the identification and analysis of 17 foreign journals and 3 domestic journals that have been obtained, several studies indicate that there is an increased risk of hypertension in the sample population with poor sleep quality, this increased risk varies by age and gender.*

**Conclusion:** *Poor sleep quality can increase the risk of developing hypertension and atherosclerosis. The increased risk of developing hypertension varies by age and gender. Staying up late if there is no need should be avoided because in addition to having a negative impact on health, it is also contrary to the hadith of the Prophet.*