

**HUBUNGAN DURASI TIDUR KURANG DARI 6 JAM DENGAN RISIKO
HIPERTENSI PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS YARSI
ANGKATAN 2015 DITINJAU DARI KEDOKTERAN DAN ISLAM**

Thalia Shifa¹, Qomariyah², Endang³, Irwandi⁴

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah baik di Indonesia maupun di Dunia, dimana salah satu dari risiko hipertensi itu sendiri merupakan stress yang dapat disebabkan oleh kurangnya tidur yang pada saat ini banyak dialami oleh mahasiswa. Dalam perspektif Islam, tidur sangat dianjurkan oleh Rasulullah SAW untuk menjaga kesehatan.

Tujuan: Penelitian ini ditujukan untuk meneliti hubungan antara durasi tidur dengan risiko hipertensi pada mahasiswa kedokteran Universitas YARSI angkatan 2015.

Metode: Sample terdiri dari 150 orang mahasiswa yang telah disaring menggunakan kuisioner dan akan diuji menggunakan *cold pressor test* (CPT) untuk mengetahui risiko hipertensi.

Hasil: Peneliti menggunakan analisis *cross-sectional* terhadap 150 responden yang memiliki durasi <6 jam dengan hasil pemeriksaan CPT hiperreaktor sebanyak 11 responden (32,4%) dan hiporeaktor sebanyak 23 responden (67,6%). Uji statistic dengan *chi-square* menunjukkan hasil *P value*=0,148.

Simpulan: Tidak ditemukan hubungan yang bermakna dalam penelitian ini karena ada faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti seperti obesitas, pola makan buruk atau kurangnya aktivitas fisik. Dalam Islam telah dicontohkan oleh Rasulullah SAW bagaimana tidur menjadi salah satu aktifitas untuk menjaga kesehatan tubuh.

Kata Kunci: durasi tidur, *cold pressor test*, hipertensi

¹ Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

² Dosen, Departemen Fisiologi, Universitas YARSI

³ Dosen, Departemen Biologi, Universitas YARSI

⁴ Dosen, Departemen Agama, Universitas YARSI

**CORRELATION OF SLEEP DURATION LESS THAN 6 HOURS TOWARD
RISK OF HYPERTENSION ON MEDICAL STUDENTS
OF YARSI UNIVERSITY BATCH 2015 REVIEW FROM
MEDICAL AND ISLAMIC VIEW**

Thalia Shifa¹, Qomariyah², Endang³, Irwandi⁴

ABSTRACT

Background: Hypertension is a problem both in Indonesia and in the world, where one of the risks of hypertension itself is stress which can be caused by a lack of sleep which is currently experienced by students. In Islamic perspective, sleep is highly recommended by the Muhammad SAW to maintain health.

Objective: This study aimed to examine the relationship between sleep duration and risk of hypertension on medical students of YARSI University batch 2015.

Methods: The researcher used a cross-sectional analysis of students who were screened using a questionnaire and will be tested using a cold pressor test (CPT) to determine the risk of hypertension.

Results: Respondents who have a duration of <6 hours with the results of hyperreactor CPT as many as 11 respondents (32.4%) and hyporeactors as many as 23 respondents (67.6%). Statistical tests with chi-square showed the results of P value = 0.148.

Conclusions: There was no significant relationship found in this study because there may be other factors not examined by researchers such as obesity, poor diet or lack of physical activity. In Islam it was exemplified by Muhammad SAW how sleep is one of the activities to maintain a healthy body.

Keywords: sleep duration, cold pressor test, hypertension

¹Student, Faculty of Medicine YARSI University

² Lecturer, Department of Physiology, YARSI University

³ Lecturer, Department of Biology, YARSI University

⁴ Lecturer, Department of Religion, YARSI University