

ABSTRAK

Nama : Lucy Afifah Herlianti
NPM : 1102022144
Program Studi : Kedokteran Umum
Judul Skripsi : Hubungan Durasi Tidur dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Ciptodadi Kabupaten Musi Rawas

Pendahuluan: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk durasi tidur melalui mekanisme sistem saraf otonom, hormon stres, dan ritme sirkadian. Islam menekankan pentingnya keseimbangan antara aktivitas dan istirahat, serta memandang tidur sebagai nikmat Allah SWT yang berfungsi memulihkan kesehatan tubuh. Oleh karena itu, tidur yang cukup dipandang penting baik dari sisi medis maupun ajaran Islam. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan durasi tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Ciptodadi Kabupaten Musi Rawas.

Metode: Penelitian analitik observasional ini menggunakan rancangan *case-control* dengan 60 responden berusia 20-50 tahun yang dipilih melalui *purposive sampling*. Durasi tidur diukur menggunakan kuesioner, sedangkan tekanan darah diukur menggunakan tensimeter. Analisis dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil: Sebanyak 67,9% responden dengan durasi tidur tidak normal mengalami hipertensi. Terdapat hubungan bermakna antara durasi tidur dan tekanan darah ($p = 0,010$), dengan risiko hipertensi meningkat empat kali lipat pada responden dengan durasi tidur tidak normal.

Kesimpulan: Durasi tidur berpengaruh signifikan terhadap tekanan darah. Tidur yang cukup dan seimbang, sejalan dengan ajaran Islam yang berperan penting dalam menjaga kestabilan tekanan darah dan kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Kata kunci: Durasi Tidur, Tekanan Darah, Hipertensi, Islam.

ABSTRACT

Name : Lucy Afifah Herlianti
NPM : 1102022144
Study Program : General Medicine
Title : *The Association Between Sleep Duration and Blood Pressure Among Hypertensive Patients at Puskesmas Ciptodadi, Musi Rawas Regency*

Introduction: Hypertension is one of the most prevalent non-communicable disease and is influenced by various factors, through mechanisms involving the autonomic nervous system, stress hormones, and circadian rhythms. In Islam, the importance of maintaining balance between activity and rest is emphasized, and sleep as a blessing from Allah SWT that contributes to restoring physical health. Therefore, adequate sleep is considered essential both from medical perspective and within Islamic teachings. This study aimed to determine the association between sleep duration and blood pressure among hypertensive patients at Puskesmas Ciptodadi, Musi Rawas Regency.

Methods: This analytical observational study used a case-control design involving 60 respondents aged 20–50 years, selected through purposive sampling. Sleep duration was measured using a questionnaire, while blood pressure was measured using a sphygmomanometer. Data were analyzed using the Chi-Square test.

Results: A total of 67.9% of respondents with abnormal sleep duration experienced hypertension. A significant association was found between sleep duration and blood pressure ($p = 0.010$), with the risk of hypertension being four times higher among respondents with abnormal sleep duration.

Conclusion: Sleep duration is significantly associated with blood pressure. Adequate and balanced sleep, consistent with Islamic teachings, plays an important role in maintaining blood pressure stability and overall health.

Keywords: Sleep Duration, Blood Pressure, Hypertension, Islam.