

## **BAB 7**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 48 mahasiswa (56%) dan sebanyak 38 mahasiswa (44%) memiliki kualitas tidur yang buruk.
2. Rentang tekanan darah pada responden penelitian didominasi oleh rentang tekanan darah normal dengan jumlah sebanyak 50 mahasiswa (58%), dan rentang tekanan darah tidak normal sebanyak 36 mahasiswa (42%).
3. Dari data penelitian, responden berkualitas tidur baik yang memiliki tekanan darah normal sebanyak 37 mahasiswa (77.1%), dan yang memiliki tekanan darah tidak normal sebanyak 11 mahasiswa (22.9%). Subyek dengan kualitas tidur buruk yang memiliki tekanan darah normal sebanyak 13 mahasiswa (34.2%), dan yang memiliki tekanan darah tidak normal sebanyak 25 mahasiswa (65.8%).
4. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa FKWM Surabaya dengan nilai p-value = 0.000 ( $\alpha < 0.005$ ).

#### **7.2 Saran**

##### **7.2.1 Bagi Penelitian Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber dan bahan referensi untuk penelitian lanjutan mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan

tekanan darah. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat melakukan pengukuran tekanan darah awal untuk melakukan skrining mengenai riwayat penyakit dalam keluarga salah satunya tekanan darah tinggi. Selain itu dapat lebih meningkatkan spesifikasi kriteria inklusi dan eksklusi seperti pembatasan penggunaan kopi sebelum melakukan pengukuran tekanan darah, atau jumlah minimal kopi yang boleh dikonsumsi dalam jangka waktu tertentu.

### **7.2.2 Bagi Responden**

- Bagi responden yang memiliki kualitas tidur baik, peneliti berharap bahwa mahasiswa tetap mempertahankan pola tidur yang baik dengan cara tetap mempertahankan waktu tidur 7-9 jam per hari, serta menghindari hal-hal yang dapat menyebabkan gangguan tidur.
- Bagi responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebaiknya mengurangi penggunaan gadget pada malam hari, menambah aktivitas atau kegiatan yang positif sehingga tidak banyak *overthinking* pada malam hari. Bagi responden yang mengkonsumsi obat tidur juga dianjurkan untuk segera melakukan konsultasi dengan dokter agar segera mendapat penanganan yang tepat.
- Bagi responden dengan tekanan darah tidak normal, dianjurkan untuk melakukan perubahan pola hidup terutama memperbaiki kualitas tidur, serta dianjurkan untuk segera melakukan konsultasi dengan dokter agar segera mendapat penanganan yang tepat.

### **7.2.3 Bagi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya**

Bagi universitas, penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan atau sebagai data untuk mengetahui kualitas tidur mahasiswa selama masa perkuliahan sehingga dapat digunakan sebagai upaya preventif dalam menanggulangi peningkatan tekanan darah sejak dini. Upaya preventif yang disarankan peneliti seperti pengaturan jadwal pembelajaran agar terjadwal dengan baik sehingga tidak berdampak pada gangguan tidur mahasiswa.

## DAFTAR PUSKATA

1. Sleep foundation. Why Do We Need Sleep? | Sleep Foundation [Internet]. 2021 [cited 2022 Apr 11]. Available from: <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/why-do-we-need-sleep>
2. Hall JE, Hall ME. Guyton and Hall textbook of medical physiology. 13th ed. Philadelphia (PA): Elsevier, Inc. 2021.
3. UU No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi [JDIH BPK RI] [Internet]. [cited 2022 Apr 12]. Available from: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/39063/uu-no-12-tahun-2012>
4. Muthuprasad T, Aiswarya S, Aditya KS, Jha GK. Students' perception and preference for online education in India during COVID -19 pandemic. *Soc Sci Humanit Open*. 2021 Jan 1;3(1):100101.
5. Wang F, Bíró É. Determinants of sleep quality in college students: A literature review. *Explore*. 2021;17(2):170–7.
6. Saletin J, Owens J, Wahlstrom K, Honaker S, Wolfson A, Seixas A, et al. 237 Sleep disturbances, online instruction, and learning during COVID-19: evidence from 4148 adolescents in the NESTED study. *Sleep*. 2021;44(Supplement\_2).
7. Gangwisch JE, Heymsfield SB, Boden-Albala B, Buijs RM, Kreier F, Pickering TG, et al. Short sleep duration as a risk factor for hypertension: Analyses of the first National Health and Nutrition Examination Survey. *Hypertension*. 2006;47(5):833–9.
8. Kesehatan K, Hipertensi RI, Senyap SP. *InfoDatin Pusat Data dan Informasi Kesehatan Hipertensi*. 2019;1–6.
9. Yonata A, Pratama ASP. Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. *J Major* [Internet]. 2016;5(3):17–21. Available from: <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1030>
10. Subramaniam T. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Pada Tahun 2017. 2017;1–75. Available from: <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/3477>

11. Lo K, Woo B, Wong M, Tam W. Subjective sleep quality, blood pressure, and hypertension: a meta-analysis. *J Clin Hypertens (Greenwich)* [Internet]. 2018 Feb 19 [cited 2022 Apr 12];20(3):592–605. Available from: <https://europepmc.org/articles/PMC8031314>
12. Mubarak I, Indrawati L, Susanto J. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2*. Jakarta : Salemba Medika; 2015.
13. Dorland WA. *Dorland's illustrated medical dictionary*. WB Saunders. 1925.
14. Foundation NS. *What Is Sleep Quality?* - National Sleep Foundation.
15. Sulistiyani C. Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Kesehat Masy* [Internet]. 2012;1(2):280–92. Available from: <https://media.neliti.com/media/publications/18762-ID-beberapa-faktor-yang-berhubungan-dengan-kualitas-tidur-pada-mahasiswa-fakultas-k.pdf>
16. Institute of General Medical Sciences. *Circadian Rhythms Fact Sheet*. Natl Inst Heal [Internet]. 2021;1–3. Available from: <https://www.nigms.nih.gov>.
17. Arguinchona JH, Tadi P. *Neuroanatomy, Reticular Activating System*. StatPearls [Internet]. 2021 Jul 26 [cited 2022 Apr 12]; Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK549835/>
18. Ambarwati R. *Sleep , The Circadian Rhythms And Metabolisme*. 2017;X(1):42–6.
19. Reza RR, Berawi K, Karima N, Budiarto A. *Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan*. Majority. 2019;8(2):247–53.
20. Sleepyhood. *The Sleep Cycle Calculator: How Much Sleep Do You Need?* [Internet]. [cited 2022 Apr 12]. Available from: <https://sleepyhood.com/sleep-cycle-calculator/>
21. DS R. *Skripsi Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Keperawatan STIKES BHM Madiun*. 2017;1–112.
22. Jackie C, Catherine T, Clint D, Geraldine R. *Fundamentals of Nursing*. Potter & Perry's. 2012.
23. Haryati H, Yunaningsi S, Junuda R. *Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo*. 2020;5(2):22–33.
24. Handojo M, Pertiwi J., Ngantung D. *Hubungan gangguan kualitas tidur*

- menggunakan PSQI dengan fungsi kognitif pada PPDS pasca jaga malam. *J Sinaps*. 2018;1(1):91–101.
25. Magfirah I. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswi Program Studi S1 Fisioterapi Angkatan 2013 dan 2014 di Universitas Hasanuddin. Makassar. 2016;
  26. Sasmalinda L. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perubahan Tekanan Darah Pasien di Puskesmas Malalo Batipuh Selatan dengan Menggunakan Regresi Linier Berganda. *UNP J Math*. 2013;2(1).
  27. Dokter P, Indonesia H. Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2021 - Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. 2021;
  28. Jhonson P. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswi Asrama Putri Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun 2021. 2021;
  29. Flack JM, Adekola B. Blood pressure and the new ACC/AHA hypertension guidelines. *Trends Cardiovasc Med [Internet]*. 2020;30(3):160–4. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.tcm.2019.05.003>
  30. Saing JH. Hipertensi pada Remaja. *Sari Pediatr*. 2016;6(4):159.
  31. Mayo clinic. High blood pressure (hypertension) - Symptoms and causes - Mayo Clinic [Internet]. [cited 2022 Apr 27]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/symptoms-causes/syc-20373410>
  32. Bussard RL, Busse LW. Therapeutics and Clinical Risk Management Dovepress Angiotensin ii: a new therapeutic option for vasodilatory shock. 2018 [cited 2022 Apr 12];14–1287. Available from: <http://dx.doi.org/10.2147/TCRM.S150434>
  33. Yaqin U. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. 2016.
  34. Quality PS. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) 67. 2012;279–83.
  35. Hakim LN. Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Aspir J Masal Sos*. 2020;11(1):43–55.
  36. Saphira B. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Depresi Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19. 2021;3(3):1–61.

37. Martfandika DA, Rahayu PP. Kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di universitas 'aisyiyah yogyakarta. Naskah Publ [Internet]. 2018;10. Available from: [http://digilib.unisayogya.ac.id/4335/1/NASKAH\\_PUBLIKASI\\_PDF.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/4335/1/NASKAH_PUBLIKASI_PDF.pdf)
38. Fernandez-Mendoza J, He F, Vgontzas AN, Liao D, Bixler EO. Objective short sleep duration modifies the relationship between hypertension and all-cause mortality HHS Public Access. *J Hypertens*. 2017;35(4):830–6.
39. Zhang H, Li Y, Zhao X, Mao Z, Abdulai T, Liu X, et al. The association between PSQI score and hypertension in a Chinese rural population: the Henan Rural Cohort Study. *Sleep Med*. 2019 Jun 1;58:27–34.
40. Liu RQ, Qian Z, Trevathan E, Chang JJ, Zelicoff A, Hao YT, et al. Poor sleep quality associated with high risk of hypertension and elevated blood pressure in China: Results from a large population-based study. *Hypertens Res*. 2016;39(1):54–9.