

ABSTRAK

Hipertensi merupakan Penyakit Tidak Menular (PTM) yang merupakan penyebab kematian tertinggi di dunia. Salah satu faktor risiko yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah adalah kualitas tidur. Pegawai merupakan kelompok yang sering mengalami kelelahan akibat beban kerja yang tinggi, yang pada akhirnya menyebabkan kualitas tidur buruk. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan peningkatan hormon stres, yang dapat meningkatkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pegawai Universitas Pasundan. Penelitian ini berdesain analitik kuantitatif dengan metode *cross-sectional* pada 78 responden. Kualitas tidur dinilai menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sedangkan tekanan darah diukur menggunakan *sphygmomanometer* dengan klasifikasi JNC 8. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik *Chi-square*. Berdasarkan hasil penelitian ini, mayoritas responden mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 68 (87,2%), dan mayoritas responden menderita hipertensi derajat 1 sebanyak 31 (39,7%). Hasil uji *Chi-square* didapatkan ($p=0,650$) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah. Simpulan penelitian ini yaitu kualitas tidur tidak terbukti berhubungan secara statistik terhadap perubahan tekanan darah pada pegawai Universitas Pasundan. Oleh karena itu, edukasi mengenai kualitas tidur dan pengendalian faktor risiko hipertensi penting untuk meningkatkan produktivitas dan kinerja pegawai.

Kata Kunci: Kualitas tidur, tekanan darah, pegawai

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease (NCD) that is the leading cause of death worldwide. One of the risk factors contributing to increased blood pressure is sleep quality. Employees are a group that often experiences fatigue due to high workloads, which ultimately leads to poor sleep quality. Poor sleep quality can cause an increase in stress hormones, which can increase blood pressure. The purpose of this study was to examine the relationship between sleep quality and blood pressure in employees of Pasundan University. This study used a quantitative analytical design with a cross-sectional method on 78 respondents. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, while blood pressure was measured using a sphygmomanometer with JNC 8 classification. Data analysis was performed using the Chi-square statistical test. Based on the results of this study, the majority of respondents experienced poor sleep quality, namely 68 (87.2%), and the majority of respondents suffered from grade 1 hypertension, namely 31 (39.7%). The Chi-square test results were ($p=0.650$), indicating that there was no significant relationship between sleep quality and blood pressure. The conclusion of this study is that sleep quality is not statistically related to changes in blood pressure in Pasundan University employees. Therefore, education about sleep quality and control of hypertension risk factors is important.

Keywords: *Sleep quality, blood pressure, employee*