

ANALISIS HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA MAHASISWA: LITERATURE REVIEW

Kinanti Sedy Pangestuti¹, Sofia Nor Azizah²
kinantiisedyaa@gmail.com¹, sofianurazizah476@gmail.com²
Universitas Bhakti Hasta Mulia Madiun

ABSTRAK

Gangguan kualitas tidur banyak dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik, penyelesaian tugas, penggunaan gawai, dan stres. Kondisi tersebut diduga dapat memengaruhi tekanan darah sehingga diperlukan kajian untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah berdasarkan hasil penelitian terdahulu. Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan menganalisis tujuh jurnal yang diterbitkan pada tahun 2023–2026. Artikel yang dikaji terdiri atas penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional dan artikel literature review. Analisis dilakukan dengan membandingkan hasil penelitian dari setiap jurnal. Hasil kajian menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung lebih berisiko mengalami peningkatan tekanan darah dibandingkan mahasiswa dengan kualitas tidur baik. Namun, terdapat satu penelitian yang menunjukkan hasil yang tidak signifikan karena dipengaruhi oleh karakteristik responden dan faktor risiko lainnya. Selain kualitas tidur, tekanan darah juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik, tingkat stres, pola makan, indeks massa tubuh, dan riwayat keluarga. Berdasarkan hasil kajian dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur berhubungan dengan tekanan darah, sehingga menjaga pola tidur yang baik perlu dilakukan sebagai upaya menjaga kesehatan mahasiswa.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Tekanan Darah, Mahasiswa, Literature Review.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami perubahan pola tidur akibat meningkatnya tuntutan akademik, penyelesaian tugas, aktivitas organisasi, serta penggunaan gawai hingga larut malam. Kondisi tersebut menyebabkan waktu istirahat menjadi berkurang sehingga kualitas tidur menurun. Apabila berlangsung dalam waktu yang lama, gangguan kualitas tidur tidak hanya memengaruhi konsentrasi dan produktivitas belajar, tetapi juga dapat berdampak pada kondisi kesehatan, salah satunya perubahan tekanan darah (Novriyanti et al., 2025; Faradila et al., 2026).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO, 2023), hipertensi masih menjadi salah satu penyebab utama kematian akibat penyakit kardiovaskular di dunia. Sementara itu, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun di Indonesia mencapai 34,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Meskipun hipertensi lebih sering ditemukan pada usia dewasa dan lanjut usia, beberapa penelitian menunjukkan bahwa peningkatan tekanan darah juga mulai ditemukan pada kelompok usia muda, termasuk mahasiswa, terutama yang memiliki pola tidur kurang baik (Nugroho et al., 2024; Hidayat et al., 2023).

Berbagai penelitian menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan risiko terjadinya peningkatan tekanan darah. Hal tersebut terjadi karena kurangnya waktu tidur maupun gangguan tidur yang berlangsung terus-menerus dapat memengaruhi regulasi sistem kardiovaskular. Namun, hasil penelitian sebelumnya masih menunjukkan perbedaan. Sebagian besar penelitian menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tekanan darah, sedangkan penelitian lain menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan karena dipengaruhi oleh faktor lain, seperti usia, indeks massa tubuh, aktivitas fisik, pola makan, konsumsi kafein, dan tingkat stres (Nugroho et al., 2024; Hidayat

et al., 2023; Loreнна & Amalia, 2024).

Hasil telaah terhadap tujuh jurnal menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian menyimpulkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung lebih berisiko mengalami peningkatan tekanan darah dibandingkan mahasiswa dengan kualitas tidur baik. Namun demikian, masih terdapat penelitian yang menunjukkan hasil berbeda sehingga diperlukan kajian yang lebih komprehensif untuk membandingkan hasil penelitian yang telah ada (Novriyanti et al., 2025; Faradila et al., 2026; Medic Nutricia, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini disusun dalam bentuk literature review untuk mengkaji dan membandingkan hasil penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai konsistensi hubungan kedua variabel tersebut serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya, khususnya di bidang kesehatan masyarakat dan epidemiologi (Novriyanti et al., 2025; Faradila et al., 2026).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literature review, yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan, menelaah, membandingkan, dan menganalisis berbagai hasil penelitian yang telah dipublikasikan mengenai hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah. Metode ini bertujuan untuk memperoleh gambaran secara komprehensif mengenai hasil penelitian terdahulu sehingga dapat menjadi dasar dalam menarik suatu kesimpulan.

Pencarian artikel dilakukan melalui beberapa database ilmiah, yaitu Google Scholar, Garuda, dan Portal Jurnal Nasional dengan menggunakan kata kunci “kualitas tidur”, “tekanan darah”, “mahasiswa”, “sleep quality”, “blood pressure”, dan “college students” baik dalam Bahasa Indonesia maupun Bahasa Inggris. Artikel yang digunakan merupakan jurnal yang diterbitkan pada rentang tahun 2023–2026.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel penelitian yang membahas hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah, (2) artikel yang tersedia dalam bentuk full text, (3) artikel yang dipublikasikan pada tahun 2023–2026, (4) menggunakan desain penelitian kuantitatif atau literature review, dan (5) menggunakan responden mahasiswa maupun pasien hipertensi yang relevan dengan topik penelitian. Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak tersedia secara lengkap, artikel yang dipublikasikan sebelum tahun 2023, serta artikel yang tidak sesuai dengan tujuan penelitian.

Berdasarkan hasil pencarian dan proses seleksi sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, diperoleh 7 jurnal yang memenuhi syarat untuk dianalisis. Selanjutnya, setiap artikel ditelaah berdasarkan identitas jurnal, tujuan penelitian, metode penelitian, karakteristik responden, instrumen penelitian, analisis statistik, hasil penelitian, serta kesimpulan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif naratif dengan membandingkan persamaan dan perbedaan hasil penelitian sehingga diperoleh gambaran mengenai hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Jurnal yang Dianalisis

NAMA PENGARANG	TAHUN	TUJUAN PENELITIAN	PARTISIPAN	DESAIN DAN METODE PENGAMBILAN DATA	TEMUAN	IMPLIKASI
Nugroho, M. F. H., dkk.	2024	Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa FK UMI.	77 mahasiswa FK UMI.	Kuantitatif, cross-sectional, purposive sampling.	Terdapat hubungan signifikan ($p=0,000$).	Perbaikan kualitas tidur dapat membantu mencegah peningkatan tekanan darah.
Hidayat, F., dkk.	2023	Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa PPM Putra UNSIQ.	Mahasiswa PPM Putra UNSIQ.	Kuantitatif, cross-sectional.	Terdapat hubungan signifikan.	Edukasi pola tidur sehat diperlukan.
Lorena, M. & Amalia, L. R.	2024	Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa tingkat akhir.	66 mahasiswa.	Kuantitatif, cross-sectional, PSQI.	Tidak terdapat hubungan signifikan ($p=0,299$).	Perlu mempertimbangkan faktor risiko lain.
Novriyanti, E., dkk.	2025	Menganalisis hubungan kualitas tidur dan tekanan darah berdasarkan penelitian terdahulu.	5 artikel.	Literature review.	Mayoritas artikel menunjukkan hubungan.	Dasar promosi kesehatan terkait tidur.
Faradila, B. P., dkk.	2026	Mengkaji hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa.	5 artikel.	Literature review.	3 artikel signifikan, 2 tidak.	Kualitas tidur faktor risiko penting.
Medic Nutricia	2025	Hubungan kualitas tidur dan	Artikel pasien hipertensi.	Literature review.	Mayoritas menunjukkan	Intervensi nonfarmakologis melalui

		tekanan darah pada pasien hipertensi.			hubungan .	perbaikan tidur.
Medic Nutricia (Review 2)	2025	Mengidentifikasi bukti ilmiah hubungan kualitas tidur dan tekanan darah.	Beberapa artikel.	Literature review.	Mayoritas penelitian mendukung adanya hubungan .	Referensi edukasi tenaga kesehatan.

Berdasarkan hasil telaah terhadap tujuh jurnal yang diterbitkan pada tahun 2023–2026, sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan dengan tekanan darah pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Nugroho et al. (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk memiliki kecenderungan mengalami peningkatan tekanan darah dibandingkan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik. Hasil serupa juga ditemukan oleh Hidayat et al. (2023), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa Pondok Pesantren Mahasiswa Putra Universitas Sains Al-Qur'an. Temuan tersebut diperkuat oleh dua penelitian literature review yang menyimpulkan bahwa kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan perubahan tekanan darah pada mahasiswa, meskipun besar hubungan yang ditemukan berbeda pada setiap penelitian (Novriyanti et al., 2025; Faradila et al., 2026).

Gangguan kualitas tidur pada mahasiswa umumnya dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti beban akademik, penyelesaian tugas akhir, aktivitas organisasi, penggunaan gawai hingga larut malam, serta tingkat stres yang tinggi. Kondisi tersebut menyebabkan waktu tidur menjadi lebih singkat sehingga proses pemulihan tubuh tidak berlangsung secara optimal. Akibatnya, mahasiswa lebih mudah mengalami kelelahan, penurunan konsentrasi, serta perubahan kondisi fisiologis yang dapat memengaruhi kestabilan tekanan darah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pola tidur yang baik merupakan salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam menjaga kesehatan mahasiswa (Nugroho et al., 2024; Hidayat et al., 2023).

Meskipun sebagian besar penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dan tekanan darah, hasil yang berbeda ditemukan pada penelitian Loreнна dan Amalia (2024). Penelitian tersebut menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa tingkat akhir. Peneliti menjelaskan bahwa sebagian besar responden masih berusia muda, memiliki kondisi kesehatan yang baik, dan belum memiliki faktor risiko hipertensi lainnya sehingga tekanan darah tetap berada dalam kategori normal meskipun kualitas tidurnya kurang baik. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa tekanan darah tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas tidur, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti usia, indeks massa tubuh, aktivitas fisik, pola makan, konsumsi kafein, tingkat stres, dan riwayat keluarga. Oleh karena itu, kualitas tidur sebaiknya dikaji bersama faktor risiko lainnya agar diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai penyebab perubahan tekanan darah (Loreнна & Amalia, 2024; Medic Nutricia, 2025).

Hasil sintesis literatur juga menjelaskan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi tekanan darah melalui perubahan mekanisme fisiologis tubuh. Gangguan tidur menyebabkan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis yang memicu pelepasan

hormon stres, seperti kortisol dan adrenalin. Peningkatan hormon tersebut mengakibatkan denyut jantung meningkat dan pembuluh darah mengalami vasokonstriksi sehingga tekanan darah menjadi lebih tinggi. Sebaliknya, saat seseorang memiliki kualitas tidur yang baik, tubuh memperoleh waktu yang cukup untuk melakukan proses pemulihan sehingga tekanan darah cenderung tetap stabil. Mekanisme tersebut dijelaskan secara konsisten dalam beberapa penelitian yang menjadi sumber kajian pada literature review ini (Novriyanti et al., 2025; Faradila et al., 2026; Medic Nutricia, 2025).

Secara keseluruhan, enam dari tujuh jurnal yang dianalisis menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah, sedangkan satu penelitian menunjukkan hasil yang tidak signifikan. Perbedaan hasil tersebut dipengaruhi oleh karakteristik responden, jumlah sampel, metode penelitian, serta faktor-faktor lain yang belum sepenuhnya dikendalikan. Namun demikian, seluruh penelitian sepakat bahwa kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam upaya menjaga kesehatan kardiovaskular. Oleh karena itu, peningkatan kualitas tidur melalui pengelolaan waktu istirahat, pengurangan penggunaan gawai sebelum tidur, pengendalian stres, dan penerapan pola hidup sehat perlu menjadi bagian dari upaya promotif dan preventif untuk mencegah peningkatan tekanan darah pada mahasiswa (Nugroho et al., 2024; Hidayat et al., 2023; Novriyanti et al., 2025; Faradila et al., 2026).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah terhadap tujuh jurnal yang diterbitkan pada tahun 2023–2026, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan dengan tekanan darah pada mahasiswa. Enam dari tujuh jurnal menunjukkan adanya hubungan yang signifikan, di mana mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami peningkatan tekanan darah dibandingkan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik. Meskipun demikian, terdapat satu penelitian yang tidak menemukan hubungan yang signifikan, yang diduga dipengaruhi oleh karakteristik responden serta faktor-faktor lain seperti usia, indeks massa tubuh, aktivitas fisik, pola makan, tingkat stres, konsumsi kafein, dan riwayat keluarga. Secara keseluruhan, hasil literature review ini menunjukkan bahwa kualitas tidur merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam menjaga kesehatan kardiovaskular. Oleh karena itu, upaya meningkatkan kualitas tidur melalui pengelolaan waktu istirahat, pembatasan penggunaan gawai sebelum tidur, pengendalian stres, serta penerapan pola hidup sehat perlu dilakukan sebagai langkah promotif dan preventif untuk menjaga tekanan darah tetap normal, khususnya pada kalangan mahasiswa. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan mempertimbangkan faktor-faktor risiko lain agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Faradila, B. P., Rahmayani, I., & Susila, I. K. (2026). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa: A literature review. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 9(2). <https://doi.org/10.56338/jks.v9i2.10241>
- Hidayat, F., Khoiriyah, S., & Fahrurrozi, M. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Putra UNSIQ. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2). <https://doi.org/10.32699/jik.v13i2.5872>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lorenna, M., & Amalia, L. R. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa tingkat akhir. *Action Research Literate*, 8(12), 3544–3549.

- <https://doi.org/10.46799/ar1.v8i12.2554>
- Medic Nutricia. (2025). Hubungan kualitas tidur dengan nilai tekanan darah pada pasien hipertensi: Literature review. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 21(3).
- Novriyanti, E., Kurniati, R., Riawan, N. D., & Shaar, S. A. (2025). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa: Literatur review. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(3), 4351–4356. <https://doi.org/10.57250/ajsh.v5i3.1831>
- Nugroho, M. F. H., Safitri, A., Zulfahmida, Jaya, M. A., & Rachman, M. E. (2024). Pengaruh kualitas tidur dengan tekanan darah mahasiswa. *FAKUMI Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 4(10), 685–694. <https://doi.org/10.33096/fmj.v4i10.506>
- World Health Organization. (2023). Global report on hypertension: The race against a silent killer.