

SKRIPSI

**LITERATUR REVIEW : HUBUNGAN KUALITAS TIDUR
DENGAN TEKANAN DARAH PADA REMAJA**

Penilitian Keperawatan Komunitas



Pembimbing :

Pembimbing I : Ns. Feri Fernandes, M.Kep., Sp. Kep.Jiwa

Pembimbing II : Agus Sri Banowo, S.Kp, M.PH

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

2020

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

September 2020

Nama : Miftahul Jannah MN

No.BP : 1611311004

**Literature Review : Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah
pada Remaja**

ABSTRAK

Pada usia remaja terdapat perubahan dramatis dalam pola tidur, termasuk berkurangnya durasi tidur, tertundanya waktu tidur, kualitas tidur pada remaja juga cenderung berkurang, karena remaja mempunyai aktivitas sosial yang sangat padat yang dapat mengganggu kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan gangguan kardiovaskuler seperti peningkatan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah literatur, artikel dan dokumen hasil penelitian yang mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur dan tekanan darah pada remaja dengan menggunakan pendekatan *literature review*. Jenis penelitian ini menggunakan metode *literature review*, dari 6 jurnal pada database *Pubmed*, *Science Direct*, dan *Google Scholer* dalam periode 2010-2020. Analisis literatur dilakukan berdasarkan desain penelitian, tempat, sampel, responden, tujuan, dan hasil penelitian. Hasil dalam penelitian ini terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja. Kualitas tidur yang buruk dapat memicu peningkatan tekanan darah pada remaja. Saran dalam penelitian ini remaja lebih memperhatikan pola tidur sehingga kualitas tidur baik dan tekanan darah normal dan juga untuk peneliti selanjutnya agar mencari jurnal atau artikel penelitian yang lebih spesifik dengan judul penelitian dan tujuan penelitian agar keakuratan data lebih baik dalam penelitiannya.

Kata kunci : kualitas tidur, tekanan darah, remaja.

FACULTY OF NURSING

ANDALAS UNIVERSITY

September 2020

Name : Miftahul Jannah MN

Student ID Number : 1611311004

Literature Review : Relationship Sleep Quality with Blood Pressure in Adolescents

ABSTRACT

For teenagers there are dramatic changes in they sleep patterns. including reduce sleep time, delayeed sleep and reduced quality of sleep because they have social activities that disturb sleep quality. Sleep is physiological need that has and influence for life balance. Poor sleep quality can lead to cardiovascular disorder such as increased blood pressure. This study aims to study literature, articles and research documents that identify relationship between sleep quality and blood pressure in adolescent using study literature. This research using literature review method, from this six journal on submed, science direct and google scholar in period 2010 - 2020. Literature analysis conducted based on the research desain, place, sample, responden, purpose and result. The result in this study found relationship between sleep quality and blood pressure in adolescent. The advice in this study is the adolescent pay more attention to sleep pattern so that sleep quality is good and blood pressure is normal and for the next researcher to find more spesific journal or research article and research objectives for better data accuracy in the research.

Keyword : sleep quality, blood pressure, adolescent.

