

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT)  
DENGAN TEKANAN DARAH REMAJA KELAS X DAN XI  
DI SMAN 4 PADANG**

Penelitian Keperawatan Dasar



**MAKHDA NURFATMALA LUBIS**

**NIM. 1711312017**

**Pembimbing 1: Esi Afriyanti S.Kp., M.Kes**

**Pembimbing 2: Ns. Fitri Mailani, M.Kep**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

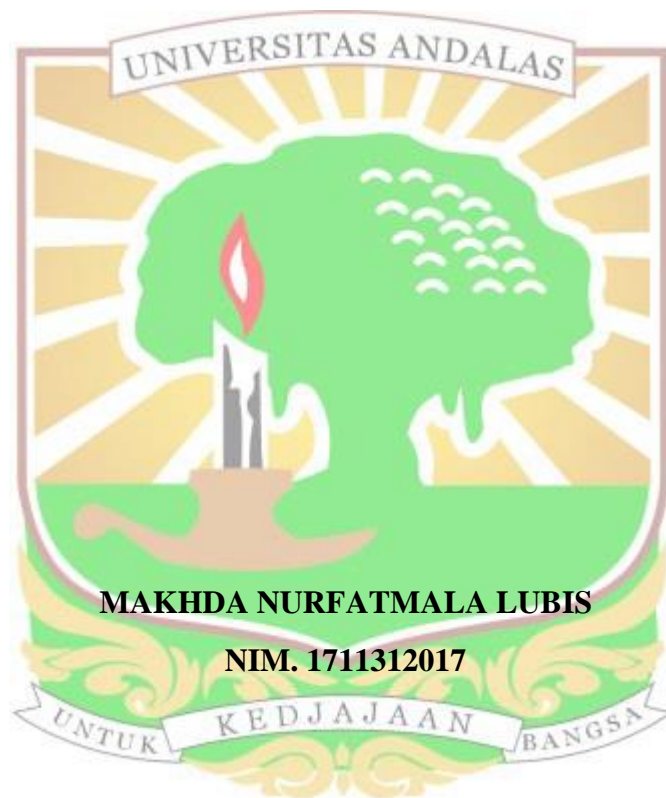
**UNIVERSITAS ANDALAS**

**JULI 2021**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT)  
DENGAN TEKANAN DARAH REMAJA KELAS X DAN XI  
DI SMAN 4 PADANG**

Penelitian Keperawatan Dasar



**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
JULI 2021**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT)  
DENGAN TEKANAN DARAH REMAJA KELAS X DAN XI  
DI SMAN 4 PADANG**

Penelitian Keperawatan Dasar

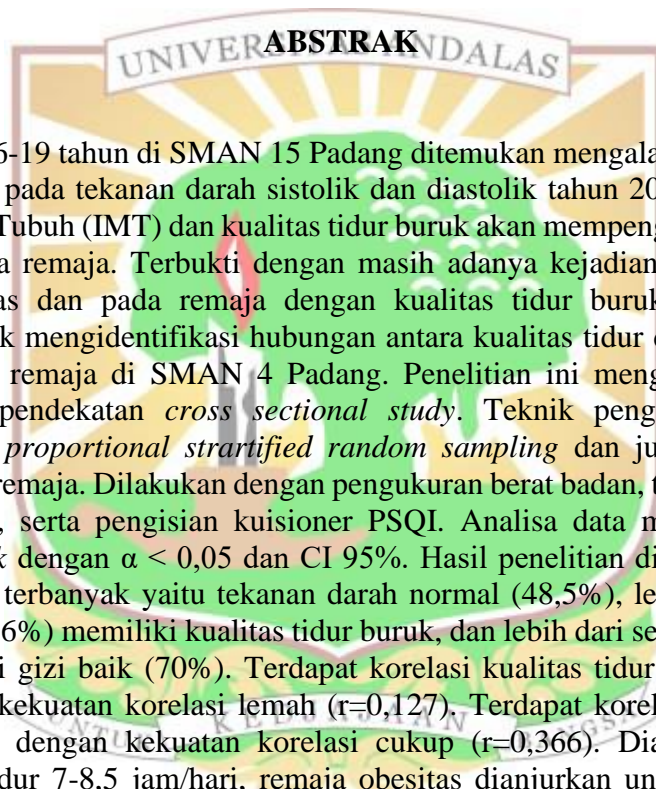


**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
JULI 2021**

FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
Juli 2021

Nama : Makhda Nurfatmala Lubis  
No BP : 1711312017

Hubungan Kualitas Tidur dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tekanan Darah pada Remaja Kelas X dan XI di SMAN 4 Padang



Remaja usia 16-19 tahun di SMAN 15 Padang ditemukan mengalami prehipertensi dan hipertensi pada tekanan darah sistolik dan diastolik tahun 2019. Peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kualitas tidur buruk akan mempengaruhi terjadinya hipertensi pada remaja. Terbukti dengan masih adanya kejadian hipertensi pada remaja obesitas dan pada remaja dengan kualitas tidur buruk. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur dan IMT dengan tekanan darah remaja di SMAN 4 Padang. Penelitian ini menggunakan desain korelasi dan pendekatan *cross sectional study*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional stratified random sampling* dan jumlah responden sebanyak 270 remaja. Dilakukan dengan pengukuran berat badan, tinggi badan, dan tekanan darah, serta pengisian kuisioner PSQI. Analisa data menggunakan uji *spearman rank* dengan  $\alpha < 0,05$  dan CI 95%. Hasil penelitian didapatkan bahwa tekanan darah terbanyak yaitu tekanan darah normal (48,5%), lebih dari separuh responden (69,6%) memiliki kualitas tidur buruk, dan lebih dari separuh responden dalam kategori gizi baik (70%). Terdapat korelasi kualitas tidur dengan tekanan darah dengan kekuatan korelasi lemah ( $r=0,127$ ). Terdapat korelasi IMT dengan tekanan darah dengan kekuatan korelasi cukup ( $r=0,366$ ). Dianjurkan kepada remaja agar tidur 7-8,5 jam/hari, remaja obesitas dianjurkan untuk menurunkan IMT-nya agar hipertensi akibat peningkatan IMT dan kualitas tidur buruk berkurang.

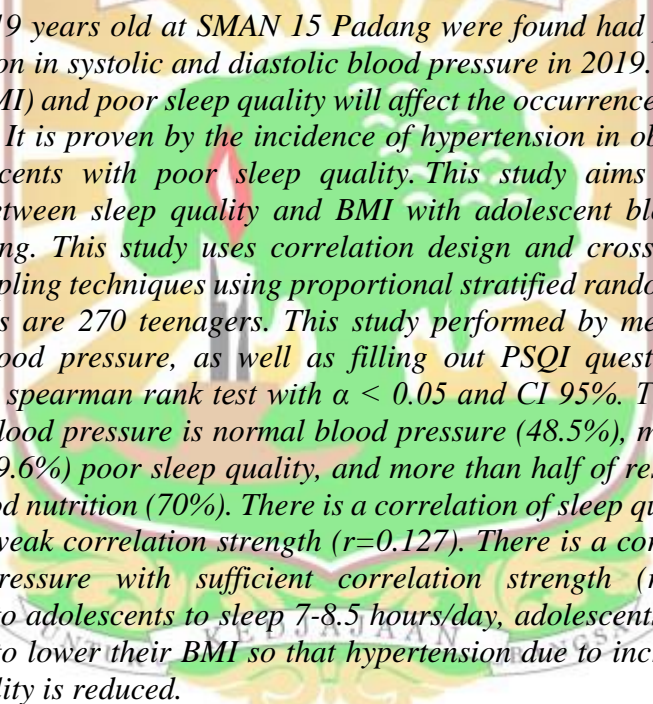
Kata Kunci : Indeks Massa Tubuh, Kualitas Tidur, Remaja, Tekanan Darah  
Daftar Pustaka : 62 (1989-2021)

FACULTY OF NURSING  
ANDALAS UNIVERSITY  
July, 2021

Name : Makhda Nurfatmala Lubis  
Registered Number : 1711312017

*Relationship between Sleep Quality and Body Mass Index (BMI) with Blood Pressure in Grades X and XI Adolescents at SMAN 4 Padang*

**ABSTRACT**



Teenagers 16-19 years old at SMAN 15 Padang were found had prehypertension and hypertension in systolic and diastolic blood pressure in 2019. Increased Body Mass Index (BMI) and poor sleep quality will affect the occurrence of hypertension in adolescents. It is proven by the incidence of hypertension in obese adolescents and in adolescents with poor sleep quality. This study aims to identify the relationship between sleep quality and BMI with adolescent blood pressure in SMAN 4 Padang. This study uses correlation design and cross-sectional study approach. Sampling techniques using proportional stratified random sampling and the respondents are 270 teenagers. This study performed by measuring weight, height, and blood pressure, as well as filling out PSQI questionnaires. Data analyzed using spearman rank test with  $\alpha < 0.05$  and CI 95%. The results found that the most blood pressure is normal blood pressure (48.5%), more than half of respondents (69.6%) poor sleep quality, and more than half of respondents in the category of good nutrition (70%). There is a correlation of sleep quality with blood pressure with weak correlation strength ( $r=0.127$ ). There is a correlation of BMI with blood pressure with sufficient correlation strength ( $r=0.366$ ). It is recommended to adolescents to sleep 7-8.5 hours/day, adolescents with obese are recommended to lower their BMI so that hypertension due to increased BMI and poor sleep quality is reduced.

Keywords : Adolescent, Blood Pressure, Body Mass Index, Sleep Quality

Bibliography : 62 (1989-2021)