

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

May Lorena¹, Lisa Rizky Amalia²

¹Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia

²Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, Indonesia

Email: renamaylorena@gmail.com

ABSTRAK

kata kunci:

kualitas tidur,
mahasiswa, tekanan
darah

Mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki tekanan akademik yang lebih berat dikarenakan mereka dituntut untuk bisa menyelesaikan masa studinya tepat waktu. Hal tersebut menyebabkan sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa tingkat akhir. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional, dengan rancangan penelitian cross-sectional. Teknik sampling yang digunakan adalah quota sampling dan didapatkan 66 responden mahasiswa. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner The Piitsburg Sleep Quality Index (PSQI) dengan Cronbach's Alpha 0,89 dan pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer. Pengolahan data menggunakan SPSS versi 21 dengan menggunakan uji spearmen. Hasil dari uji spearmen diperoleh $p=0,299$ (p value $>0,05$) yang berarti tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi refleksi bagi mahasiswa untuk dapat menyelesaikan kewajiban akademik tanpa mengalami gangguan kesehatan, dan juga mempertahankan kualitas tidur yang baik dan memperbaiki kualitas tidur yang buruk.

keywords:

sleep quality, students,
blood pressure

Final year students tend to have heavier academic pressure because they are required to be able to complete their study period on time. This causes most students to have poor sleep quality. The purpose of this study is to determine the relationship between sleep quality and blood pressure in final year students. This type of research is a quantitative research with a correlational descriptive approach, with a cross-sectional research design. The sampling technique used was quota sampling and 66 student respondents were obtained. The research instrument used The Piitsburg Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire with Cronbach's Alpha 0.89 and blood pressure measurement using a sphygmomanometer. Data processing uses SPSS version 21 using the spearmen test. The results of the spearmen test were obtained $p=0.299$ (p value >0.05) which means that there was no relationship between sleep quality and blood pressure in final year students. The results of this study are expected to be a reflection for students to be able to complete academic obligations without experiencing health problems, and also maintain good sleep quality and improve poor sleep quality.

Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

PENDAHULUAN

Tidur adalah salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Kualitas tidur yang baik dapat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan, termasuk menjaga kesehatan jantung dan mencegah terjadinya hipertensi karena salah satu faktor risiko hipertensi disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk (R, Rusdiana; M, Insana; A, 2019). Tidur yang tidak cukup atau kurang berkualitas dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan menyebabkan hipertensi. Adanya gangguan keseimbangan psikologis dan fisiologis dalam diri seseorang dapat disebabkan oleh pola tidur dan kualitas tidur yang buruk (Martini et al., 2018).

Mahasiswa tingkat akhir menjadi salah satu kelompok yang mengalami kualitas tidur yang buruk dikarenakan mereka dihadapkan oleh berbagai hal dan beban kerja yang lebih berat dibandingkan saat mereka masih berada di awal perkuliahan. Masa akhir studi merupakan masa kritis bagi mahasiswa sebab pada masa ini mahasiswa dituntut untuk bisa menyelesaikan masa studinya tepat waktu (Benedictus et al., 2024). Seiring dengan meningkatnya tekanan akademis dan sosial, mahasiswa tingkat akhir seringkali mengalami stres dan kurang tidur (Benedictus et al., 2024). Kondisi ini dapat memengaruhi kualitas tidur mereka dan meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Beberapa studi menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki pola tidur yang buruk dan mengalami masalah tidur seperti insomnia, sleep-disordered breathing (SDB), dan sleep apnea (Ruswati et al., 2023). Pendidikan tinggi memang menjadi faktor risiko tersendiri dalam terjadinya hipertensi, karena tekanan akademik yang tinggi dapat memicu stres yang berkelanjutan. Stres dapat menjadi pemicu terjadinya hipertensi, dan stres akademik yang tinggi dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi (Delavera et al., 2021).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis di mana tekanan darah dalam arteri meningkat, yang dapat menyebabkan kerusakan pada organ tubuh (Pratiwi, 2020). Hipertensi adalah penyakit darah tinggi, dimana terlihat dari meningkatnya tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya terjadi pada usia tua saja, tetapi remaja juga bisa mengalaminya (A, Sinaga et al., 2022). Aktivitas yang padat pada mahasiswa tingkat akhir mengakibatkan mereka cenderung mengalami gangguan tidur yang merupakan salah satu yang memicu naiknya tekanan darah. Pitaloka (Diah Pitaloka et al., 2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk mengalami peningkatan tekanan darah dan tidak merasa segar saat bangun tidur di pagi hari sehingga mereka merasa mengantuk saat perkuliahan berlangsung dan tidak bisa mengikuti perkuliahan dengan baik. Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, peneliti melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa tingkat akhir.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa tingkat akhir di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional, dengan rancangan penelitian *cross-sectional*. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Keperawatan Semarang yang sedang proses penyusunan skripsi di Program Studi DIV Keperawatan. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quota sampling*, yaitu teknik penetapan sampel dengan cara mengambil sampel sampai jumlah tertentu. Pada penelitian ini didapat 66 mahasiswa tingkat akhir yang menjadi responden penelitian. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dengan *Cronbach's Alpha* 0,89 dan pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer. Pengolahan data menggunakan SPSS versi 21 dengan menggunakan uji *spearman* untuk melihat hubungan antara dua variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dianalisis untuk mengetahui homogenitas seluruh karakteristik responden yang dapat dilihat pada Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=66)

Karakteristik	Mean \pm SD	f	%
Usia	21.08 \pm 0.535		
Jenis Kelamin	Laki-laki	6	1.9
	Perempuan	60	90.1
Kuliah sambil	Ya	6	1.9
Bekerja	Tidak	60	90.1
Riwayat	Ada	11	16.7

Penyakit	Tidak ada	55	83.3
Kualitas	Cukup baik	8	12.1
	Cukup buruk	43	65.2
	Sangat buruk	15	22.7
Tekanan	Normal	56	84.8
Darah	Normal tinggi	2	3.0
	Hipertensi ringan (derajat 1)	8	12.1

Ket: f = frekuensi; mean = rata-rata; SD = standar deviasi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata responden berusia 21 tahun atau masuk kategori remaja akhir, tidak kuliah sambil bekerja sebanyak 60 mahasiswa (90.1%), tidak memiliki riwayat penyakit (83.3%). Sebagian mahasiswa menyatakan memiliki kualitas tidur cukup buruk sebanyak 43 mahasiswa (65.2%) dan sebanyak 56 mahasiswa memiliki tekanan darah normal (84.8%).

Kualitas Tidur Terhadap Tekanan Darah

Peneliti melakukan analisis untuk mengetahui hubungan kualitas tidur terhadap tekanan darah pada mahasiswa tingkat akhir yaitu sebagai berikut.

Tabel 2. Kualitas Tidur Terhadap Tekanan Darah (n=66)

Kualitas Tidur	Tekanan Darah						<i>p value</i>
	Normal		Normal Tinggi		Hipertensi Ringan (derajat 1)		
	F	%	f	%	f	%	
Cukup Baik	7	10.6	0	0	1	1.5	0.299
Cukup Buruk	38	57.6	0	0	5	7.6	
Sangat Buruk	11	16.7	2	3.0	2	3.0	

Ket: f = frekuensi; % = persentase dari total sampel

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dengan kualitas tidur cukup buruk memiliki tekanan darah normal sebanyak 38 mahasiswa (57.6%) dan mahasiswa dengan kualitas tidur cukup buruk mengalami hipertensi ringan sebanyak 5 mahasiswa (7.6%).

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan bahwa rata-rata responden berusia 21 tahun atau masuk kategori remaja akhir. Pada usia remaja akhir terjadi berbagai perkembangan psikologis seperti meningkatnya kemampuan berpikir abstrak, mampu membentuk identitas diri, memetakan tujuan masa depan dan membuat keputusan yang bertanggung jawab. Selain itu, mereka juga mulai memegang kendali penuh atas emosi, dan meningkatkan kemampuan sosial dan interpersonal. Penelitian ini juga menemukan bahwa sebanyak 6 mahasiswa (1.9%) kuliah sambil bekerja. Tantangan kuliah sambil bekerja bagi mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi antara lain keterbatasan waktu untuk menyelesaikan tugas kuliah dan skripsi serta berkurangnya waktu istirahat dan waktu luang yang menyebabkan mahasiswa menjadi lebih mudah merasa stres. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Wijesooriya, 2024) yang menyatakan bahwa tingkat stres pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang hanya kuliah dan belum bekerja.

Selain itu, penelitian oleh (M.Virgiana et al., 2024) menunjukkan bahwa tantangan lain bagi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja adalah terkait dengan kesulitan dalam mengatur waktu dan memprioritaskan tugas antara kuliah, bekerja, dan menyelesaikan skripsi. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan kualitas kinerja akademik dan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi pada waktunya.

Penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak memiliki riwayat penyakit (83.3%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Rumawas, 2022) yang menyatakan sebagian besar mahasiswa tidak memiliki riwayat penyakit yang mengganggu kegiatan akademiknya. Berdasarkan observasi peneliti, mahasiswa seringkali menganggap depresi, cemas, dan gangguan perilaku makan sebagai hal yang biasa, sehingga lebih banyak diabaikan.

Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir

Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa menyatakan memiliki kualitas tidur cukup buruk sebanyak 43 mahasiswa (65.2%). Kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis yang kompleks. Stres akademik yang tinggi, kebiasaan tidur yang buruk, dan penggunaan teknologi berlebihan merupakan beberapa faktor utama yang berkontribusi pada buruknya kualitas tidur di

kalangan mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik yang tinggi sering kali dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, yang dapat mengakibatkan gangguan tidur seperti sulit tidur atau tidur yang tidak nyenyak (Andini et al., 2023).

Selain itu, kebiasaan tidur yang tidak teratur dan lingkungan tidur yang tidak kondusif juga berperan dalam menurunkan kualitas tidur. Mahasiswa sering kali menunda waktu tidur karena tenggat waktu tugas dan belajar yang padat, serta penggunaan gadget hingga larut malam, yang semakin memperburuk kualitas tidur mereka (Jarmi & Rahayuningsih, 2017).

Aktivitas fisik juga memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas tidur. Penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam olahraga dapat secara signifikan meningkatkan kualitas tidur mahasiswa dengan mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesehatan fisik secara keseluruhan. Namun, penggunaan smartphone yang berlebihan dapat mengurangi manfaat ini, karena dapat menyebabkan kecanduan dan memperburuk kualitas tidur (Jarmi & Rahayuningsih, 2017).

Buruknya kualitas tidur di kalangan mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh berbagai faktor. Stres akademik merupakan salah satu penyebab utama, karena tuntutan akademik yang tinggi seringkali menyebabkan kecemasan dan stres yang signifikan (Merry; Mamahit, 2020). Hal ini diperparah oleh kebiasaan manajemen waktu yang buruk, di mana banyak mahasiswa sering menunda-nunda tugas sehingga mengurangi waktu tidur mereka untuk menyelesaikan pekerjaan tepat waktu. Faktor psikologis lainnya, seperti kecemasan dan depresi, juga berperan dalam mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Penelitian oleh (Rachmawaty et al., 2024) menunjukkan bahwa gejala kecemasan dan depresi yang parah seringkali berkorelasi dengan buruknya kualitas tidur di kalangan mahasiswa.

Tekanan Darah Mahasiswa Tingkat Akhir

Tekanan darah pada mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks dan saling terkait. Stres akademik adalah salah satu faktor utama yang dapat memicu peningkatan tekanan darah. Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi tekanan untuk menyelesaikan tugas akhir, skripsi, dan persiapan memasuki dunia kerja, yang dapat memicu respons stres fisiologis seperti peningkatan tekanan darah (Daro, 2022). Stres yang berkepanjangan dapat mengaktifkan sistem saraf simpatik, yang mengarah pada peningkatan denyut jantung dan penyempitan pembuluh darah, sehingga meningkatkan tekanan darah.

Kurangnya aktivitas fisik juga berperan dalam peningkatan tekanan darah. Mahasiswa yang sibuk dengan jadwal akademik yang padat sering kali mengabaikan olahraga, padahal aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengontrol berat badan dan tekanan darah. Berat badan yang berlebih atau obesitas merupakan faktor risiko utama untuk hipertensi. Selain itu, pola tidur yang buruk dan kurangnya tidur yang berkualitas dapat mengganggu regulasi normal tekanan darah. Tidur yang tidak mencukupi dapat menyebabkan peningkatan hormon stres, yang pada gilirannya dapat meningkatkan tekanan darah (Martini et al., 2018).

Untuk mengelola dan mencegah hipertensi, mahasiswa harus mengadopsi gaya hidup sehat yang mencakup pola makan seimbang dengan asupan garam rendah, rutin berolahraga, mengelola stres melalui teknik relaksasi seperti meditasi atau yoga, dan memastikan tidur yang cukup setiap malam. Langkah-langkah ini dapat membantu menjaga tekanan darah dalam batas normal dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Selain itu, penting untuk memonitor tekanan darah secara berkala dan berkonsultasi dengan tenaga medis jika terdapat tanda-tanda hipertensi (Muhibbi et al., 2024).

Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil dari uji *spearman* diperoleh $p=0,299$ (p value $>0,05$) yang artinya tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah. Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian oleh (Diah Pitaloka et al., 2019) yang juga menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah. Remaja akhir memiliki risiko hipertensi yang cenderung lebih rendah meskipun mereka berada dalam tekanan akademis yang tinggi seperti menyelesaikan tugas akhir. Salah satu alasan utama adalah karena faktor fisiologis dan adaptasi tubuh yang lebih baik pada usia muda. Sistem kardiovaskular remaja akhir biasanya lebih elastis dan mampu menyesuaikan diri dengan tekanan darah yang fluktuatif tanpa menyebabkan hipertensi kronis. Penelitian oleh (Yimmi, 2015) menunjukkan bahwa meskipun stres akut dapat meningkatkan tekanan darah sementara, tubuh remaja cenderung lebih efisien dalam mengembalikan tekanan darah ke tingkat normal setelah stres berkurang.

Selain itu, remaja akhir umumnya memiliki metabolisme yang lebih tinggi dan kemampuan untuk mengatur hormon stres seperti kortisol lebih baik dibandingkan dengan individu yang lebih tua. Penelitian oleh (Ankhotiya et al., 2021) menemukan bahwa respons fisiologis terhadap stres pada remaja, seperti peningkatan aktivitas saraf simpatik, lebih cepat pulih, mengurangi risiko hipertensi jangka panjang. Gaya hidup juga berperan penting; banyak remaja terlibat dalam aktivitas fisik yang cukup, yang diketahui membantu mengatur tekanan darah dan mengurangi efek negatif stres.

Lebih lanjut, faktor psikologis seperti dukungan sosial yang kuat dari teman dan keluarga dapat membantu remaja akhir mengatasi stres dengan lebih efektif. Penelitian oleh (Ibda, 2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang baik dapat mengurangi efek stres pada kesehatan fisik, termasuk tekanan darah. Meskipun demikian, penting untuk tidak mengabaikan potensi risiko jangka panjang dari stres akademis yang

berkelanjutan. Penerapan strategi manajemen stres dan promosi kesehatan mental di kalangan remaja tetap penting untuk mencegah berkembangnya hipertensi di masa depan (Zikry et al., 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata responden berusia 21 tahun atau masuk kategori remaja akhir, tidak kuliah sambil bekerja sebanyak 60 mahasiswa (90.1%), tidak memiliki riwayat penyakit (83.3%). Sebagian mahasiswa menyatakan memiliki kualitas tidur cukup buruk sebanyak 43 mahasiswa (65.2%) dan sebanyak 56 mahasiswa memiliki tekanan darah normal (84.8%). Terkait kualitas tidur mahasiswa, sebagian besar mahasiswa dengan kualitas tidur cukup buruk memiliki tekanan darah normal sebanyak 38 mahasiswa (57.6%) dan mahasiswa dengan kualitas tidur cukup buruk mengalami hipertensi ringan sebanyak 5 mahasiswa (7.6%). Hasil dari uji *spearman* diperoleh $p=0,299$ ($p\text{ value} >0,05$) yang berarti tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa tingkat akhir.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi refleksi bagi mahasiswa untuk dapat menyelesaikan kewajiban akademik tanpa mengalami gangguan kesehatan, dan juga mempertahankan kualitas tidur yang baik dan memperbaiki kualitas tidur yang buruk. Peneliti berikutnya diharapkan dapat mengembangkan hasil penelitian ini dengan meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Sinaga, A. F., Syahlan, N., Siregar, S. M., Sofi, S., Zega, R. S., Annisa, A., & Dila, T. A. (2022). Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 136–147. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32252>
- Andini, E. P., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fik Yang Akan Menjelang Ujian Akhir Semester. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 272–282.
- Ankholiya, D., Kholifah, S. N., & Martiana, T. (2021). Analisis Hubungan Manajemen Stres Dengan Tingkat Tekanan Darah Pada Remaja SMP Kelas 8 Se-Surabaya. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(3), 173–179. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.3.173-179>
- Benedictus, S., Liwun, B., Mulyanto, T., Avian, N. K., Studi, P., Industri, T., Teknologi, F., Universitas, I., Studi, P., Mesin, T., Teknologi, F., Universitas, I., Studi, P., Fakultas, P., & Universitas, P. (2024). Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir 1. 3(3), 172–180.
- Daro, Y. A. (2022). Gambaran Tekanan Darah Pada Mahasiswa Diii Keperawatan Saat Menghadapi Ujian Proposal Tugas Akhir. *Jurnal Kesehatan Samawa*, 7(1), 28–32.
- Delavera, A., Siregar, K. N., Jazid, R., & Eryando, T. (2021). Hubungan Kondisi Psikologis Stress Dengan Hipertensi Pada Penduduk Usia ≥ 15 Tahun Di Indonesia. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(3), 148. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i3.5249>
- Diah Pitaloka, R., Utami, G. T., & Novayelinda, R. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Dan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Di Universitas Riau. *Jom*, 2(2).
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim Di Pantia Asuhan. *Intelektualita*, 12(2), 153–169. <https://doi.org/10.22373/ji.v12i2.21652>
- Jarmi, A., & Rahayuningsih, S. I. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 1–7.
- M. Virgiana, Angky Melani, & Dewi Khurun Aini. (2024). Tantangan Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Paruh Waktu Dalam Memenuhi Prestasi Akademik. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 78–90. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i3.466>
- Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola Tidur Yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 297. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4181>
- Merry; Mamahit, H. C. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 Dan 2019 Universitas Swasta Di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jki>
- Muhibbi, M., Adila, F., Permana, D. F. W., Wardana, B. K., & Yogaswara, A. (2024). Jasmani Sehat Tubuh Bugar: Panduanpraktis Untuk Gaya Hidup Aktif Danseimbang. www.mii-press.com
- Pratiwi, A. (2020). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Masker Medika*, 8(2), 263–267. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v8i2.414>
- R, Rusdiana; M, Insana; A, H. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Guntung Payung. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 4(2), 78–84. <https://journal.stikessuakainsan.ac.id/>
- Rachmawaty, R., Hisni, D., & Widowati, R. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(4), 1353–1364.

- <https://doi.org/10.33024/Mahesa.V4i4.14135>
- Rumawas, M. E. (2022). Gambaran Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 1(2), 105. <https://doi.org/10.24912/Jmmpk.V1i2.13270>
- Ruswati, Marwati, & Trihandayani, Y. (2023). Hubungan Tingkat Stress Dengan Insomnia Pada Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 1(3), 75–82. [File:///C:/Users/User/Downloads/Kti/Jurnal Stres Bab 2/2023-Ruswati,Marwati,Yani Trihandayani-Hubungan Tingkat Stress Dengan Insomnia Pada.Pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Kti/Jurnal%20Stres%20Bab%202/2023-Ruswati,Marwati,Yani%20Trihandayani-Hubungan%20Tingkat%20Stress%20Dengan%20Insomnia%20Pada.pdf)
- Wijesooriya, D. P. G. M. (2024). Effect Of Job Stress On Academic Performance Among Undergraduate Students Of The Open University Of Sri Lanka. January. <https://doi.org/10.17501/2357268x.2023.9102>
- Yimmi, S. (2015). Dukungan Keluarga Terhadap Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Matur Kabupaten Agam. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2007), 3–10.
- Zikry, A., Mentari, B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres Yang Paling Efektif Pada Remaja: Literature Review Most Effective Stress Management Techniques In Adolescents: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12, 2020.