HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI DUSUN BEJATEN JATISARONO NANGGULAN

RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND BLOOD PRESSURE IN ELDERLY WITH HYPERTENSION IN DUSUN BEJATEN JATISARONO NANGGULAN

Febriana Nur Isnaini[1]*, Suryani[1], Suri Salmiyati[1]
[1]Program Studi Ilmu Keperawatan
[1]Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
***Email:** febriana.isnaini2003@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi termasuk penyakit degeneratif penyebab kematian tertinggi di Indonesia yang perlu diwaspadai bagi kesehatan karena tidak ada tanda ataupun gejala tetapi dapat menyebabkan komplikasi pada organ tertentu. Kualitas tidur merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi pada lansia. Tujuan penelitian ini diketahuinya hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Dusun Bejaten Jatisarono Nanggulan. Metode penelitian ini kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional.* Subjek dalam penelitian ini adalah lansia sebanyak 35 responden dengan teknik pengambilan sampel *total sampling.* Instrumen menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality index* (PSQI) dan tensimeter digital merk ABN tipe spectrum. Analisis data menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan lebih banyak responden memiliki kualitas tidur buruk yaitu 32 responden (91,4%) dan yang mengalami hipertensi derajat 1 yaitu 27 responden (71,1%). Hasil uji *Spearman Rank* diperoleh niali *p-value* yaitu 0,003 (<0,05). Dengan demikian terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Dusun Bejaten Jatisarono Nanggulan. Lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk disarankan untuk memperbaiki pola tidur guna menurunkan risiko peningkatan tekanan darah.

Kata Kunci: *Kualitas Tidur, Tekanan Darah, Lansia*

ABSTRACT

Hypertension is a degenerative disease that is the leading cause of death in Indonesia, which requires attention for health because it has no signs or symptoms but can cause complications in certain organs. Sleep quality is one of the risk factors for hypertension in the elderly. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep quality and blood pressure in elderly with hypertension in Dusun Bejaten, Jatisarono, Nanggulan. This research method was quantitative with a cross-sectional approach. The subjects in this study were 35 elderly respondents with a total sampling technique. The instrument used was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and a digital sphygmomanometer ABN spectrum type. Data analysis used the Spearman Rank test. The results showed that more respondents had poor sleep quality namely 32 respondents (91,4%) and those who had grade 1 hypertension, namely 27 respondents (71,1%). The Spearman Rank test results obtained a p-value of 0,003 (<0,005). Thus there is a relationship between sleep quality and blood pressure in elderly with hypertension in Dusun Bejaten Jatisarono Nanggulan. Elderly individuals with poor sleep quality should improve their sleep patterns to enhance their overall

hearth and reduce the risk of high blood pressure.

Keywords: *Sleep quality, Blood Pressure, Elderly*

Pendahuluan

Lanjut usia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Semakin bertambahnya usia pada lansia menyebabkan muncul beberapa permasalahan diantaranya seperti penurunan fungsi sel, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem kardiovaskuler, sistem endokrin, sistem kulit serta sistem mukuloskeletal. Pada lanjut usia tekanan darah akan cenderung tinggi sehingga lebih besar berisiko terjadinya hipertensi (Gini et al., 2024).

Hipertensi adalah penyakit degeneratif yang perlu diwaspadai karena bersifat *silent killer* tidak menunjukkan gejala namun dapat menyebabkan komplikasi serius pada organ tubuh.. Data WHO *Word Health Organization* (WHO) menunjukkan sekitar 1.13 miliar orang di dunia mengalami hipertensi. Jumlah kasus hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian.

Sekitar 60% orang yang menderita hipertensi pada usia lanjut merupakan hipertensi sistolik terisolasi (*Isolate Systolik Hypertension*) yang berarti kenaikan tekanan darah sistolik dan penurunan tekanan darah diastolik, tekanan darah sistolik yang meningkat disebabkan oleh kekakuan arteri atau penurunan elastisitas arteri. Berdasarkan Kementerian Kesehatan RI prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% (Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada tahun 2013 sebanyak 25,8. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis. Prevalensi hipertensi di Yogyakarta adalah (32,86%) lebih rendah dari angka nasional (34,11%) (Murwani et al., 2023).

Perubahan kondisi pada lansia juga menyebabkan beberapa gangguan yang berkaitan dengan kejadian hipertensi diantaranya kurang aktivitas fisik, perubahan pola makan, stres dan gangguan tidur. Kualitas tidur merupakan suatu keadaan yang dialami seseorang pada saat bangun tidur merasakan kebugaran dan kesegaran. Kualitas tidur yang tidak cukup dapat mengganggu memori dan kemampuan kognitif. Jika hal ini berlanjut selama bertahun-tahun, itu akan berdampak pada tekanan darah tinggi, serangan jantung, stroke, dan masalah psikologis seperti depresi dan gangguan perasaan lainnya. Apabila ini berlangsung dalam kurun waktu yang lama, akan menyebabkan individu tersebut mengalami kurang tidur yang mengakibatkan peningkatan risiko penyakit hipertensi (Maryono et al., 2020).

Masyarakat mempunyai peran yang sangat penting dalam membentuk budaya dan perilaku hidup sehat, seperti meningkatkan kualitas tidur yang baik sebagai upaya untuk menurunkan angka kejadian hipertensi. Masih banyak anggota masyarakat yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan tidak mengetahui kualitas tidur termasuk salah satu faktor risiko terhadap kejadian hipertensi. Kesehatan Republik Indonesia memiliki program untuk pengendalian hipertensi. Program pemerintah yang sedang digalangkan saat ini adalah GERMAS yakni program CERDIK dan PATUH yang senantiasa disosialisasikan kepada masyarakat. Program PATUH diperuntukkan bagi penderita hipertensi untuk rajin kontrol dan berobat teratur. Edukasi terstruktur dengan pendekatan program PATUH dan CERDIK yang telah dilakukan pemerintah ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi sehingga meningkatkan

kepatuhannya (Agustina et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Dusun Bejaten, Jatisarono, Nanggulan pada tanggal 10 Juni 2024 tercatat jumlah penduduk lansia yang menderita hipertensi sebanyak 35 orang. Dari hasil wawancara dengan 11 orang lansia yang mengalami hipertensi, didapat ada 4 lansia menyatakan bahwa sering mengeluh tidak bisa tidur nyenyak, 4 orang lansia mengeluh sering terbangun pada malam hari dan setelah itu sulit untuk tertidur kembali, dan 3 orang lansia mengatakan sulit untuk mengawali tidur pada malam hari, sering pusing dan jarang tidur di siang hari. Dari hasil studi pendahuluan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Dusun Bejaten Jatisarono Nanggulan.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *korelasional*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Dusun Bejaten Jatisarono Nanggulan. Penelitian ini dilakukan di Dusun Bejaten Jatisarono Nanggulan pada 24-26 Juni 2025. Populasi pada penelitian ini merupakan lansia dengan hipertensi di Dusun Bejaten Jatisarono Nanggulan dengan jumlah 35 responden dengan pengambilan sampel *total sampling*. Instrumen menggunakan kuesioner PSQI dan tensimeter digital ABN tipe spectrum. Alat telah dikalibrasi pada 19 Agustus 2024 sehingga akurat digunakan. Kriteria inklusi pada penelitan ini diantaranya adalah bersedia menjadi responden, tinggal di wilayah Dusun Bejaten Jatisarono Nanggulan, lansia yang mengalami hipertensi, dan dapat berkomunikasi dengan baik. Analisis penelitian berdasarkan analisa univariat dan analisa bivariat uji *Spearman Rank*. Pada penelitian ini juga sudah memiliki keterangan layak uji etik dengan nomor surat No.4522/KEP-UNISA/VI/2025.

Hasil Penelitian

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Status Tinggal, Status Pernikahan

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	14	40,0%
Perempuan	21	60,9%
Usia		
60-70	23	65,8%
71-80	9	31,6%
81-90	3	8,6%
Status Tinggal		
Pasangan	6	17,1%
Keluarga	28	80,0%
Sendiri	1	2,9%
Status Pernikahan		
Menikah	30	85,7%
Janda	5	14,3%
Duda	0	0%

Sumber Data : Primer, 2025

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 21 responden (60,9%), kebanyakan responden memiliki usia antara 60-70 tahun sebanyak 23 responden (65,9%), sebagian besar responden tinggal bersama keluarga sebanyak 28 responden (80,0%), dan sebagian besar responden berstatus menikah sebanyak 30 responden (85,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Dusun Bejaten Jatisarono Nanggulan

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	3	8,6%
Buruk	32	91,4%

Sumber Data : Primer, 2025

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa kualitas tidur hipertensi di Dusun Bejaten Jatisarono Nanggulan lebih

banyak mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 32 responden (91,4%) dan kualitas tidur baik sebanyak 3 responden (8,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Dusun Bejaten Jatisarono Nanggulan

Tekanan Darah	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pra-Hipertensi	2	5,7%
Hipertensi Derajat 1	27	77,1%
Hipertensi Derajat 2	5	14,3%
Hipertensi Derajat 3	1	2,9%

Sumber Data : Primer, 2025

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tekanan darah dengan hipertensi derajat 1 sebanyak 27 responden (77,1%) dan yang paling sedikit responden memiliki tekanan darah dengan hipertensi derajat 3 sebanyak 1 responden (2,9%).

Analisis Bivariat

Tabel 4. Tabulasi Silang dan Hasil Uji *Spearman Rank* Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Dusun Bejaten Jatisarono Nanggulan

Kualitas Tidur	Tekanan Darah										*p-Value*
	Pra-Hipertensi		Hipertensi Derajat 1		Hipertensi Derajat 2		Hipertensi Derajat 3		Total		
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Baik	2	5,7%	1	2,9%	0	0,0%	0	0,0%	3	8,6%	
Buruk	0	0,0%	26	74,3%	5	14,3%	1	2,9%	32	91,4%	0,003
Total	2	5,7%	27	77,1%	5	14,3%	1	2,9%	35	100%	

Sumber Data : Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa tabulasi silang dan korelasi antara kualitas tidur dengan tekanan darah. Berdasarkan tabel tersebut diperoleh data dari 32 responden (91,4%) yang mengalami kualitas tidur dengan kategori buruk sebagian besar memiliki tekanan darah hipertensi derajat 1 yaitu sebanyak 26 responden (74,3%). Sedangkan dari 3 responden yang mengalami kualitas tidur dengan kategori baik sebagian besar memiliki tekanan darah pra-hipertensi sebanyak 2 responden (5,7%).

Hasil perhitungan statistik menggunakan uji *spearman rank* diperoleh *p-value* sebesar 0,003, p < 0,05 sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Dusun Bejaten Jatisarono Nanggulan.

Tabel 5. Hasil Perhitungan Koefisiensi Korelasi *Spearman Rank* Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Dusun Bejaten Jatisarono Nanggulan

	P-Value
Correlation coefficient	*0,482*
N of valid cases	*35*

Sumber Data : Primer, 2025

Berdasarkan hasil perhitungan tabel 5. diperoleh nilai koefisien korelasi *Spearman Rank* 0,482 kategori sedang. Adapun nilai (r) yang bernilai positif menunjukkan bahwa terdapat kekuatan korelasi secara statistik yang kuat dan searah yang berarti semakin buruk kualitas tidur pada lansia maka semakin meningkat tekanan darah lansia. Hal ini menunjukkan keeratan hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Dusun Bejaten Jatisarono Nanggulan kategori sedang karena nilai mutlaknya terletak pada rentang 0,26-0,50.

Pembahasan

1. Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Dusun Bejaten Jatisarono Nanggulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur pada lansia hipertensi sebagian besar mengalami kualitas tidur dalam kategori buruk sebesar 32 responden (91,4%). Penilaian kualitas tidur responden menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI) yang memiliki 19 pertanyaan memuat 7 komponen seperti kualitas tidur, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas siang hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Florentia et al., 2023) menunjukkan bahwa dari 65 responden sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 40 responden (61,5%). Karakteristik responden berdasarkan status tinggal menunjukkan bahwa sebagian besar responden tinggal bersama keluarga sebanyak 28 responden (80,0%) sedangkan responden yang tinggal sendiri lebih sedikit sebanyak 1 responden (2,9%). Lansia yang tinggal sendiri cenderung mengalami kejadian insomnia yang lebih tinggi dibanding dengan lansia yang tinggal bersama keluarga. Keluarga merupakan s*upport system* utama bagi usia lanjut dalam mencegah timbulnya insomnia pada lansia. Peran keluarga dalam perawatan usia lanjut antara lain menjaga atau merawat usia lanjut, mempertahankan dan meningkatkan status mental, memberikan motivasi dan memfasilitasi kebutuhan spiritual bagi usia lanjut (Esri et al., 2022).

Berdasarkan karakteristik status pernikahan menunjukkan bahwa sebagian besar responden didominasi oleh lansia yang berstatus menikah sebanyak 30 responden (85,7%) dan lansia yang berstatus duda lebih sedikit sebanyak 0 responden (0%). Responden yang didominasi oleh lansia yang berstatus menikah tidak dapat terlihat jelas perbandingan kualitas tidur dengan status pernikahan, hal ini dilaporkan oleh peneliti lain yaitu rerata skor PSQI yang ditemukan pada kelompok lansia dengan status menikah secara signifikan lebih tinggi (11.0 ± 2.5) dibandingkan dengan lansia yang berstatus lajang, janda, atau duda, dan bercerai (Saputra et al., 2021).

Tidur melibatkan berbagai sistem tubuh seperti saraf pusat, endokrin, saraf perifer, kardiovaskuler, respirasi, dan sistem muskuloskeletal. Kualitas tidur merupakan keadaan badan yang segar dan bugar saat seseorang terbangun dari tidurnya. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan masalah kesehatan bagi tubuh baik secara fisiologis maupun psikologis. Gangguan tidur dapat berupa terbangun di tengah malam, terbangun untuk ke kamar mandi, tidak nyaman saat tidur karena tidak dapat bernafas, batuk, merasa kepanasan dan kedinginan, mimpi buruk dan merasa nyeri. Seseorang yang mengalami gangguan tidur yang buruk dikaitkan dengan penurunan saraf parasimpatik dan peningkatan saraf simpatis. Masalah ini disebabkan karena kualitas tidur buruk pada seseorang menjadi penyebab utama terjadinya penyakit jantung dan menurunkan *Heart Rate Variability* (HRV) dan meningkatkan detak jantung (Ningtyas, 2024).

Kualitas tidur merupakan masalah yang sering dialami lansia. Seiring dengan bertambahnya usia banyak keluhan yang muncul pada lansia. Lansia yang mengalami sulit tidur, kebangun karena kebisingan, merasa lelah merasa pusing jantung berdebar akan menyebabkan kualitas tidur menurun, hal ini dikarenakan

seseorang yang dipenuhi dengan masalah mungkin tidak bisa rileks untuk bisa tidur.

Berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalai masalah dengan kualitas tidur. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Nur et al., 2020). Sebagian besar responden mengalami kualitas tidur buruk sebesar (77,28%) hal ini dikarenakan sebagian besar penderita hipertensi memiliki kualitas tidur buruk, kondisi ini berkaitan dengan faktor usia, jenis kelamin, derajat hipertensi, serta konsumsi kafein. Sebagian lansia memiliki masalah tidur yang berdampak pada kualitas hidup dan kesehatan dengan beberapa faktor seperti faktor penuaan, faktor lingkungan, dan faktor penyakit penyerta.

2. Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Dusun Bejaten Jatisarono Nanggulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah pada lansia hipertensi sebagian besar mengalami tekanan darah kategori hipertensi derajat 1 sebanyak 27 responden (77,1%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Oktaviana et al., 2023) menunjukkan bahwa dari 113 responden sebagian besar memiliki tekanan darah hipertensi stadium 1 sebanyak 53 responden (46,90%). Tekanan darah merupakan kekuatan yang dihasilkan dinding arteri saat jantung memompa darah. Perubahan ini menyebabkan tekanan darah mengalir dari area bertekanan tinggi ke area bertekanan rendah. Tekanan darah arteri adalah indikator kesehatan kardiovaskuler yang penting.

Karakteristik responden didapatkan data bahwa jumlah lansia paling banyak pada rentang usia 60-70 tahun sebanyak 23 responden (65,8%). Peningkatan usia menyebabkan terjadinya penurunan fungsi sistem tubuh. Hal ini dikarenakan semakin bertambahnya usia pada lansia maka semakin banyak perubahan pada sistem kardiovaskuler yang mengakibatkan risiko penyakit degeneratif meliputi perubahan aorta dan pembuluh darah sistemik pada tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik (Rachman et al., 2023).

Karakteristik berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 21 responden (60,0%) dan laki-laki sebanyak 14 responden (40,0%). Perempuan akan mengalami peningkatan risiko tekanan darah tinggi setelah menopause yaitu usia di atas 45 tahun. Perempuan yang belum mengalami menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berfungsi untuk meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (LDL) yang tinggi akan mempengaruhi terjadinya proses aterosklerosis dan mengakibatkan tekanan darah tinggi (Suri & Rahmawati Agustina, 2021). Hipertensi memiliki resiko besar untuk menyebabkan komplikasi, terutama jika tekanan darah terus meningkat dalam jangka waktu lama (Cherliana et al., 2024). Peningkatan tekanan darah terjadi akibat beberapa faktor yang dapat dikontrol seperti jenis kelamin, usia, dan riwayat keluarga, sedangkan faktor yang tidak dapat dikontrol seperti aktivitas fisik, obesitas, stres, merokok, konsumsi alkohol berlebihan, dan durasi atau kualitas tidur.

Berdasarkan penelitian yang diteliti oleh (Elfida et al., 2022) menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi mengalami peningkatan tekanan darah dengan kategori hipertensi derajat 1 (140/90-159/99 mmHg), oleh karena itu pasien hipertensi memerlukan intervensi non farmakologis untuk mengurangi terjadinya peningkatan pola tidur dengan cara meningkatkan kualitas tidur.

3. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Dusun Bejaten Jatisarono Nanggulan

Berdasarkan tabel 4 hasil analisis uji *Spearman Rank* menunjukkan bahwa nilai signifikan sebesar p=0,003 lebih kecil dari 0,05 (p<0,005) sehingga ho ditolak ha diterima maka terdapat hubungan signifikan secara statistik antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi Di Dusun Bejaten Jatisarono Nanggulan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nurhikmawati et al., 2024) menunjukkan bahwa perempuan lebih berisiko terkena hipertensi, hal ini disebabkan oleh produksi hormon estrogen menurun pada

saat menopause sehingga menyebabkan meningkatnya tekanan darah, di mana didapatkan adanya hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan nilai *p-value* sebesar 0,014 (p<0,05).

Kualitas tidur buruk menjadi faktor risiko utama gangguan kardiovaskuler termasuk hipertensi. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan tekanan darah tinggi atau hipertensi. Hal ini disebabkan oleh gangguan pada siklus tidur *Rapid Eye Movement* (REM) dan *Non-Rapid Eye Movement* yang dapat meningkatkan kadar norepinefrin yang memicu vasokontriksi pembuluh darah sehingga tekanan darah meningkat (Sinurat et al., 2024).

Mengoptimalkan jam tidur dapat mencegah terjadinya hipertensi. Jam tidur yang optimal dapat membantu mencegah terjadinya hipertensi. Apabila kualitas tidur mengalami durasi tidur yang buruk dapat meningkatkan tekanan darah seseorang. Kualitas tidur yang buruk memengaruhi pengaturan hormon termasuk hormon yang mengatur tekanan darah, sehingga kurang tidur dapat membuat sistem saraf menjadi hiperaktif dan memengaruhi sistem tubuh lainnya termasuk jantung dan pembuluh darah. Durasi tidur yang pendek selain meningkatkan rata-rata tekanan darah dan denyut jantung juga dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik dan memicu stres fisik maupun psikososial, akhirnya bisa mengakibatkan hipertensi yang berkelanjutan. Oleh karena itu menjaga pola tidur yang teratur dan berkualitas sangat penting untuk menjaga kesehatan jantung dan mencegah hipertensi.

Keeratan hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Dusun Bejaten Jatisarono Nanggulan kategori sedang. Beberapa faktor lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur dan tekanan darah yaitu latihan fisik dengan kuantitas yang baik dapat mengurangi kerja saraf simpatik dan menekan aktivitas renin angiotensin sehingga menyebabkan vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Selain itu genetik dari orang tua menyumbang lebih dari 95% risiko gangguan tekanan darah dari monogenik dan poligenik, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara faktor genetik hipertensi dengan tekanan darah (Wang et al., 2020).

Penelitian ini menunjukkan tingkat keeratan hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah menjadi positif karena kualitas tidur menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah.

Hubungan yang sedang ini terjadi karena banyak faktor lain yang dapat memicu gangguan tekanan darah selain kualitas tidur. Faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah seperti keturunan, obesitas, stres lingkungan, jenis kelamin, usia, asupan garam, gaya hidup yang kurang sehat, dan akibat dari penyakit lain (Simanjuntak & Hasibuan, 2022)

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur pada lansia hipertensi di Dusun Bejaten Jatisarono Nanggulan memiliki kualitas tidur yang buruk dan tekanan darah dengan kategori hipertensi derajat 1. Untuk hasil uji *Spearman Rank* diperoleh *p-value* 0,003, p < 0,05 sehingga dapat disimpulkan ada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Dusun Bejaten Jatisarono Nanggulan. Terdapat hubungan signifikan dengan keeratan sedang antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Saran

Hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa terdapat beberapa saran. Diharapkan untuk lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk dapat menjaga dan meningkatkan kualitas tidur yang baik seperti dengan gaya hidup yang sehat, stres emosional yang dapat terkontrol dan latihan fisik yang sesuai agar dapat meningkatkan derajat kesehatan yang tinggi. Petugas kesehatan disarankan memberikan edukasi berkelanjutan tentang pentingnya kualitas tidur bagi lansia

sebagai upaya menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian pada variabel yang berhubungan dengan kualitas tidur maupun tekanan darah atau dapat melakukan penelitian pada variabel pengganggu yang belum diteliti.

Daftar Pustaka

Agustina, N. W. P. D., Nursasi, A. Y., & Permatasari, H. (2023). Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Kepatuhan Minum Obat pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, *6*(2), 2049–2059. https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5961

Cherliana, V., Suryani, & Rahmawati, A. (2024). Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Video Terhadap Kepatuhan Minum Obat Pada Klien Hipertensi di Turi Sleman. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*, 1424–1430.

Elfida, Hayani, N., & Sulistiany, E. (2022). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Simpang Kiri Kecamatan Tenggulun Kabupaten Aceh Tamiang. *Journal Bina Wakya*, *16*(9), 7447–7454.

Esri, R., Siti, R., & Endang, S. (2022). Perbedaan Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga Dengan Lansia Yang Tinggal Sendiri Di Desa Sukorini. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *17*(2), 100–104.

Florentia, S., Muslim, B., & Jepisa, T. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Andalas Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Mandiri*, *2*(1), 2023. http://jurnal.poltekkespadang.ac.id/ojs/index.php/kesling/index

Gini, S., Mekeama, L., Studi Keperawatan, P., Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, F., & Jambi, U. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Jurnal Ners*, *8*. http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners

Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, *53*(9), 1689–1699.

Maryono, N., Sutrisno, & Riniasih, W. (2020). Pengaruh Pola Tidur Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Jambon Kecamatan Pulokulon - Grobogan. *The Shine Cahaya Dunia D-Iii Keperawatan*, *5*(1).

Murwani, A., Sari Fatimah, & Julia K, J. (2023). Pendidikan Kesehatan Hipertensi dan Cek Kesehatan di Dusun Tambalan, Pleret, Bantul, Yogyakarta. *Journal of Philantropy*, *1*(1), 1–5. http://jurnal.samodrailmu.org/index.php/jopjop@samodrailmu.org

Ningtyas, V. M. (2024). Hubungan kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi pada lansia Relations. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, *5 (2)*. https://doi.org/10.24843/coping.2023.v11.i04.p03

Nur, M., Hikmah, N., Kurnia, A. D., Masruroh, N. L., Setiowati, C. I., & Prasetyo, Y. B. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo. *Chmk Nursing Sciientific Journal*, *4*.

Nurhikmawati, Widiyastuti, N. F., Syahruddin, F. I., Wisudawan, W., & Wahyu, S. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar. *UMI Medical Journal*, *9*(1), 41–47. https://doi.org/10.33096/umj.v9i1.271

Oktaviana, Novitasari, D., & Dewi, F. K. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Cipaku. *Jurnal Citra Keperawatan*, *11*(2), 48–55.

https://doi.org/10.31964/jck.v11i2.293

Rachman, A., Nursery, S. M. C., & Hati, I. P. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah. *Jurnal Keperawatan*, *15*. https://doi.org/10.35473/ijnr.v3i2.901

Saputra, H., Rusdi, M. K., & Anisa Ain. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Yang Terjadi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda Pada Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, *2*(1), 11. https://doi.org/10.35728/jkw.v2i1.430

Simanjuntak, E. Y., & Hasibuan, S. (2022). Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, *1*(1), 40–48.

Sinurat, L. R. E., Syapitri, H., & Marbun, A. S. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dan Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tigabaru. *Indonesian Trust Health Journal*, *7*(2), 128–135.

Suri, S., & Rahmawati Agustina. (2021). Senam Qigong Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Sleman Yogyakarta. *Jurnal of Health Studies*, *5*(1), 88–93.

Wang, B., Wu, T., Neale, M. C., Verweij, R., Liu, G., Su, S., & Snieder, H. (2020). Genetic and environmental influences on blood pressure and body mass index in the national academy of sciences-national research council world war II veteran twin registry. *Hypertension*, *76*(5), 1428–1434. https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15232