



Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Sukadaya Kecamatan Sukawangi Kabupaten Bekasi 2023

The Relationship of Sleep Quality With The Incidence Hypertension In The Elderly In Sukadaya Village Sukawangi Sub District Bekasi in 2023

Galuh Ananda^{1#}, I Ratnah², Rotua Suriyany Simamora³

¹⁻³ STIKes Medistra Indonesia, Bekasi, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: July 23th 2024

Revised: September 11th 2024

Accepted: October 20th 2024

KEYWORD

kualitas tidur, tekanan darah, hipertensi

CORRESPONDING AUTHOR

E-mail: agaluh850@gmail.com

DOI : 10.62354/jurnalmedicare.v3i4.108

ABSTRACT

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang disebabkan oleh berbagai macam faktor resiko. Salah satunya faktor yang menyebabkan hipertensi adalah kualitas tidur. Kualitas tidur merupakan proses ketika seseorang dalam menjalani tidur, yang dilakukan untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahapan *Rapid Eye Movement* (REM) dan *Non Rapid Eye Movement* (NREM) yang sesuai. Kebiasaan seseorang yang kurang tidur atau kualitas tidurnya kurang baik dapat meningkatkan resiko peningkatan tekanan darah atau kejadian hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kualitas tidur pada lansia dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Sukadaya Kecamatan Sukawangi Kabupaten Bekasi 2023. Jenis penelitian ini yang digunakan adalah menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode observasional (*cross sectional*), sampel sebanyak 170 orang dengan rentan usia 60 tahun keatas. Teknik sampling menggunakan Simple random sampling. Pengumpulan data kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI secara langsung dan pengukuran tekanan darah. Penelitian ini menyatakan kualitas tidur responden terbanyak berkategori buruk sebanyak 86 responden 50,6% dan tekanan darah responden terbanyak berkategori tinggi sebanyak 98 responden 57,6%. Hasil uji statistic diperoleh bahwa didapatkan nilai p-value=0.000 ($\alpha < 0,05$). Maka hal ini menunjukkan H_0 ditolak yang artinya bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Sukadaya Kecamatan Sukawangi Kabupaten Bekasi 2023.

Hypertension is a non-communicable disease caused by various risk factors. One of the factors that causes hypertension is sleep quality. Sleep quality is a process when a person is sleeping, which is done to maintain a state of sleep and to obtain the appropriate Rapid Eye Movement (REM) and Non Rapid Eye Movement (NREM) stages. A person's habit of not sleeping enough or having poor quality sleep can increase the risk of increased blood pressure or hypertension. The aim of this research is to determine the relationship between sleep quality in the elderly and the incidence of hypertension in the elderly in Sukadaya Village, Sukawangi District, Bekasi Regency in 2023. The type of research used is quantitative research with observational methods (cross sectional), a sample of 170 people aged 60 years. The sampling technique uses simple random sampling. Sleep quality data was collected using the PSQI questionnaire directly and blood pressure measurements. This research stated that the sleep quality of the respondents was in the poor category, 86 respondents 50.6%, and the blood pressure of the respondents was categorized as high, 98 respondents 57.6%. The statistical test results showed that the p-value = 0.000 ($\alpha < 0.05$). So this shows that H_0 is rejected, which means that there is a relationship between sleep quality and the incidence of hypertension in the elderly in Sukadaya Sukawangi Bekasi 2023.

A. Pendahuluan

Pertumbuhan penduduk lansia di Indonesia tumbuh dengan cepat, bahkan tercepat di banding kelompok usia lainnya. Proses degeneratif yang terjadi pada lansia menyebabkan terjadinya penurunan kondisi kesehatannya. Keluhan yang paling sering dialami lansia di antaranya adalah gangguan tidur (*insomnia*) yang menyebabkan terjadi penurunan kualitas tidur penderitanya. Menurunnya kualitas tidur tersebut berdampak buruk terhadap kesehatan dan kualitas hidup lansia. (Sari et al. 2019)

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, ketika seseorang tidak merasa lelah, mudah bangun dan gelisah, mengantuk dan apatis, mata menggelap, kelopak mata bengkak, konjungtiva kemerahan, nyeri pada mata, distraksi, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Kualitas tidur dapat dilihat dari beberapa hal seperti kualitas tidur, gelombang tidur atau jumlah waktu yang diperlukan sampai jatuh tertidur, durasi tidur, kebiasaan tidur, gangguan saat tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi pada siang hari yaitu kualitas tidur yang kurang baik membuat seseorang tidak dapat berfungsi dan melakukan aktivitas dengan baik setelah bangun tidur dan sepanjang hari. (Made et al. n.d.)

Ketidacukupan kualitas tidur dan kuantitas tidur dapat merusak memori dan kemampuan kognitif. Bila hal ini berlanjut akan berdampak pada tekanan darah tinggi hingga masalah psikologis. Apabila hal ini berlangsung dalam waktu yang lama, akan menyebabkan individu tersebut mengalami kurang tidur yang mengakibatkan peningkatan risiko penyakit yang dideritanya. Kualitas tidur merupakan hal yang penting untuk diperhatikan. Karena pada dasarnya kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan metabolisme dan endokrin yang dapat berkontribusi menyebabkan gangguan kardiovaskular. (Sunaringtyas, Fuadah, and Kusdiantoro 2018)

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang menjadi perhatian kesehatan karena tidak memiliki tanda atau gejala yang terlihat, namun dapat menimbulkan komplikasi pada organ tertentu. Tekanan darah tinggi adalah gangguan peredaran darah yang dapat dicegah, tetapi dapat menyebabkan berbagai komplikasi. Kondisi kardiovaskular ini terjadi seiring bertambahnya usia, ketika elastisitas dinding arteri dan kekakuan pembuluh sistemik menurun akibat penuaan. Belakangan, hal itu terkait dengan kelainan pada sistem kardiovaskular yang membuat lansia rentan mengalami gangguan tekanan darah seperti hipertensi. (Nina Putri and Meriyani n.d.)

Proses penuaan manusia adalah peristiwa alami, kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki dirinya sendiri dan mempertahankan fungsi tubuh, yang menyebabkan penurunan daya tahan tubuh secara perlahan, yang mengarah pada penurunan kesehatan dan masalah kesehatan secara bertahap. Penyakit tidak menular. Peningkatan usia harapan hidup dan penurunan angka kelahiran telah menyebabkan peningkatan populasi

lansia. Menurut WHO, proporsi lansia di dunia akan meningkat dari 7% pada tahun 2020 menjadi 23% pada tahun 2025. (Novitasari and Kumala Dewi 2023)

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2018 sebesar 25,8%, pada kelompok usia 45-65 tahun sebesar 45,3% dan pada usia >65 tahun sebesar 55,2%. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis. Sambeka dkk., 2018 menjabarkan hasil penelitiannya bahwa adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di desa tambun kecamatan Likupang barat. Selain itu ada juga menurut penelitian (Adinatha and Wulaningsih 2019) menjelaskan bahwa adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada usia lanjut.

B. Metode

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif yang menerapkan desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Lokasi penelitian dilakukan di Desa Sukadaya Kecamatan Sukawangi Kabupaten Bekasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di desa tersebut sebanyak 296 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling* dengan rumus slovin yang didapatkan 170 sample. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode kuesioner yang diberikan melalui *google form* kepada responden. Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah pengolahan data menggunakan metode komputer melalui tahapan *editing, coding, data entry, dan cleaning*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan dua jenis teknik, yaitu analisis deskriptif (univariat) dan analisis analitik (bivariat).

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang pertama dilihat dari analisa univariat yang bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur dan tekanan darah pada lansia di Desa Sukadaya Kecamatan Sukawangi Kabupaten Bekasi 2023.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia di Desa Sukadaya 2023

No	Variabel	Kategori	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
1	Kualitas Tidur	Baik	47	27,6
		Sedang	37	21,8
		Buruk	86	50,6
		Total	170	100.0
2	Tekanan Darah	Normal	72	42,2
		Tinggi	98	57,6
		Total	170	100.0

Sumber: Galuh Ananda, Desember 2023

Berdasarkan tabel 4.1 diatas bahwa distribusi frekuensi kualitas tidur didapatkan dari 170 responden sebanyak 86 responden (50,6%) pada lansia di Desa Sukadaya memiliki kualitas tidur berkategori “Buruk” dan distribusi frekuensi tekanan darah didapatkan dari 170 responden sebanyak 98 responden (57,6%) pada lansia di Desa Sukadaya yang memiliki tekanan darah berkategori “Tinggi”.

Tabel 2. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Sukadaya Kecamatan Sukawangi Kabupaten Bekasi 2023.

Kualitas Tidur	Tekanan Darah						<i>p-value</i>
	Normal		Tinggi		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Baik	38	22,4	9	5,3	47	27,6	0.000
Sedang	23	13,5	14	8,2	37	21,2	
Buruk	11	6,5	75	44,1	86	50,6%	
Total	72	42,4	98	57,6	170	100	

Sumber: Galuh Ananda, Desember 2023

Berdasarkan tabel 4.2 diatas hasil analisa bivariat dari 170 responden didapatkan hasil kualitas tidur “baik” yang memiliki tekanan darah “normal” sebanyak 38 responden (22,4%) sedangkan yang memiliki tekanan darah “tinggi” sebanyak 9 Responden (5,3%), responden dengan kualitas tidur “sedang” yang mengalami tekanan darah “normal” sebanyak 23 responden (13,5%) sedangkan yang mengalami tekanan darah “tinggi” sebanyak 14 responden (8,3%), dan responden dengan kualitas tidur “buruk” yang memiliki tekanan darah “normal” sebanyak 11 responden (6,5%) sedangkan yang memiliki tekanan darah “tinggi” sebanyak 75 responden (44,1%). Dari hasil uji statistic Chi-Square diperoleh nilai *p value* (0,000) < nilai alpha (0,05), sehingga dapat dinyatakan bahwa H0 ditolak yang artinya ada antara hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Sukadaya Kecamatan Sukawangi Bekasi 2023.

D. Pembahasan

1. Kualitas Tidur Lansia di Desa Sukadaya 2023

Berdasarkan tabel 1 diatas bahwa kualitas tidur responden di Desa Sukadaya Kecamatan Sukawangi Kabupaten Bekasi 2023 menunjukkan dari 170 responden adalah lansia terbanyak memiliki kualitas tidur kategori “buruk” sebanyak 86 responden (50,6 %). Berdasarkan hasil penelitian data kualitas tidur yang diperoleh dari kuesioner yang telah diisi oleh responden, menunjukkan sebagian besar responden menilai bahwa kualitas tidurnya selama 1 minggu terakhir adalah buruk. Kualitas tidur yang kurang baik diketahui dari responden terbangun ditengah malam untuk ke kamar mandi, durasi

untuk tertidur sekitar 30-60 menit dan terbiasa bangun dini hari sehingga paling lama durasi tidur pada responden 4-5 jam.

Menurut peneliti kualitas tidur yang berkategori “buruk” di Desa Sukadaya Kecamatan Sukawangi Kabupaten Bekasi 2023, rata rata lansia tidur di malam hari sekitar jam 21.00 – 22.00 WIB dan sering terbangun ditengah malam sehingga sulit untuk tertidur nyenyak kembali, sebagian besar lansia memiliki beberapa faktor yang mengganggu tidurnya seperti, lansia memiliki penyakit degeneratif yang harus meminum obat dan memiliki efek samping dari obat tersebut yaitu batuk dan sesak nafas, adapun faktor lainnya seperti faktor lingkungan, misalnya lansia yang tinggal bersama keluarga yang mempunyai balita dan terganggu karena tangisan balita tersebut, kemudian banyak lansia yang masih bekerja di usia yang tidak lagi produktif, lansia juga sering memikirkan hal – hal yang membuat dirinya cemas dan stress sehingga mengganggu pola tidurnya.

Berdasarkan penelitian ini bahwa responden yang berkategori kualitas tidur baik dikarenakan responden tidak merasakan gejala dalam 1 minggu terakhir seperti tidak sering terbangun dikarenakan sesak nafas, batuk, selama tidur tidak sering terbangun untuk pergi ke kamar mandi, tidak terbangun walaupun bermimpi buruk, kurang tidur tidak menjadikan malas melakukan aktivitas dan walaupun kurang tidur masih dapat beraktivitas dengan semangat. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur dapat dirasakan baik dan buruk dari keluhan – keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur.

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan yang memiliki kualitas tidur baik terhadap lansia dikarenakan melakukan tidur malam sekitar jam 8-9 malam dengan mudah tidur, jarang terbangun ditengah malam jarang mengalami mimpi buruk dan saat bangun pagi tubuh terasa segar. Berdasarkan hal tersebut maka lansia harus tidur minimal 6-7 jam pada malam hari untuk menjaga kesehatan agar terhindar dari peningkatan tekanan darah atau kejadian hipertensi.

Kualitas tidur merupakan fenomena yang sangat kompleks melibatkan berbagai komponen diantaranya: penilaian terhadap lama tidur, gangguan tidur, latensi tidur, disfungsi tidur pada siang hari, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur dan kualitas tidur. Jadi apabila salah satu dari ketujuh komponen tersebut terganggu maka akan mengalami penurunan kualitas tidur (Nashori, 2011).

Kualitas tidur dilihat dari beberapa hal seperti kualitas tidur, latensi tidur, durasi tidur, kebiasaan tidur, gangguan saat tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi pada siang hari yaitu kualitas tidur yang baik membuat seseorang tidak dapat berfungsi dan melakukan aktivitas dengan baik setelah bangun tidur dan sepanjang hari (Kozier, 2011).

Hasil peneliti ini juga didukung oleh penelitian (Setianingsih et al. n.d.), hasil menunjukkan bahwa kualitas responden buruk sebanyak 83% dan kualitas tidur baik sebanyak 17%. Hasil penelitian juga menunjukkan penyebab responden mengalami kualitas tidur buruk dikarenakan sebanyak 35% lansia terbiasa bangun awal saat pagi hari, dan sebanyak 32% lansia memulai tidur lebih dari jam 10 malam serta susah untuk memulai tidur, didapatkan juga 33% lansia mengalami terbangun ditengah malam untuk ke kamar mandi, saat tidur mengorok dan mengalami mimpi buruk.

2. Tekanan Darah Lansia di Desa Sukadaya 2023

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan dari 170 responden tekanan darah dengan kejadian hipertensi yaitu tekanan darah yang berkategori normal sebanyak 72 responden (42,4%) , dan tekanan darah yang berkategori tinggi sebanyak 98 responden (57,6%).

Menurut analisa peneliti saat melakukan pengukuran tekanan darah dan hasil catatan pengukuran tekanan darah terhadap lansia di Desa Sukadaya Kecamatan Sukawangi Kabupaten Bekasi 2023, rata – rata lansia memiliki tekanan darah tinggi dengan rata – rata nilai sistolik 160 sampai 180 mmHg dan diastolik 90 sampai 140 mmHg.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Assiddiqy n.d.), bahwa sebagian besar responden yang mengalami hipertensi rata – rata tekanan darah sistolik 160,37 mmHg/ diastolik 95,38 mmHg sehingga perlu tindakan untuk menjaga tekanan darah dengan normotensi dengan mencukupi kualitas tidur. Berdasarkan penelitian (Setianingsih et al. n.d.), hasil penelitian membuktikan 56% lansia mengalami tingkat kekambuhan hipertensi dengan komplikasi, sebanyak 34% lansia mengalami tingkat kekambuhan hipertensi tanpa komplikasi, dan sebanyak 20% lansia mengalami tekanan darah normal.

Peningkatan tekanan darah tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, bahwa responden mengalami gangguan fisiologis berupa gejala – gejala klinis seperti buang air kecil pada malam hari, sesak nafas, batuk dan nyeri kepala. Apabila hal ini terjadi secara berkelanjutan akan menimbulkan kecemasan yang akan memicu stress, stress yang dialami bagi lansia akan memicu terjadinya peningkatan tekanan darah. Jumlah epinefrin dan norepinefrin dalam sirkulasi darah akan meningkat pada saat stress yang kemudian tekanan darah akan mengalami peningkatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Nina Putri and Meriyani n.d.), yang menunjukkan bahwa kecemasan dan kejadian hipertensi ditemukan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan atau stress seseorang lansia terhadap terjadinya hipertensi, yang artinya seseorang dengan tingkat stress dan kecemasan maka tekanan darahnya terjadi peningkatan.

Adapun faktor usia menurut teori Menurut (Kemenkes, 2019) yaitu, bertambahnya umur mengakibatkan tekanan darah meningkat, karena dinding arteri pada usia lanjut (lansia) akan mengalami penebalan yang mengakibatkan penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku.

Sejalan dengan menurut (Novitasari and Kumala Dewi 2023) semakin tua usia, kejadian tekanan darah tinggi (hipertensi) semakin tinggi. Hal ini dikarenakan pada usia tua terjadi perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh darah perifer yang bertanggung jawab pada perubahan tekanan darah yang terjadi pada usia lanjut.

3. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Sukadaya Kecamatan Sukawangi Kabupaten Bekasi 2023

Berdasarkan tabel 4.3 hasil uji statistic *Chi-Square* diperoleh *p-value* sebesar 0,000 dapat disimpulkan *p-value* 0,000 adalah lebih kecil dari alpha (0,05), hal ini menunjukkan bahwa H0 ditolak, artinya ada Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Sukadaya Kecamatan Sukawangi Kabupaten Bekasi Tahun 2023. Hal ini berarti lansia yang memiliki kualitas tidur buruk berpengaruh memiliki peningkatan tekanan darah.

Menurut penelitian (Sartika, 2020), yang menunjukkan bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia, peneliti lainnya menunjukkan jika kualitas tidur lansia mempengaruhi tekanan darah pada lansia seperti pada penelitian (Azizah, dkk, 2020), yang meneliti hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di puskesmas balaraja tangerang didapatkan ada hubungan yang erat antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lanjut usia.

Pada penelitian tentang kualitas tidur ini juga sesuai dengan pendapat (Perry Dan Potter, 2012) faktor-faktor yang mempengaruhi tidur yaitu faktor gaya hidup dan stres emosional. Dalam gaya hidup atau rutinitas harian juga dapat mempengaruhi pola tidur seseorang yang meliputi kerja berat, perubahan jadwal tidur dan aktivitas pada larut malam. Sedangkan faktor stres emosional juga dapat berpengaruh pada kualitas tidur misalnya kecemasan tentang masalah pribadi akan menyebabkan seseorang mencoba terlalu keras untuk tertidur. Jika stres ini berlanjut akan menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk. Dalam masalah seperti ini penanganan tentang faktor psikologis dan fisiologis dapat memberikan manfaat bagi responden.

Tidur mengubah fungsi saraf otonom dan peristiwa fisiologis lainnya yang mempengaruhi tekanan darah. Selama tidur normal terjadi penurunan tekanan darah relative selama terjaga. Penurunan ini disebabkan oleh saraf simpatik yang mengakibatkan terjadi penurunan 10-20% dari tekanan darah normal selama terjaga. Sebaliknya jika setiap penurunan tekanan darah secara normal yang terjadi saat

seseorang tidur tidak terjadi, maka kemungkinan 20% akan meningkatkan tekanan darah, keadaan ini terjadi akibat terjadi aktivasi sumbu *hypothalamic pituitary adrenal* dan sistem saraf simpatik yang terlihat pada penderita insomnia dan menyebabkan kerentanan terhadap peningkatan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian (Madeira, 2019) menunjukkan jika orang dengan gangguan tidur dan durasi tidur pendek, didapati kemungkinan terbesar terjadi peningkatan tekanan darah atau hipertensi sedikit lebih besar dua kali pada orang dengan tanpa masalah tersebut. Hubungan ini kemungkinan merupakan hasil dari mekanisme biologis, menunjukkan bahwa kurang tidur dapat mengubah hormon stress kortisol dan sistem saraf simpatik, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah, ditambah apalagi memang seseorang ini mengalami stress dan kondisi kecemasan yang berlebih, misalnya akibat penyakit dan masalah yang dialami.

Berdasarkan pengalaman peneliti pada saat melakukan penelitian di Desa Sukadaya Kecamatan Sukawangi Kabupaten Bekasi melihat hasil keseluruhan jawaban responden rata – rata mendapatkan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur buruk merupakan salah faktor terjadinya hipertensi pada masyarakat lansia. Kualitas tidur buruk dapat menyebabkan gangguan metabolisme dan endokrin yang dapat berkontribusi menyebabkan gangguan kardiovaskular. Kualitas tidur yang kurang baik akan memudahkan penderita hipertensi mengalami kekambuhan penyakit hipertensi, karena kualitas tidur yang kurang baik dapat mengubah hormon stres kortisol dan sistem saraf simpatik, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah.

Pada penelitian yang dilakukan di Desa Sukadaya Kecamatan Sukawangi Kabupaten Bekasi dari 170 responden terbanyak menunjukkan kualitas tidur yang berkategori buruk sebanyak 86 responden (50,6%) dan yang mengalami peningkatan tekanan darah berkategori tinggi sebanyak 98 responden (57,6%). Maka dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur yang buruk akan memberikan dampak kepada individu mengalami peningkatan tekanan darah. Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan untuk menjaga kualitas tidur yang baik agar tidak berdampak pada peningkatan tekanan darah.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dijelaskan sebelumnya bahwa dari hasil penelitian tentang “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia Di Desa Sukadaya Kecamatan Sukawangi Kabupaten Bekasi 2023” maka dapat disimpulkan, Kualitas tidur pada lansia di desa sukadaya kecamatan sukawangi kabupaten bekasi 2023 terbanyak pada kategori kualitas tidur “buruk”. Tekanan darah pada lansia di desa sukadaya kecamatan sukawangi kabupaten bekasi

2023 terbanyak oleh lansia yang memiliki peningkatan tekanan darah dalam kategori “tinggi”.

Berdasarkan hasil analisa statistic dengan menggunakan *uji chi-square* didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,000 lebih kecil dari nilai alpha (0,05) sehingga dinyatakan bahwa H0 ditolak yang artinya ada Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Sukadaya Kecamatan Sukawangi Kabupaten Bekasi 2023. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin kualitas tidur kurang baik dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah.

Daftar Pustaka

- Adinatha, Ni Nyoman Maryaningtyas, and Indah Wulaningsih. 2019. “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Lansia Di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Kota Semarang.” *Jurnal Surya Muda* 1(2):70–77. doi: 10.38102/jsm.v1i2.42.
- Assiddiqy, Ahmad. n.d. *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia RW II PUSKESMAS KEDUNGKANDANG KOTA MALANG.*
- Balaraja, Puskesmas, Azizah Al, Ashri Nainar, Lilis Rayatin, Nila Indiyani, Program Studi, Sarjana Keperawatan, dan Ilmu Kesehatan. n.d. *Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di.* Vol. 2.
- Gangguan, Hubungan, Pola Tidur, Dengan Hipertensi, Pada Lansia, Albertina Madeira, Joko Wiyono, Nia Lukita Ariani, Mahasiswa Program, Studi Ilmu, Keperawatan Fakultas, Ilmu Kesehatan, Universitas Tribhuwana, Tungadewi Malang, Dosen Program, Studi Keperawatan, di Poltekkes Kemenkes Malang. 2019. *HUBUNGAN GANGGUAN POLA TIDUR DENGAN HIPERTENSI PADA LANSIA.* Vol. 4.
- Hasanah, Uswatun. 2019. “Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi).” *Jurnal Keperawatan* 7(1):87.
- J, Harsismanto, Juli Andri, Tirta Dwi Payana, Muhammad Bagus Andrianto, and Andry Sartika. 2020. “Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia.” *Jurnal Kesmas Asclepius* 2(1):1–11. doi: 10.31539/jka.v2i1.1146.
- Made, Ni, Hegard Sukmawati, I. Gede, and Sandi Widarta Putra. n.d. “RELIABILITAS KUESIONER PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI) VERSI BAHASA INDONESIA DALAM MENGUKUR KUALITAS TIDUR LANSIA.”
- Nina Putri, Nyayu C., and Intan Meriyani. n.d. *GAMBARAN TEKanan DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KADEMANGAN KABUPATEN CIANJUR.*
- Novitasari, Dwi, and Feti Kumala Dewi. 2023. *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Cipaku.* Vol. 11.
- Sambeka, Rahelea, Angela F. C. Kalesaran, and Afnal Asrifuddin. 2018. “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat Tahun 2018.” *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi* 7(3):9.

- Sari, Yuli Hilda, Makhrajani Usman, Rasidah Majid, Sari (. Wahyuni, Studi Program, Masyarakat Kesehatan, Ilmu Fakultas, Universitas Kesehatan, Parepare Muhammadiyah, Jl Jendral, and Ahmad Yani. 2019. *FAKTOR-FAKTOR YANG BERPENGARUH TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MAIWA KAB.ENREKANG Factors Which Have An Effect On To Hypertension Occurrence At Lansia In Region Work The Puskesmas Maiwa Kab.Enrekang*. Vol. 1.
- Setianingsih, Milina, Ikit Netra Wirakhmi, Tri Sumarni, Program Studi, Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, and Jl Raden Patah. n.d. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posbindu Desa Kedawung."
- Sunaringtyas, Widyasih, Dina Zakiiyatul Fuadah, and Lendra Kusdiantoro. 2018. "PENGARUH PELAKSANAAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS TUMPANG KECAMATAN TALUN KABUPATEN BLITAR." *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta* 5(3):434–37.