

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Maret 2025
Umi Umamah Mukaromah
011211046

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah hipertensi. Kualitas tidur yang buruk dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah karena mempengaruhi sistem saraf otonom, keseimbangan hormon, serta proses peradangan dalam tubuh. Dampak yang akan terjadi jika hipertensi terus meningkat maka akan terjadi komplikasi hipertensi, seperti stroke.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat hipertensi pada lansia di Puskesmas Gedangan.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi lansia berjumlah 482, metode penentuan samplingnya adalah *purposive sampling*, sampel dalam penelitian ini berjumlah 218 lansia yang mengalami hipertensi. Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), sedangkan tingkat hipertensi diperoleh melalui rekam medis. Analisis data dilakukan menggunakan uji Korelasi *Spearman*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki kualitas tidur yang buruk (97,7%). Selain itu, kategori tekanan darah tertinggi berada pada hipertensi tingkat 1 (40,8%). Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah ($r = 0.233$, $p = 0.001$), yang menunjukkan bahwa semakin buruk kualitas tidur, semakin tinggi tekanan darah lansia.

Kesimpulan: Ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat hipertensi pada lansia di Puskesmas Gedangan. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya menjaga kualitas tidur guna mengurangi risiko hipertensi dan komplikasi kesehatan lainnya.

Kata kunci: Kualitas tidur, hipertensi, lansia.

Ngudi Waluyo University
Bachelor of Nursing Study Program
Thesis, March 2025
Umi Umamah Mukaromah
011211046

ABSTRACT

Background: The elderly are an age group that is vulnerable to various health problems, one of which is hypertension. Poor sleep quality can contribute to increased blood pressure because it affects the autonomic nervous system, hormonal balance, and the inflammatory process in the body. The impact that will occur if hypertension continues to increase is that complications of hypertension will occur, such as stroke.

Objective: This study aims to determine the relationship between sleep quality and hypertension levels in the elderly at the Gedangan Health Center.

Method: This study used a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The elderly population was 482, the sampling method was purposive sampling, the sample in this study was 218 elderly people with hypertension. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, while hypertension levels were obtained through medical records. Data analysis was performed using the Spearman Correlation test.

Results: The results showed that most elderly people had poor sleep quality (97.7%). In addition, the highest blood pressure category was in grade 1 hypertension (40.8%). The results of the Spearman correlation test showed a significant positive relationship between sleep quality and blood pressure ($r = 0.233$, $p = 0.001$), indicating that the worse the sleep quality, the higher the blood pressure of the elderly.

Conclusion: There is a significant relationship between sleep quality and hypertension levels in the elderly at Gedangan Health Center. Therefore, it is important to increase awareness of the elderly about the importance of maintaining sleep quality to reduce the risk of hypertension and other health complications.

Keywords: Sleep quality, hypertension, elderly.