

Universitas Ngudi Waluyo  
Fakultas Kesehatan S1 Keperawatan Reguler Transfer  
Skripsi, Januari 2024  
Rafika Nur Nadianti

## **GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS BANYUBIRU**

### **ABSTRAK**

**Latar belakang:** Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis yang memiliki pengaruh terhadap kualitas dan keseimbangan hidup pada lanjut usia. Kebutuhan tidur berbeda-beda pada lanjut usia waktu tidur yang cukup selama 8jam setiap malamnya. Kualitas tidur buruk pada lansia akibat hipertensi jika tidak diatasi dapat mengakibatkan dampak penurunan kualitas tidur, penurunan Kesehatan, memperburuk tekanan darah, kelelahan, mengantuk berlebihan di siang hari dan penurunan kesehatan fisik.

**Metode:**Metode penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian survei dengan rancangan deskriptif. Dengan metode teknik sampling purposive sampling. Dengan populasi sebanyak 110 lanjutb usia dengan hipertensi di UPT Puskesmas Banyubiru. Dan sampel sebanyak 52 responden.

**Hasil:**.Gambaran yang di dapatkan meliputi empat komponen kualitas tidur yang diteliti pada penelitian ini, komponen dengan proporsi mengalami gangguan terbesar yaitu komponen kualitas tidur subyektif (65.4%) dilanjutkan dengan latensi tidur (50,0%), dan durasi tidur (50.0,5%) yang akan mempengaruhi pendeknya masa tidur dapat menyebabkan peningkatan aktivitas saraf simpatik (peningkatan variabilitas denyut jantung frekuensi rendah dan penurunan variabilitas denyut jantung frekuensi tinggi), peningkatan norepinefrin serum, dan penurunan venodilatasi endotel. Dan dilanjutkan gangguan tidur (53.8%), penggunaan obat (11.5%). Kemudian disfungsi di siang hari (71.2%).

**Kesimpulan:** Terdapat komponen dengan proposi mengalami gangguan terbesar mempengaruhi penurunan kualitas tidur diantaranya komponen kualitas tidur subyektif, komponen lateensi tidur, komponen durasi tidur, komponen penggunaan obat dan terakhir komponen disfungsi di siang hari.

**Kata kunci : Kualitas tidur, Hipertensi, Lanjut usia**

Ngudi Waluyo University  
Faculty Of Health S1 Nursing Regular Transfer  
Skripsi, January 2024  
Rafika Nur Nadianti

## **OVERVIEW OF SLEEP QUALITY IN ELDERLY AGE WITH HYPERTENSION AT UPTD PUSKESMAS BANYUBIRU**

### **ABSTRACT**

**Background:** Sleep is a physiological need that has an influence on the quality and balance of life in the elderly. Sleep needs vary among elderly people, getting enough sleep for 8 hours every night. Poor sleep quality in the elderly due to hypertension, if not treated, can result in decreased sleep quality, decreased health, worsening blood pressure, fatigue, excessive daytime sleepiness and decreased physical health

**Method:** The research method uses quantitative research using a survey research design with a descriptive plan. Using a purposive sampling technique method. With a population of 110 elderly people with hypertension at the Banyubiru Community Health Center Was 52 repondents.

**Result:** The picture obtained includes the four components of sleep quality studied in this study, the component with the largest proportion experiencing disturbances is the subjective sleep quality component (65.4%) followed by sleep latency (50.0%), and sleep duration (50.0, 5%) which will affect short sleep periods can cause increased sympathetic nerve activity (increased low frequency heart rate variability and decreased high frequency heart rate variability), increased serum norepinephrine, and decreased endothelial venodilation. And continued with sleep disorders (53.8%), drug use (11.5%). Then dysfunction during the day (71.2%).

**Conclusion:** There are components with the greatest proportion of disturbances that influence decreased sleep quality, including the subjective sleep quality component, sleep latency component, sleep duration component, medication use component and finally the daytime dysfunction component.

**Keywords:** Sleep quality, hypertension, elderly