

SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN DERAJAT TEKANAN
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS SOOKO**



Oleh :

INDRI PRAMUDAWARDANI

NIM : 202201059

PROGRAM STUDI S 1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

MOJOKERTO

2026

SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN DERAJAT TEKANAN
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS SOOKO**

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI
Kabupaten Mojokerto



Oleh :

INDRI PRAMUDAWARDANI

NIM : 202201059

PROGRAM STUDI S 1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

MOJOKERTO

2026

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Indri Pramudawardani

NIM : 202201059

Prodi : SI KEPERAWATAN

Fakultas : FIKES

Judul : HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN DERAJAT TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPTD PUSKEMAS SOOKO

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur Plagiarisme saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, 31/07/2026



Indri Pramudawardani
202201059

QR REPOSITORY



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini disetujui untuk diajukan dalam ujian skripsi

Judul : Hubungan *Kualitas tidur* dengan *Tekanan Darah* pada Pasien
Hipertensi Di UPTD Puskesmas Sooko

Nama : Indri Pramudawardani

NIM : 202201059

Pada tanggal :

Pembimbing 1

Oleh :




Emyk Windartik S.Kep.Ns..M.Kes
NIK. 162 601 102

Pembimbing 2



Arum Dwi Ningsih M.Kep
NIK. 162 601 134



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>
• info@ubs-ppni.ac.id

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

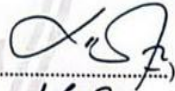
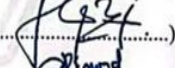
LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : INDRI PRAMUDAWARDANI
NIM : 202201059
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Pada Tanggal : 22 Juni 2026
Judul Skripsi : "HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI
UPTD PUSKESMAS SOOKO"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

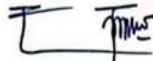
DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Lutfi Wahyuni, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)
Penguji 1 : Emyk Windartik, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)
Penguji 2 : Arum Dwi Ningsih, S.Kep.Ns., M.Kep (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 2 Juli 2026

Ka. Prodi Ilmu Keperawatan



Enny Virda Y., S.Kep.Ns.,M.Kes
NIK : 162.601.095

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT. Berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ***“Hubungan Kualitas Tidur deangan Derajat Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas Sooko”***. Proses penyusunan skripsi ini tentu tidak berjalan sendiri. Ada banyak pihak yang memberikan dukungan, arahan, dan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung, hingga penelitian ini dapat terselesaikan. Pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drg. Cahyarti Sumirat, M.Kes yang telah memberikan izin serta kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di UPTD Puskesmas Sooko
2. Dr. Indah Lestari, S.Kep,Ns.,M.Kes selaku Plt. Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
3. Dr. Hj. Lilik Ma'rifatul.S. Kep.Ns.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan dukungan selama proses pendidikan.
4. Enny Virda Yuniarti, S.Kep,Ns.,M.Kes selaku Ka. Prodi S1 Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan motivasi serta dorongan dalam menyelesaikan pendidikan.
5. Emyk Windartik, S.Kep,Ns.,M.Kes selaku pembimbing 1 skripsi yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, serta bimbingan selama proses penyusunan skripsi.

6. Arum Dwi Ningsih, M.kep selaku pembimbing 2 skripsi yang dengan sabar memberikan masukan dan bimbingan kepada penulis.
7. Hj. Lutfi Wahyuni, S.Kep,Ns.,M.Kes selaku penguji skripsi yang telah meluangkan waktu, memberikan saran dan masukan yang berharga bagi penyempurnaan penelitian ini.
8. Seluruh staff dosen dan karyawan Universitas Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto yang telah memberikan ilmu serta membantu proses pembelajaran selama penulis menempuh pendidikan.
9. Responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dan diharapkan akan menyempurnakan skripsi ini.

Mojokerto, 12 Maret 2026

Yang menyatakan



Indri Pramudawardani
202201059

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Tujuan Penelitian	5
1.3.1. Tujuan Umum	5
1.3.2. Tujuan Khusus	6
1.4. Manfaat Penelitian	6
1.4.1. Manfaat Teoritis	6
1.4.2. Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1. Kualitas Tidur.....	8
2.1.1. Definisi.....	8
2.1.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur	9
2.1.3. Gejala masalah tidur	10
2.1.4. Fisiologis tidur	11
2.1.5. Mekanisme kualitas tidur	12
2.1.6. Tahapan tidur.....	13
2.1.7. Kebutuhan tidur menurut kelompok usia.....	15
2.1.8. Pengukuran kualitas tidur.....	16

2.2.	Tekanan Darah	17
2.2.1.	Definisi tekanan darah	17
2.2.2.	Faktor-faktor yang memengaruhi tekanan darah	18
2.3.	Hipertensi	21
2.3.1.	Definisi	21
2.3.2.	Klasifikasi hipertensi	22
2.3.3.	Gejala hipertensi	22
2.3.4.	Komplikasi hipertensi	23
2.3.5.	Penyebab hipertensi	25
2.3.6.	Penatalaksanaan Hipertensi	25
2.4.	Jurnal Yang Relevan	26
2.5.	Kerangka Teori	29
2.6.	Kerangka Konseptual	30
2.7.	Hipotesis	31
BAB 3	METODE PENELITIAN	32
3.1.	Desain Penelitian	32
3.2.	Populasi, Sampling dan Sampel	32
3.3.	Identifikasi Variable dan Definisi Operasional	34
3.4.	Prosedur Penelitian	36
3.5.	Kerangka Kerja	38
3.6.	Pengumpulan Data	39
3.6.1.	Instrumen	39
3.6.2.	Tempat dan periode penelitian	40
3.7.	Pengolahan Data	41
3.8.	Etika Penelitian	45
3.8.1.	<i>Informed consent</i>	45
3.8.2.	<i>Beneficence</i>	46
3.8.3.	<i>Non maleficence</i>	46
3.8.4.	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	46
3.9	Keterbatasan Penelitian	46
BAB 4	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
4.1.	Hasil Penelitian	48

4.1.1.	Deskripsi lokasi penelitian.....	48
4.1.2.	Data umum.....	49
4.1.3.	Data khusus.....	50
4.2.	Pembahasan.....	52
4.2.1.	Kualitas tidur pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Sooko	52
4.2.2.	Tekanan darah pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Sooko	57
4.2.3.	Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Sooko	63
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....		70
5.1.	Simpulan	70
5.2.	Saran	70
DAFTAR PUSTAKA.....		72
LAMPIRAN.....		81



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan dan Penelitian.....	81
Lampiran 2 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	82
Lampiran 3 Kode Etik.....	83
Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Responden	84
Lampiran 5 Informed Consent	85
Lampiran 6 Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	86
Lampiran 7 Lembar Tabulasi Data.....	89
Lampiran 8 Lembar Pengolahan Data	97
Lampiran 9 Pengajuan Judul.....	100
Lampiran 10 Lembar Bimbingan Proposal Skripsi	101
Lampiran 11 Lembar Bimbingan Skripsi.....	103
Lampiran 12 Uji Turnitin	106
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....	109



DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Oktaviani, Ni Putu Wiwik Trisnadewi, N. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Ambreen, A., Farooq, M., Abdul Islam, Z., Akhtar, H., Fatima, S. K., & Ullah, H. (2025). Prevalence and Awareness of Hypertension Among Older Adults. *Cureus*, 17(6). <https://doi.org/10.7759/cureus.85622>
- American Academy Of Ophthalmology. (2025). *Hypertensive Retinopathy*.
- Bock, J. M., Vungarala, S., Covassin, N., & Somers, V. K. (2022). *Sleep Duration and Hypertension : Epidemiological Evidence and Underlying Mechanisms*. 35(January), 3–11.
- Chehri, A., Shetabi, M., Khazaie, H., & Zakiei, A. (2023). Sleep hygiene and sleep quality in Iranian adolescents during the COVID - 19 pandemic. *BMC Psychology*, 1–7. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01165-8>
- Chen, F. Y., Lee, C. W., Chen, Y. J., Lin, Y. H., Yeh, C. F., Lin, C. C., & Cheng, H. M. (2025). Pathophysiology and blood pressure measurements of hypertension in the elderly. In *Journal of the Formosan Medical Association* (Vol. 124, pp. S10–S16). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.jfma.2025.03.027>
- Chen, J., Chen, X., Mao, R., Fu, Y., Chen, Q., Zhang, C., & Zheng, K. (2023). Hypertension, sleep quality, depression, and cognitive function in elderly: A cross-sectional study. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 15, 1051298. <https://doi.org/10.3389/FNAGI.2023.1051298/FULL>
- Cohen, D. E., Kim, H., Levine, A., Devanand, D. P., Lee, S., & Goldberg, T. E. (2023). Effects of age on the relationship between sleep quality and cognitive performance: Findings from the Human Connectome Project-Aging cohort. *International Psychogeriatrics*, 36(12), 1171. <https://doi.org/10.1017/S1041610223000911>
- Ernawati, L., Fandinata, S. septi, & Permatasari, S. nisa. (2021). *Kepatuhan*

konsumsi obat pasien hipertensi.

Fabbri, M., Beracci, A., Martoni, M., Meneo, D., Tonetti, L., & Natale, V. (2021). *Mengukur Kualitas Tidur Subjektif: Sebuah Tinjauan*. 1–50.

Fiandari, Y., Liestyningrum, W., & Rahardiantini, I. (2025). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Muda di Wilayah Kerja Puskesmas Batu x Tanjungpinang*. 20(4). <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>

Fitriana, khida L. (2025). *Kualitas Tidur Sebagai Faktor Pengendali Tekanan Darah Pasien Hipertensi pada Usia Produktif*. 16(12), 891–894. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33846/sf16405>

Fresya, J., & Ridjab, D. A. (2025). Prevalence of Hypertension and Its Relationship with Stress Levels among Medical Students in Jakarta, Indonesia. *Althea Medical Journal*, 12(1), 1–5. <https://doi.org/10.15850/amj.v12n1.3721>

Haldar, P., Tripathi, M., Prasad, K., Kant, S., Dwivedi, S. N., Vibha, D., Pandit, A. K., Srivastava, A. K., Kumar, A., Ikram, Ma., & Henning, T. (2024). Association of obstructive sleep apnea and sleep quality with cognitive function: a study of middle-aged and elderly persons in India. *Sleep & Breathing = Schlaf & Atmung*, 28(2), 975–987. <https://doi.org/10.1007/S11325-023-02953-7>

Harlan, J., Johan, R. S., & Gunadarma, P. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.

Howard, G., Muntner, P., Lackland, D. T., Plante, T. B., Cushman, M., Stamm, B., Judd, S. E., & Howard, V. J. (2025). Association of Duration of Recognized Hypertension and Stroke Risk: The REGARDS Study. *Stroke*, 56(1), 105–112. <https://doi.org/10.1161/STROKEAHA.124.048385>

Husna, R., Saida, S. A., & Cahyady, E. (2025). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Baiturrahman. *Future Academia : The Journal of Multidisciplinary Research on Scientific*

- and Advanced*, 3(3), 1514–1521. <https://doi.org/10.61579/future.v3i3.612>
- Iba, Z., & Wardhana, A. (2024). *Operasionalisasi Variabel, Skala Pengukuran & Instrumen Penelitian Kuantitatif*.
- Kansiime, G., Nuwagira, E., Obwoya, P., Baluku, J., Kanyesigye, M., Twesiime, C., Ssebutinde, P., Muhindo, R., Muyingo, A., Kananura, K., Tusingwire, P., Atukunda, E., Kalyesubula, R., Bajunirwe, F., & Muiru, A. (2025). Prevalence, Awareness, and Factors Associated with Hypertension Among Adults in Rural Southwestern Uganda: A Baseline Survey. *International Journal of General Medicine*, Volume 18(June), 3289–3300. <https://doi.org/10.2147/ijgm.s522911>
- Kartikasari, I., & Afif, M. (2021). *Penatalaksanaan Hipertensi di Era Pandemi COVID-19*. 72–79.
- Kemenkes. (2021). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*. 1–85.
- Kemenkes. (2024a). *Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi*.
- Kemenkes. (2024b). *Mengenal Gagal Ginjal, Sebuah Panduan Untuk Hidup Sehat*.
- Kemenkes. (2025). *Mengenal Stroke dan Pencegahannya*.
- Kim, B. S., Kim, J. H., Kim, W., Kim, W. S., Park, S., Lee, S. J., Kim, J. Y., Lee, E. M., Ihm, S. H., Pyun, W. B., Shin, J. H., & Shin, J. (2023). Clinical and life style factors related to the nighttime blood pressure, nighttime dipping and their phenotypes in Korean hypertensive patients. *Clinical Hypertension*, 29(1). <https://doi.org/10.1186/S40885-023-00241-W>
- Kushida, C. A. (2023). *Encyclopedia of sleep and rhythms*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-378610-4.00001-2>.
- Kusuma, N. D., Ariwibowo, D. D., & Tarumanagara, U. (2025). *Gambaran Komplikasi Hipertensi di RSUD Cengkareng Tahun 2021-2022 Corresponden Author: Najwa Destiara Kusuma Pendahuluan hipertensi di RSUD*

Cengkareng pada tahun 2021-2022 . Secara khusus , penelitian ini komplikasi hipertensi berdasarkan data pasien RSUD. 7(1), 370–381.

- Limongi, F., Siviero, P., Trevisan, C., Noale, M., Catalani, F., Ceolin, C., Conti, S., Rosa, E., Perdixi, E., Remelli, F., Prinelli, F., & Maggi, S. (2023). *Changes in sleep quality and sleep disturbances in the general population from before to during the COVID-19 lockdown : a systematic review and meta-analysis. April.* <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1166815>
- Ling, Q., Deng, Y., Dong, X., Song, Q., & Cai, J. (2026). Effect of Hypertension Duration on the Associations Between Intensive Blood Pressure Control and Cardiac, Vascular, and Kidney Organ Damage. *Journal of the American Heart Association, 15*(6), e041556. <https://doi.org/10.1161/JAHA.125.041556>
- Luoga, P., Mtawa, A., & Adam, J. (2025). Prevalence and correlates of hypertension among women of reproductive age in Tanzania: a nationwide cross-sectional study. *BMJ Public Health, 3*(2), e002071. <https://doi.org/10.1136/bmjph-2024-002071>
- Marbun, A. S., Rina, L., Sinurat, E., Syapitri, H., Lestari, P., & Amtenar, R. (2025). *Edukasi Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi. 6(1), 276–281.*
- Mariano, I. M., Amaral, A. L., Ribeiro, P. A. B., & Puga, G. M. (2023). Exercise training improves blood pressure reactivity to stress : a systematic review and meta - analysis. *Scientific Reports, 1–14.* <https://doi.org/10.1038/s41598-023-38041-9>
- Maulana, R. F. (2021). *Tatalaksana Intervensi Koroner Perkutan Primer Pada Infark Miokardium dengan Elevasi pada Segmen ST. 3, 1–8.*
- Maulidan, Ardilla siregar, M., & Dedi. (2024). *Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien Congestive Heart Failure di Rumah Sakit Umum Wulan Windy. 6(2), 120–127.*
- Moon, I. T., Park, Y. K., Yi, H. J., Chun, H. J., Choi, K. S., Lee, Y. J., & Kim, H. Y. (2025). Long-term Outcomes of Hypertension and Antihypertensive Drugs

in Healthy Young Adults: A Nationwide Population-Based Prospective Cohort Study in Korea. *Mayo Clinic Proceedings*, 100(10), 1758–1770.
<https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2025.03.016>

Mulidan, Lubis, H. H., Estrana, R., & Syarif, A. H. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Hipertensi Pasien The Relationship Of Sleep Quality With The Level Of Hypertension Of Patients. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 7(2), 1–7.

Naibaho, T. S., Dhermawan, H., & Sitanggang, P. S. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3), 11.

Naibaho, T. S., Sitanggang, H. D., & Sari, P. (2025). *Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur*. 6(September), 12544–12554.

Nambiema, A., Agboyibor, K. M., Dangou, J. M., Antignac, M., Diallo, C. B., Okeibunor, J. C., Jouven, X., Farzadfar, F., Empana, J. P., Riley, L., Bhatti, L., Savin, S., Diallo, C. B., Nadir-Azirou, D., Houinato, D. S., Medhin, H. G., Shatera, B., Medah, I., Monteiro, E. C., ... Mutale, W. (2025). Prevalence, Awareness, and Treatment of Hypertension in 37 African Countries: Trends From 2003 to 2022. *Journal of the American College of Cardiology*, 86(23), 2263–2288. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2025.09.1600>

Nazmi, A. N., Nisa, E. K., & Indriani, N. (2024). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi*. 8(1).

Nur, H. A. (2023). SENAM ERGONOMIK TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 10(1).
<https://doi.org/10.31596/JPROKEP.V10I1.140>

Nurhaedah, Sutarna, A., Abdullah, D., Haedir, Aditia, D., Adam, J. d'Arc, Zafera, & Erliana, C. I. (2023). *Pemeriksaan Kesehatan Tekanan Darah Di Kantor Kelurahan Biraeng Kecamatan Minasatene Kabupaten Pangkep*. 1(3), 120–125.

- Nurhayati, Winta, M. V. I., & Pratiwi, M. S. (2026). *Understanding Sleep Challenges and Coping Strategies in Adults with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) Memahami Tantangan Tidur dan Strategi Koping pada Orang Dewasa dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)*. 15(1), 1–11.
- Nurhikmawati, N., Widiyastuti, N. F., Syahrudin, 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>
- Pandey, K. N. (2024). *Genetic and Epigenetic Mechanisms Regulating Blood Pressure and Kidney Dysfunction*. July, 1424–1437. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.124.22072>
- Pintaningrum, Y., Rahmat, B., & Ermawan, R. (2019). *Buku ajar ilmu penyakit jantung dan pembuluh darah*.
- Pramana, D. B. K. W., & Harahap, H. S. (2021). *Manfaat kualitas tidur yang baik dalam mencegah demensia pada lansia*. 1(1), 49–52.
- Pratama, W. (2023). *Penderita Hipertensi Jatim Capai 11 Juta Orang Sejak 2018, Dinkes Luncurkan Aplikasi Deteksi Dini*.
- Rachman, A., Nursery, S. M. C., & Hati, I. P. (2023). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah*. 15, 17–24.
- Retnawati, H., Rafi, I., Aljura, A. N., Apino, E., Rosyada, M. N., Tuanaya, R., Safitri, R., & Widyastuti, P. (2025). *Desain Penelitian*.
- Ringo, L. S., Fajriansi, A., & Radandima, E. (2024). *Keperawatan dasar kebutuhan dasar manusia menurut handerson & asuhan keperawatan pemenuhan kebutuhan dasar manusia*.
- Romano, S., Rigon, G., Albrigi, M., Tebaldi, G., Sartorio, A., Cristin, L., Burrei, G., Fava, C., & Minuz, P. (2023). Hypertension, uncontrolled hypertension

and resistant hypertension: prevalence, comorbidities and prescribed medications in 228,406 adults resident in urban areas. A population-based observational study. *Internal and Emergency Medicine*, 18(7), 1951–1959. <https://doi.org/10.1007/s11739-023-03376-8>

Salutondok, W., & Tanggo, C. R. (2022). Relationship and Comparison of Hypertension Grade 1 and 2 to the Event of Chronic Renal Failure. *Journal of Complementary and Alternative Medical Research*, 20(1), 10–19. <https://doi.org/10.9734/jocamr/2022/v20i1404>

Science, S. (2025). *Sleep Science and Practice Article in Press Sleep hygiene : foundations , implications , and strategies for enhancing sleep health IN AR IN*.

Shook, S. (2023). *The Science of Sleep*. 117–126.

Shorayasari, S., Maharaja, A. C., Situngkir, D., & Handayani, P. (2025). *Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia*. 93–102.

Simanjuntak, E. Y., Sipayung, N. P., & Syapitri, H. (2025). *Sleep Quality And Blood Pressure In Hypertension Patients Undergoing Hemodialysis*. 8(2), 94–100.

Sinaga, A. F., Syahlan, N., Siregar, S. M., Sofi, S., Zega, S., Rusdi, A., Dila, T. A., Ilmu, D., Fakultas, M., Masyarakat, K., Islam, U., Sumatera, N., Medan, K., Fakultas, M., Masyarakat, K., Islam, U., Sumatera, N., & Medan, K. (2022). *Faktor - faktor yang menyebabkan hipertensi di kelurahan medan tenggara*. 10, 136–147. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32252>

Sudarmin, H., Fauziah, C., & Hadiwiardjo, Y. H. (2022). *Gambaran Faktor Resiko Pada Penderita Hipertensi di Poli Umum Puskesmas Limo Tahun 2020*. 95–102.

Sugiyono, Prof, D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*.

Sugiyono, P. D. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*.

- Suharni, Mayenti, F., Amin, S., & Permanasari, I. (2025). *KUALITAS TIDUR DAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI POSKESDES DESA MENTAYAN. 14*, 162–168.
- Sukardi, N. A., & Juwina, M. (2025). *Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa UMPAR Analysis of Factors Affecting Sleep Quality of UMPAR Students. 1*, 66–70.
- Sukardi, N. A., Juwina, M., Aisyah, & Sudirman. (2025). Analisis faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa UMPAR. *Jurnal Kesehatan Nusantara, 1*(2), 66–70. <https://journal.mediasii.id/index.php/jkn>
- Sun, F. (2023). *The impact of blood pressure variability on cognition: current limitations and new advances. 41*(6). <https://doi.org/10.1097/HJH.00000000000003422>
- Sundelin, T., Lekander, M., Kecklund, G., Someren, E. J. W. Van, Olsson, A., & Axelsson, J. (2021). *Cues of Fatigue : Effects of Sleep Deprivation on Facial Appearance.*
- Tjandrarini, D. H., Kristanti, D., Wurisastuti, T., Hidayangsih, P. S., Tuminah, S., Paramita, A., Kusrini, I., Dharmayanti, I., Dany, F., Ahmadi, F., & Titaley, C. R. (2024). Pandemic Pressure: Changes in Hypertensive Management Adherence in Indonesia. *Asian Nursing Research, 18*(2), 134–140. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2024.04.005>
- WHO. (2021). *Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults.*
- WHO. (2023). *Global report on hypertension.*
- WHO. (2025). *Hypertension.*
- Widodo, S., Ladyani, F., & Asrianto, L. O. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian.*
- Yang, L., Hu, F. X., Wang, K., Wang, Z. Z., & Yang, J. (2025). Association of sleep duration with hypertension in young and middle-aged adults: A

systematic review and meta-analysis. *International Journal of Cardiology. Cardiovascular Risk and Prevention*, 25, 200387. <https://doi.org/10.1016/J.IJCRP.2025.200387>

Yeh, C. H., Chen, C. Y., Kuo, Y. E., Chen, C. W., Kuo, T. B. J., Kuo, K. L., Chen, H. M., Huang, H. Y., Chern, C. M., & Yang, C. C. H. (2023). Role of the autonomic nervous system in young, middle-aged, and older individuals with essential hypertension and sleep-related changes in neurocardiac regulation. *Scientific Reports 2023 13:1*, 13(1), 22623-. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-49649-2>

Zhang, H., Singal, P. K., & Ravandi, A. (2025). *Sex-Specific Differences in the Pathophysiology of Hypertension*. 1–14.

Zhang, S., Yang, Y., Chen, X., Fan, L., Wu, J., Liu, X., Lin, W., Zhai, Z., Lin, G., Liu, H., & Zhou, Q. (2025). Diabetes Mellitus and Hyperlipidemia Status Among Hypertensive Patients in the Community and Influencing Factors Analysis of Blood Pressure Control. *Journal of Clinical Hypertension*, 27(2), 1–12. <https://doi.org/10.1111/jch.14965>

Zheng, Y., Gao, X., Jia, H. Y., Li, F. R., & Ye, H. (2022). Influence of hypertension duration and blood pressure levels on cardiovascular disease and all-cause mortality: A large prospective cohort study. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 9(October), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2022.948707>