

## **ABSTRAK**

### ***THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND BLOOD PRESSURE LEVELS IN HYPERTENSION PATIENTS AT UPTD PUSKESMAS SOOKO***

***BY : INDRI PRAMUDAWARDANI***

*Hypertension is a chronic disease that is commonly found in the community and has the potential to increase the risk of cardiovascular complications. One factor suspected of being associated with increased blood pressure is poor sleep quality. Disturbed sleep conditions can cause activation of the sympathetic nervous system and increased production of stress hormones, thus contributing to increased blood pressure. This study aims to analyze the relationship between sleep quality and blood pressure levels in hypertensive patients at the UPTD Puskesmas Sooko. This study applies a correlational analytical design with a cross-sectional approach. The population in this study consisted of all hypertensive patients participating in the Prolanis program at the UPTD Puskesmas Sooko, with a total of 64 respondents. The sample in this study consisted of 52 respondents selected using a purposive sampling technique. Data collection was carried out using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to assess respondents' sleep quality, as well as an observation sheet used to measure blood pressure. Data analysis used the Chi-Square test with a significance level of  $\alpha = 0.05$ . The results of the study showed that most respondents had poor sleep quality (34 respondents (65.4%), and almost half of the respondents had grade 2 hypertension (25 respondents (48.1%). The results of the statistical test showed a  $p$ -value = 0.018 ( $p < 0.05$ ), which means there is a significant relationship between sleep quality and blood pressure levels in hypertensive patients. The conclusion of this study shows that poor sleep quality is associated with increased blood pressure levels in hypertensive patients. Therefore, improving sleep quality needs to be an important part of the non-pharmacological management of hypertension.*

***Keywords: Sleep Quality, Blood Pressure, Hypertension, Elderly, PSQI***

## **ABSTRACT**

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

**OLEH : INDRI PRAMUDAWARDANI**

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang banyak ditemukan di masyarakat dan berpotensi meningkatkan risiko terjadinya komplikasi kardiovaskular. Salah satu faktor yang diduga berkaitan dengan peningkatan tekanan darah adalah kualitas tidur yang buruk. Kondisi tidur yang terganggu dapat menyebabkan aktivasi sistem saraf simpatis serta peningkatan produksi hormon stres, sehingga berkontribusi terhadap kenaikan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kualitas tidur dengan derajat tekanan darah pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Sooko. Penelitian ini menerapkan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini terdiri atas seluruh pasien hipertensi yang mengikuti program Prolanis di UPTD Puskesmas Sooko, dengan jumlah sebanyak 64 responden. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 52 responden yang dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur responden, serta lembar observasi yang digunakan untuk mengukur tekanan darah. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 34 responden (65,4%) dan hampir setengah responden mengalami hipertensi derajat 2 sebanyak 25 responden (48,1%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* = 0,018 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan derajat tekanan darah pada pasien hipertensi. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan peningkatan derajat tekanan darah pada pasien hipertensi. Oleh karena itu, perbaikan kualitas tidur perlu menjadi bagian penting dalam manajemen non-farmakologis hipertensi.

**Kata Kunci:** *Kualitas Tidur, Tekanan darah, Hipertensi, Lansia, PSQI*