

## ABSTRAK

### HUBUNGAN TEKANAN DARAH DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS TRAWAS

OLEH: ADELIA DWI SYAFA WINDARI

Proses penuaan pada lansia kerap memicu penurunan kualitas tidur yang dapat mengaktivasi sistem saraf simpatik dan hormon stres, sehingga berpotensi memperburuk kondisi hipertensi. Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah di dalam pembuluh darah terus-menerus lebih tinggi dari batas normal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Trawas. Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Dari total populasi pasien hipertensi yang rutin menjalani pengobatan sebanyak 399 pasien, ditarik sampel sebanyak 32 responden. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik consecutive sampling. Pengumpulan data kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sedangkan tekanan darah diukur menggunakan sphygmomanometer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh responden (84,4%) memiliki kualitas tidur yang buruk dengan tekanan darah hampir setengah dari responden berada pada kategori pre-hipertensi (46,9%) dan hipertensi derajat 1 (34,4%). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Hasil uji statistik mendapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,017$  ( $p < 0,05$ ) dengan koefisien korelasi  $r = 0,419$ . Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan kekuatan sedang antara kualitas tidur dan tekanan darah. Kesimpulannya, terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di UPTD Puskesmas Trawas. Hal ini menandakan bahwa semakin baik kualitas tidur lansia, maka tekanan darah cenderung akan normal. Lansia diharapkan menjaga pola tidur melalui pengaturan waktu istirahat yang teratur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan tenang, serta menghindari faktor-faktor yang dapat mengganggu proses tidur.

Kata Kunci : *Kualitas Tidur, Tekanan Darah, Lansia, Hipertensi.*

## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND BLOOD PRESSURE IN ELDERLY WITH HYPERTENSION AT UPTD PUSKESMAS TRAWAS**

**BY: ADELIA DWI SYAFA WINDARI**

*The aging process in older adults often causes a decline in sleep quality, which may activate the sympathetic nervous system and stress hormones, potentially worsening hypertension. Hypertension is a condition in which blood pressure in the blood vessels remains consistently above the normal range. This study aimed to analyze the relationship between sleep quality and blood pressure among elderly patients with hypertension at UPTD Puskesmas Trawas. This study used a correlational analytical design with a cross-sectional approach. From a population of 399 hypertension patients who regularly received treatment, 32 respondents were selected using consecutive sampling. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while blood pressure was measured using a sphygmomanometer. The results showed that the majority of respondents (84.4%) had poor sleep quality. Nearly half of the respondents had blood pressure in the pre-hypertension category (46.9%), while 34.4% had grade 1 hypertension. The data were analyzed using the Spearman Rank correlation test. The statistical analysis showed a p-value of 0.017 ( $p < 0.05$ ) and a correlation coefficient of  $r = 0.419$ , indicating a significant relationship with moderate strength between sleep quality and blood pressure. In conclusion, there was a significant relationship between sleep quality and blood pressure among elderly patients with hypertension at UPTD Puskesmas Trawas. Better sleep quality was associated with a tendency toward normal blood pressure. Therefore, older adults are encouraged to maintain sleep patterns by establishing regular rest schedules, creating a comfortable and quiet sleeping environment, and avoiding factors that may interfere with sleep.*

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