

SKRIPSI

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



**ADELIA DWI SYAFA WINDARI
NIM : 202201115**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2026**

SKRIPSI

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

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Universitas Bina Sehat PPNI
Kabupaten Mojokerto



ADELIA DWI SYAFA WINDARI

NIM : 202201115

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2026**

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Adelia Dwi Syafa Windari

NIM : 202201115

Prodi : S1 KEPERAWATAN

Fakultas : FIKES

Judul : Hubungan Tekanan Darah Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi Di
UPTD Puskesmas Trawas

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, 15/09/2026



MEYERAN
TEMREL
792AOX144274276

Adelia Dwi Syafa Windari
202201115

QR REPOSITORI



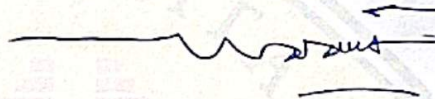
LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi penelitian ini telah disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program.

Judul : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia
Hipertensi Di UPTD Puskesmas Trawas
Nama : Adelia Dwi Syafa Windari
NIM : 202201115
Pada Tanggal :

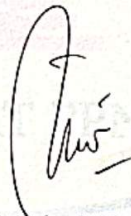
Oleh:

Pembimbing I :



Dr. Faisal Ibnu, S.Kep.Ns., M.Kes
NIK. 162 601 026

Pembimbing II :



Umi Azizah Kusumaningrum, M. Kes NIF
162 601 135



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

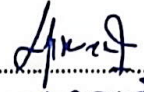
LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : ADELIA DWI SYAFA WINDARI
NIM : 202201115
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Pada Tanggal : 08 September 2026
Judul Skripsi : "Hubungan Tekanan Darah dengan Kualitas Tidur pada Lansia Hipertensi di UPTD Puskesmas Trawas"

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

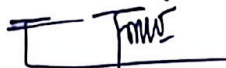
DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Arief Andriyanto, M.Kep., Sp.Kep.Kom (.....)
Penguji 1 : Dr. Faisal Ibnu, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)
Penguji 2 : Umi Azizah Kusumaningrum, M.Kep (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 8 September 2026

Ka. Prodi Ilmu Keperawatan



Enny Virda Y., S.Kep.Ns.,M.Kes
NIK : 162.6011095

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis mengucapkan puji serta syukur ke hadirat Allah SWT atas segala karunia serta rahmat-Nya sehingga penulis dapat menuntaskan Skripsi dengan Judul “Hubungan tekanan darah dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi Di UPTD Puskesmas Trawas”. Penyelesaian skripsi ini tercapai berkat dukungan, bantuan, serta arahan dari sejumlah pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kepada Kepala UPTD Puskesmas Trawas dan Jajarannya yang telah mempercayakan penulis dalam melaksanakan penelitian.
2. Dr. Indah Lestari, S.Kep.Ns., M.Kes selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk menyusun serta melaksanakan penelitian di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
3. Dr. Lilik Ma'rifatul Azizah, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
4. Enny Virda Yuniarti, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Ka.Prodi S1 Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan motivasi dan tuntunan selama penulis mengikuti pendidikan.
5. Dr. Faisal Ibnu, S.Kep.Ns., M.Kes selaku pembimbing 1 yang telah mencurahkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan serta saran dalam proses penulisan skripsi ini.

6. Umi Azizah Kusumaningrum, M. Kep selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu untuk membimbing serta memberikan arahan, masukan, dan dukungan dalam penyusunan proposal skripsi ini.
7. Arief Andriyanto, M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku penguji Skripsi yang telah menguji serta memberikan evaluasi dan saran perbaikan demi kesempurnaan skripsi ini.
8. Seluruh dosen dan staf Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan fasilitas pembelajaran di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
9. Kepada kedua orang tua tercinta, penulis menyampaikan rasa hormat, cinta, dan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala doa, kasih sayang, pengorbanan, dukungan, serta motivasi yang tiada henti. Berkat ketulusan dan keikhlasan beliau, penulis mampu melewati setiap proses hingga berhasil menyelesaikan pendidikan ini.
10. Kepada seluruh teman-teman mahasiswa, khususnya mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Kelas C, penulis mengucapkan terima kasih atas kebersamaan, dukungan, semangat, serta kerja sama yang telah terjalin selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Semoga persahabatan dan tali silaturahmi yang telah terbangun senantiasa terjaga.
11. Terakhir, kepada diri saya sendiri Adelia Dwi Syafa Windari, terima kasih telah mampu bertahan, bangkit, dan terus melangkah di tengah

berbagai tantangan, kegagalan, serta keraguan yang pernah menghampiri. Penyusunan skripsi ini menjadi bukti bahwa setiap usaha yang disertai ketekunan dan doa akan membuahkan hasil. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih baik.

Penulis memahami bahwa proposal Skripsi ini masih memiliki keterbatasan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan serta penyempurnaan Skripsi ini.

Mojokerto, 31 Agustus 2026

(Adelia Dwi Syafa W)



MOTTO

" Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa
sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan "

(Q.S Al-insyirah: 5-6)

" Berbagai cobaan dan hal yang buat kau ragu, jadikan percikan tuk menempa
tekadmu, jalan hidupmu hanya milikmu sendiri, rasakan nikmatnya hidup mu hari

ini "

(Basakara Putra-Hindia)

" Tidak ada mimpi yang gagal, yang ada hanyalah mimpi yg tertunda, tapi jika
kita merasa gagal dalam mencapai mimpi, jangan khawatir , karna mimpi-mimpi

lain bisa kita diciptakan"

(Windah Basudara)

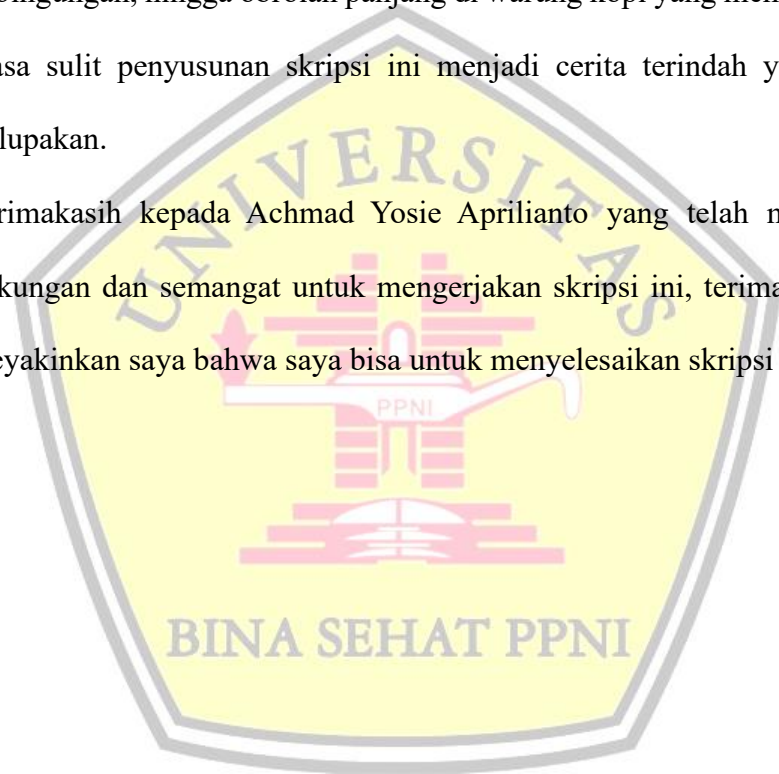
BINA SEHAT PPNI

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur kepada Allah SWT serta sholawat kepada Nabi Muhammad SAW, akhirnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini, sebagai ungkapan penghargaan dan terimakasih kepada :

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Yoyok dan Ibu Lasmini, serta seluruh keluarga besar atas doa yang tak pernah putus, cinta kasih tanpa batas, dan dukungan luar biasa yang menjadi kekuatan utama dalam setiap langkah hidup saya. Semoga Allah SWT melimpahkan keberkahan hidup di dunia dan mengaruniakan tempat terindah di akhirat kelak.
2. Bapak Dr. Faisal Ibnu, S.Kep.Ns., M.Kes selaku pembimbing 1, dan Ibu Umi Azizah Kusumaningrum, M. Kep. selaku pembimbing 2, Bapak Arief Andriyanto, M.Kep.,Sp.Kep.Kom. selaku penguji utama. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas waktu, kesabaran, bimbingan, serta ilmu yang sangat bermanfaat yang telah diberikan. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan perlindungan, kesehatan, dan meninggikan derajat beliau sekalian.
3. Untuk sahabat sekaligus teman kost saya, Adinda Aprilia, Cindy Putri Ramadhini dan Nur Ramadhani. Terimakasih atas kenangan dan kebersamaan canda tawa hingga sedih kita lalui bersama. Terimakasih atas support untuk melewati masa sulit dan bahagia bersama, mungkin tanpa kalian saya tidak bisa melewati ini hingga akhir. Kenangan kita saat kost akan menjadi kenangan paling indah dalam hidup saya.

4. Untuk sahabat saya dari SMK Syalwa Nabila terimakasih sudah mensupport saya disaat saya terpuruk, menghibur saya dengan ke asbunannya.
5. Terimakasih juga kepada teman sepenelitian saya, Rafi Muzakki dan Achmad Balafif Subkhi yang telah membantu saya saat kebingungan mencari tempat penelitian, terimakasih telah mensupport dan membantu dalam mengerjakan skripsi ini. Terimakasih atas setiap tawa di sela-sela kebingungan, hingga obrolan panjang di warung kopi yang membuat masa-masa sulit penyusunan skripsi ini menjadi cerita terindah yang takkan terlupakan.
6. Terimakasih kepada Achmad Yosie Aprilianto yang telah memberikan dukungan dan semangat untuk mengerjakan skripsi ini, terimakasih telah meyakinkan saya bahwa saya bisa untuk menyelesaikan skripsi ini.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
ABSTRAK	xi
ABSTRACK	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Lansia	8
2.2 Konsep Kualitas Tidur.....	15
2.3 Konsep Tekanan Darah	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
2.4 Konsep Hipertensi	30
2.5 Jurnal Terdahulu Yang Relevan.....	41
2.6 Kerangka Teori	47
2.7 Kerangka Konseptual	48
2.8 Hipotesis.....	49
BAB 3 METODE PENELITIAN	50
3.1 Desain Penelitian.....	50
3.2 Populasi, Sampel dan Sampling	50

3.3 Identifikasi Variable dan Definisi Operasional	52
3.4 Pengumpulan Data	54
3.5 Analisis Data	63
3.6 Etika Penelitian	64
3.7 Keterbatasan	66
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	68
4.1 Hasil Penelitian	68
4.2 Pembahasan.....	73
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	81
5.1 Kesimpulan	81
5.2 Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA.....	84
LAMPIRAN.....	89



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	47
Gambar 2. 2 Kerangka Konseptual	48
Gambar 3. 1 Kerangka Kerja.....	55



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kategori Tekanan Darah.....	30
Tabel 2. 2 Kategori Hipertensi	31
Tabel 2. 3 Jurnal Terdahulu Yang Relevan.....	40
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	52
Tabel 3. 2 Coding	56
Tabel 3. 3 Kategori Tekanan Darah.....	62
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden	66
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur	67
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah	68
Tabel 4. 4 Hasil Analisis Hubungan.....	68
Tabel 4. 5 Hasil Korelasi.....	69



DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, la syam, & Kainama, N. (2024). *Panduan Pengajian Faktor Resiko Hipertensi Di Masyarakat*.
- Alin, M. (2021). *The Physiology of Sleep : Why Rest is Essential for Your Body*. 13, 1–2. <https://doi.org/10.37421/2329-9126.2025.13.601>
- 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>
- Amruddin, Priyanda, R., & Agustina, tri siwi. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.
- Andriyani, F., Sartika, I., Rohmah, M., Universitas, D., Madani, Y., Universitas, D., & Madani, Y. (2023). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2*.
- Annisa, A., Dwirosalia, D., & Wangi, H. (2024). Faktor-Faktor Yang Ada Hubungan Dengan Pengendalian Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Beberapa Lokasi Di Wilayah Indonesia Periode Tahun 2011 Sampai Dengan Tahun 2021. *Bosowa Medical Journal*, 2(1), 10–14. <https://doi.org/10.56326/bmj.v2i1.1770>
- Battisha, A. (2025). *Sleep-Disordered Breathing and Hypertension — A Systematic Review*.
- Canever, J. B., Zurman, G., Vogel, F., & Sutil, D. V. (2024). *Worldwide prevalence of sleep problems in community-dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis*. 119, 1–600. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sleep.2024.03.040>
- Darus, Y. B., Ismainar, H., Syafrani, S., Renaldi, R., & Abidin, Z. (2024). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemanfaatan Pelayanan Posyandu Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Minas Kabupaten Siak. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 3283–3292. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i2.27848>
- Diadara, D. E., Soesanto, E., & Hartinah, D. (2025). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Tinggi*. 16, 151–158.
- Disyacitta Putri Nugroho. (2025). Analisis Faktor Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi Wilayah Kerja Puskesmas Kauman Kabupaten Tulungagung. *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 3(2), 12–24. <https://doi.org/10.57213/antigen.v3i2.606>
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). *Hipertensi: Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penangannya*.

- Fausiah, L., Kurniawan, B. E., & Kilo, M. F. H. (2026). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Anuntodea Tipo*. 4(3), 20322–20330.
- Hafidz, M., Maulana, H., Tjico, M., Pratama, A., Anggraini, D., Baiturrahmah, U., & Imun, S. (2025). *Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Sel Darah Merah Dan Imun Tubuh*. 2(1).
- Harisa, A., Syahrul, S., Yodang, Y., Abady, R., & Bas, A. G. (2022). *Analisis Faktor - Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis Analysis of Factors Affecting Sleep Quality in Elderly Patients with Chronic Disease*. 7(1), 1–10.
- Harsismanto, Andrianto, M. B., Sartika, A., & Payana, T. D. (2020). *Kualitas Tidur berhubungan Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia*. 2, 1–11.
- Hasanah, U. (2019). Tekanan Darah Tinggi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 87.
- Herawati, N., & Syahrul. (2024). *Indonesian Journal of Global Health Research*. 6(5), 2853–2862.
- Hidayat1, A. F., Zulfitri2, R., & Utami, G. T. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kondisi Tekanan Darah Pada Lansia : Literature Review*. 03(02).
- History, B. (2025). *The Pittsburgh Sleep Quality Index : a brief review*. 14–15.
- Husna, R., Saida, S. A., & Cahyadi, 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>
- Ibnu, F. (2024). *Hipertensi Dalam Model Keperawatan Mandiri*.
- Islami, S. A., Marisa, D., Kaidah, S., Muttaqien, F., Illiandri, O., & Mangkurat, U. L. (2023). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Tekanan Darah Pada Pegawai Disdikbud Kalsel Tahun 2023*. 623–630.
- Isnaini, F. N. (2025). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Dusun Bejaten Jatisarano Nanggulan*. 003, 345–353.
- Joo, H. J., Joo, J. H., Kwon, J., Jang, B. N., & Park, E. C. (2021). Association between quality and duration of sleep and subjective cognitive decline: a cross-sectional study in South Korea. *Scientific Reports*, 11(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-96453-x>
- Kemenkes. (2023a). *Survei Kesehatan Indonesia*.
- Kemenkes. (2023b). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Kemenkes, 235.
- Kemenkes. (2024). *Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 1*. kemenkes.
- Komara, N. K., Kahanjak, D. N., Fauziyah, F., & Ahmad, R. (2021). *Hubungan*

Kualitas Tidur Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Werda Sinta Rangkang Palangka Raya. 3(2), 63–71.

- Kurniadi, K. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Surya Medika*, 7(2), 67–71. <https://doi.org/10.33084/jsm.v7i2.3206>
- Lepir, M. N., Astuti, F. B., Rositasari, S., & Widiyono. (2022). Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Panti Werda Asiyah Surakarta. *Jiki*, 15(1), 36–42. <https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JIKI/article/view/999>
- Li, E. (2023). The Effects of Sleep on Human Physiology and Its Regulation. *Highlights in Science, Engineering and Technology*, 80, 111–115. <https://doi.org/10.54097/2vtc5641>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktek Kesehatan*. 2(April), 100–117.
- Nasrullah, D. (2017). *Keperawatan Buku Ajar Gerontik Edisi 1*.
- Oktaviana, O., Novitasari, D., & Dewi, F. K. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Cipaku. *Jurnal Citra Keperawatan*, 11(2), 48–55. <https://doi.org/10.31964/jck.v11i2.293>
- Oktaviatama, A., Mirawati, D., & Setiawan, C. (2023). *Artikel Penelitian Pengaruh Walking Morning Exercise Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia*. 12(2), 82–86.
- Padmasari, Siwi, & Husna, N. (2021). Faktor Prediktor Ketercapaian Target Tekanan Darah Pasien Hipertensi di RS PKU Muhammadiyah Gamping Predictor Factors for Achieving Blood Pressure Targets for Hypertensive Patients at PKU Muhammadiyah Yogyakarta. *Pharmaceutical Journal of Indonesia*.
- Parikh, S., Thakkar, M. M., & Mehta, T. R. (2025). *A Comprehensive Review of Non-Rapid Eye Movement (NREM) Parasomnias*. April.
- Putra, A. R., Gina, F., & Fahrudin, A. (2023). *Hubungan Antara Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas "X."* 9(November), 80–89.
- Rachmah, S., Km, S., & Kes, M. (2022). *Buku Ajar Keperawatan*.
- Rachman, A., Nursery, S. M. C., & Intan Permata Hati. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah. *Jurnal Keperawatan*, 17(1), 153–164. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/489/507>
- Rai, N., Agustini, S., Ns, K., Solehah, E. L., Ns, K., Lestarini, P. A., Ns, K., Putu, D., & Dewi, R. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.

- Rifka, Alkhilyatul Ma'rifat, I. M. S., & Jaya, I. I. (2024). *Identifikasi Faktor Resiko Terjadinya Peningkatan Tekanan Darah di Wilayah Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia tahun 2024*. 2(1), 306–312.
- Sadewa, F., Ruhayati, Y., Jajat, Sultoni, K., Suherman, A., Damayanti, I., & Rahayu, N. I. (2024). *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*. 8.
- Samsu, N. (2023). Ambulatory Blood Pressure Monitoring (ABPM): Procedure, Interpretation and Clinical Used. *Jurnal Klinik Dan Riset Kesehatan*, 2(3), 338–349. <https://doi.org/10.11594/jk-risk.02.3.4>
- Sarah, S., Fazrilia, N., Ramadhan, M. D., Sutisna, M. I., & Manalu, L. O. (2026). *Hubungan tingkat stres dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di puskesmas cibeureum kota cimahi*. 7, 5902–5910.
- Sembiring, T. B., Irmawati, Sabir, M., & Tjahyadi, I. (2023). Buku Ajar Penelitian (Teori Dan Praktik). In *Buku Ajar Metodologi Penelitian* (Issue 1).
- Setyawati, A., & Chung, M.-H. (2021). *Validity and reliability of the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents*. October 2018, 1–7. <https://doi.org/10.1111/ijn.12856>
- Simanullang, R. H., Tambunan, D., & Manta. (2023). *Pengantar Metodologi Penelitian*.
- Siti, B., Eros, M. F. E., Suryati, S., Badriah, A. M. F. E. E. S. S. S., & Amini, S. R. N. F. I. (2021). *H i p e r t e n s i : k e n a l i p e n y e b a b , t a n d a g e j a l a d a n p e n a n g a n n y a*.
- Su, P., & He, M. (2023). Relationship between sleep quality and subjective well-being: resilience as a mediator and belief in a just world as a moderator. *Frontiers in Psychiatry*, 14(December), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1297256>
- Sugiarti, W., Islamarida, R., & Dewi, E. U. (2023). Kejadian Hipertensi Ditinjau dari Gaya Hidup Lansia di Condongngatur. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(7), 3119–3132. <https://bajangjournal.com/index.php/JCI/article/view/5433/4084>
- Suwarni, Arsyad, m aryadi, Sari, W., & Yusnidar, A. (2025). *FISIOLOGI USIA LANJUT*.
- Syaidah, Marhabatsar Nahda, Aisyah, & T, S. S. (2021). *Review : Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular*. November, 72–78.
- Tedjasukmana, R., Seleng, J. C., & Sakasasmita, S. (2022). Dampak Bangun Lebih Pagi terhadap Irama Sirkadian dan Mengantuk Effect of Early Awakening on Circadian Rhythm and Daytime Sleepiness. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 28(2), 152–158.
- Tiyaswati, Y. C., Badriah, S., & Lestari, P. H. (2025). Correlation Analysis Between Sleep Quality and Blood Pressure Fluctuations in Elderly Women With a History. *Nursing Journal*, x(x), 153–157.

Wahyu, K., & Purwitasari, N. H. N. (2023). Sleep Hygiene Dapat Memperbaiki Kualitas Tidur Lansia. *Journal of Nursing Innovation*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.61923/jni.v2i1.6>

