

## **Ringkasan Skripsi / Thesis Summary**

### **Ringkasan**

Skripsi ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Trawas. Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan cross-sectional, yang melibatkan 32 responden dari total populasi 399 pasien hipertensi. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik consecutive sampling. Pengumpulan data kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), sedangkan tekanan darah diukur secara langsung menggunakan sphygmomanometer.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji korelasi Spearman Rank, ditemukan adanya hubungan yang signifikan dengan kekuatan sedang antara kualitas tidur dan tekanan darah ( $p\text{-value} = 0,017$ ;  $r = 0,419$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (84,4%) memiliki kualitas tidur yang buruk, dengan tingkat tekanan darah didominasi oleh kategori pre-hipertensi (46,9%) dan hipertensi derajat 1 (34,4%). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin baik kualitas tidur lansia, maka tekanan darah cenderung akan semakin stabil atau normal, sehingga penting bagi lansia untuk menjaga pola dan lingkungan tidur yang nyaman guna mencegah perburukan hipertensi.

## Summary

This thesis, aims to analyze the relationship between sleep quality and blood pressure among elderly patients with hypertension at UPTD Puskesmas Trawas. The study employed a correlational analytical design with a cross-sectional approach, involving 32 respondents selected from a total population of 399 hypertensive patients. The sampling was conducted using a consecutive sampling technique. Data collection for sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, while blood pressure was measured directly using a sphygmomanometer.

Based on the data analysis using the Spearman Rank correlation test, the results revealed a significant relationship with moderate strength between sleep quality and blood pressure ( $p\text{-value} = 0.017$ ;  $r = 0.419$ ). The findings showed that the majority of respondents (84.4%) experienced poor sleep quality, with blood pressure levels dominated by the pre-hypertension (46.9%) and grade 1 hypertension (34.4%) categories. This indicates that better sleep quality among the elderly is associated with more stable or normal blood pressure, highlighting the importance of maintaining good sleep habits and a comfortable sleeping environment to prevent the worsening of hypertension.