HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

sinta 3 Terakreditasi
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: April, 03, 2026
Revised: July, 04, 2026
Available online: July, 07, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

# Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

**Zalpa Salsabila*, Teten Tresnawan, Nunung Liawati**

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Zalpa Salsabila. *Email: zalpasalsabila0201@gmail.com

## Abstract

**Background:** Hypertension is a condition in which systolic blood pressure exceeds 140 mmHg or diastolic blood pressure exceeds 90 mmHg. This condition often occurs in elderly individuals. Sleep quality is an indicator of an individual's satisfaction with their sleep experience, which includes factors such as duration, efficiency, and comfort during rest. Blood pressure can be defined as the force or pressure exerted by circulating blood against the walls of the body's major blood vessels (arteries).
**Purpose:** To determine the relationship between sleep quality and blood pressure in elderly people with hypertension.
**Method:** This quantitative study used a correlational design with a cross-sectional approach. The study was conducted from February to July 2026 in Surade Village, within the Surade Community Health Center working area, Sukabumi Regency. The independent variable in this study was sleep quality, while the dependent variable was blood pressure in elderly people with hypertension. The sampling technique used purposive sampling based on inclusion criteria, resulting in 86 respondents. Data collection used a questionnaire, and hypotheses were formulated using chi-square analysis.
**Results:** Based on the sleep quality variable, the majority of respondents (83.7%) reported poor sleep quality. Blood pressure showed that 48.8% had stage 2 hypertension. The Chi-square statistical test yielded a p-value of 0.000 (<0.05).
**Conclusion:** The majority of respondents reported poor sleep quality and stage 2 hypertension. There is a relationship between sleep quality and blood pressure in elderly people with hypertension (p-value = 0.000).
**Suggestion:** Relevant community health centers can improve educational programs regarding the importance of sleep quality as a step in controlling blood pressure in elderly people.

**Keywords: Blood Pressure; Community Health Center; Elderly; Hypertension; Sleep Quality.**

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah keadaan ketika terjadi peningkatan tekanan darah sistolik hingga mencapai ≥140 mmHg dan/atau kenaikan diastolik lebih dari 90 mmHg yang harus diukur setidaknya tiga kali secara berturut-turut. Penyakit ini termasuk dalam kategori Penyakit Tidak Menular (PTM) dan sering dijuluki sebagai the silent killer karena orang yang mengalaminya sering kali tidak merasakan gejala sebelumnya. Setiap tahunnya, jumlah kematian akibat hipertensi di seluruh dunia berkisar antara 7.7-10.4 juta orang (Hastami, Sitarahayu, & Rachmawaty, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2023, perkiraan 1.28 miliar orang berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi (World Health Organization, 2023; Iskani, 2025). Prevalensi hipertensi di Indonesia terus menunjukkan fluktuasi yang cenderung meningkat setiap tahunnya. Saat ini, kondisi tersebut menempati peringkat keempat sebagai penyebab kematian utama di berbagai kelompok usia di Indonesia (Soimah, Octona, Aprilian, Fatmawati, Claudhya, Nida, & Giasi, 2026). Di Pulau Jawa, tingkat hipertensi tertinggi berada di Jawa Barat, yaitu 29.4%. Selain itu, beberapa jenis risiko hipertensi menunjukkan angka signifikan di masyarakat Jawa Barat. Hal ini menandakan bahwa penduduk di wilayah tersebut sangat rawan terhadap tekanan darah tinggi jika tidak segera dilakukan upaya pencegahan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013; Rifki & Indawati, 2024).

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2915

Faktor yang meningkatkan risiko hipertensi pada lansia meliputi penurunan elastisitas pembuluh darah, fungsi ginjal yang menurun, serta stres jangka panjang. Selain faktor biologis, gaya hidup seperti pola makan, tingkat olahraga, dan kebiasaan tidur juga berkontribusi pada tekanan darah. Kurangnya kualitas tidur diketahui meningkatkan aktivitas saraf simpatik dan kadar kortisol, yang menyebabkan pembuluh darah menyempit dan tekanan darah naik (Moi, Widodo, & Sutriningsih, 2017). Kondisi tidur yang tidak adekuat ini berdampak buruk bagi kesehatan fisik serta menurunkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Secara fisiologis, buruknya kualitas tidur dapat mengganggu regulasi sistem saraf otonom, yang memicu peningkatan aktivitas saraf simpatis dan menyebabkan disregulasi tekanan darah (Fausiah, Kurniawan, & Kilo, 2026).

Studi Pendahuluan melalui wawancara mendalam terhadap 10 lansia penderita hipertensi, ditemukan fenomena yang signifikan mengenai hubungan antara kualitas tidur dan tekanan darah. Mayoritas responden, yakni sebanyak 8 orang, mengungkapkan bahwa mereka memiliki kualitas tidur yang buruk. Para lansia dalam kelompok ini kerap mengeluhkan sulit mempertahankan tidur dan sering terbangun di malam hari. Kondisi ini sejalan dengan hasil pengukuran fisik, mereka menunjukkan angka tekanan darah yang persisten di atas 140/100 mmHg. Sebaliknya, pada 2 responden lainnya, ditemukan pola yang lebih stabil. Mereka melaporkan kualitas tidur yang baik dan merasa segar saat bangun pagi.

Kualitas tidur yang rendah pada lansia tidak terlepas dari berbagai faktor yang memengaruhinya. Seiring bertambahnya usia, kualitas tidur cenderung mengalami penurunan. Setiap individu memiliki kebutuhan tidur yang unik, sementara usia lanjut memerlukan waktu tidur sekitar 6-7 jam setiap harinya. Pada usia lanjut juga terjadi perubahan fisik dan mental yang memengaruhi kualitas tidur. Salah satu pemicu insomnia adalah rasa cemas. Selain itu, faktor lain mungkin berkaitan dengan kondisi tertentu, seperti usia lanjut, kehamilan, riwayat depresi, atau penurunan kesehatan (Juwita, Nulhakim, & Purwanto, 2023).

Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Sukadaya, Bekasi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki kualitas tidur yang buruk (50.6%) dan tekanan darah tinggi (57.6%) (Ananda, Ratnah, & Simamora, 2024). Penelitian tersebut juga mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Puskesmas Balaraja. Hasil studi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, secara linear berkorelasi dengan peningkatan tekanan darah sistolik maupun diastolik (Komala & Supratman, 2023).

Terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) yang signifikan karena mayoritas literatur terdahulu lebih berfokus pada *setting* klinis di rumah sakit atau masyarakat perkotaan dengan karakteristik psikososial yang homogen. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada pendekatan berbasis komunitas (*community-based approach*) yang secara spesifik menyoroti populasi lansia di wilayah Kelurahan Surade yang memiliki pola aktivitas harian, tingkat stres lingkungan, serta aksesibilitas layanan kesehatan yang berbeda secara fundamental dibandingkan masyarakat perkotaan. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, studi ini mencoba membedah bagaimana faktor kualitas tidur menjadi determinan penting dalam manajemen hipertensi di tingkat pelayanan kesehatan primer. Data dari UPTD Puskesmas Surade pada tahun 2025, menunjukkan angka prevalensi yang sangat tinggi mencapai 3,543 kasus penderita hipertensi, meskipun program intervensi seperti Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) dan Cek Kesehatan secara Berkala (CERDIK) telah berjalan. Dengan mengintegrasikan kondisi kontekstual masyarakat agraris tersebut, penelitian ini mengevaluasi aspek psikofisiologis berupa kualitas tidur yang selama ini kurang mendapat perhatian dalam pemeriksaan rutin. Hal ini memberikan kontribusi bagi keperawatan gerontik dalam manajemen hipertensi yang lebih personal, preventif, dan berbasis pada karakteristik lokal wilayah Kabupaten Sukabumi.

## METODE

Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain korelasional menggunakan pendekatan cross-sectional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari-Juli 2026, di Kelurahan Surade, Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Surade, Kabupaten Sukabumi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur, sedangkan variabel *dependen adalah tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.*

Teknik pengambilan sampel menggunakan

**Zalpa Salsabila*, Teten Tresnawan, Nunung Liawati**

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Zalpa Salsabila. *Email: zalpasalsabila0201@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2915

purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk mendapatkan sampel yang representatif dengan jumlah sampel 86 responden. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dari populasi sebanyak 622 penderita hipertensi dengan tingkat kesalahan 10%. Kriteria inklusi dalam penelitian ini, meliputi penduduk Kelurahan Surade, diagnosis hipertensi minimal 6 bulan, berusia lansia (>60 tahun), mampu berkomunikasi, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini, meliputi memiliki komplikasi seperti gagal ginjal, gagal jantung, dan gangguan mental.

Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner. Data primer diperoleh secara langsung dari responden melalui pengisian kuesioner karakteristik responden dan kualitas tidur serta pengukuran tekanan darah. Pengumpulan data diawali dengan pemberian informed consent sebagai bentuk persetujuan responden untuk mengikuti penelitian. Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan sphygmomanometer dan stetoskop, sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Dalam penelitian ini, variabel kualitas tidur dan tekanan darah menggunakan instrumen baku. Variabel kualitas tidur menggunakan instrumen (PSQI) untuk menilai kualitas tidur seseorang dalam 1 bulan terakhir, dan terdiri dari 19 pertanyaan. Kuesioner PSQI terdiri dari beberapa komponen, yaitu: kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat, dan disfungsi di siang hari. Variabel tekanan darah menggunakan instrumen sphygmomanometer/manual dan stetoskop, dan sebelumnya dilakukan validasi.

Analisis data dilakukan menggunakan program SPSS versi 27. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, kualitas tidur, dan tekanan darah dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariat menggunakan uji chi-square. Surat layak etik diperoleh dari Komite Etik Penelitian Keperawatan Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan sukabumi dengan nomor surat: 001468/KEP STIKES SUKABUMI/2026.

**Zalpa Salsabila*, Teten Tresnawan, Nunung Liawati**

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Zalpa Salsabila. *Email: zalpasalsabila0201@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2915

## HASIL

**Tabel Distribusi Demografi Karakteristik Responden (N=86)**

| Variabel | Hasil | p-value |
|---|---|---|
| **Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)** | (64.029±0.913)(60-76) | |
| 60-65 | 43/50.0 | |
| 66-70 | 25/29.1 | |
| 71-75 | 8/9.3 | |
| >75 | 10/11.6 | |
| **Jenis Kelamin (n/%)** | | |
| Laki-laki | 26/30.2 | |
| Perempuan | 60/69.8 | |
| **Pendidikan (n/%)** | | |
| Tidak sekolah | 4/4.7 | |
| SD | 76/88.3 | |
| SMP | 6/7.0 | |
| **Pekerjaan (n/%)** | | |
| Bekerja | 29/33.7 | |
| Tidak Bekerja | 57/66.3 | |
| **Status Pernikahan (n/%)** | | |
| Menikah | 63/73.2 | |
| Cerai mati | 22/25.6 | |
| Cerai hidup | 1/1.2 | |
| **Kualitas Tidur (n/%)** | | |
| Baik | 14/16.3 | 0.000 |
| Buruk | 72/83.7 | |
| **Tekanan Darah (n/%)** | | |
| Prehipertensi | 9/10.5 | 0.000 |
| Hipertensi derajat 1 | 35/40.7 | |
| Hipertensi derajat 2 | 42/48.8 | |

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa sebagian besar umur responden terdapat pada kelompok umur antara 60-65 tahun sebanyak 43 responden (50.0%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 60 responden (69.8%), pendidikan terakhir SD sebanyak 76 responden (88.4%), tidak bekerja sebanyak 57 responden (66.3%), dan sebagian besar berstatus menikah sebanyak 63 responden (73.3%).

Berdasarkan variabel kualitas tidur, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 72 responden (83.7%). Tekanan darah menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki hipertensi derajat 2 sebanyak 42 responden (48.8%). Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi-square* yaitu diperoleh p-*value* = 0.000 (<0.05). Berdasarkan penolakan indeks hipotesis, maka $H_0$ ditolak, menunjukkan bahwa terdapat hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

**Zalpa Salsabila*, Teten Tresnawan, Nunung Liawati**

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Zalpa Salsabila. *Email: zalpasalsabila0201@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2915

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden dalam kelompok usia 60-65 tahun atau dikenal sebagai lansia muda, memasuki fase transisi ketika fungsi fisiologis mulai menurun secara signifikan, meskipun aktivitas fisik masih tergolong cukup tinggi. Teori *longevity* yang berarti angka harapan hidup perempuan lebih tinggi menunjukkan bahwa banyak responden perempuan. Namun, perempuan pasca menopause memiliki risiko hipertensi yang lebih tinggi karena penurunan hormon estrogen. Tingkat pendidikan yang rendah di daerah Kelurahan Surade dapat berdampak pada literasi kesehatan responden tentang pola hidup sehat dan manajemen stres, yang selanjutnya berdampak pada kontrol tekanan darah.

Proses degeneratif sel-sel saraf yang mengatur irama sirkadian (siklus bangun-tidur) pada lansia dapat dikaitkan dengan penurunan kualitas tidur ini (Kirana, Yuliadarwati, & Rahmanto, 2023). Namun, dalam konteks masyarakat agraris di Kelurahan Surade, hal-hal seperti adat istiadat lokal juga harus dipertimbangkan. Dibandingkan dengan standar klinis pada umumnya, faktor utama yang diduga menyebabkan kualitas tidur responden rendah adalah kurangnya perhatian terhadap higienitas tidur (*hygiene* tidur) di lingkungan pedesaan, serta kemungkinan kecemasan yang terkait dengan kondisi fisik atau ekonomi.

Tingginya prevalensi hipertensi derajat 2 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Surade, menunjukkan bahwa intervensi standar seperti PROLANIS dan CERDIK menghadapi tantangan yang signifikan di lapangan. Gaya hidup dan pola makan masyarakat agraris yang kemungkinan tinggi natrium, seperti mengonsumsi ikan asin atau makanan olahan lokal, serta kurangnya kepatuhan terhadap pengobatan jangka panjang karena persepsi kesehatan yang masih tradisional atau kemudahan akses.

Secara fisiologis, kurangnya tidur menyebabkan sistem saraf simpatis bekerja dan aksis hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA) (Putri, Amalia, & Anggoro, 2023). Tubuh mengalami stres biologis karena kurang tidur, meningkatkan kadar kortisol dan epinefrin. Pada akhirnya, ini meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung, yang menyebabkan tekanan darah meningkat. Kualitas tidur di wilayah rural dengan karakteristik agraris seperti Surade adalah faktor psikofisiologis yang sangat menentukan stabilitas tekanan darah. Meskipun pasien mematuhi penggunaan obat antihipertensi, kegagalan untuk meningkatkan kualitas tidur akan membuat target terapi hipertensi lebih sulit dicapai. Akibatnya, penelitian ini membantu keperawatan gerontik untuk mulai memasukkan instruksi manajemen tidur (seperti aromaterapi lokal atau terapi relaksasi) ke dalam intervensi rutin di Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu), Kabupaten Sukabumi.

Proses penuaan pada individu yang lebih tua menyebabkan penurunan efektivitas waktu tidur. Kualitas tidur yang tidak memadai dapat mengakibatkan munculnya sejumlah masalah tidur (Utami, Indarwati, & Pradanie, 2021). Saat seseorang mengalami masalah tidur, maka tekanan darahnya akan semakin tinggi, sehingga memperbesar kemungkinan hipertensi, karena tidur mempengaruhi fungsi sistem saraf otonom dan berbagai kejadian fisiologis lainnya yang berimbas pada tekanan darah. Pola tidur sangat berhubungan dengan seberapa baik tidur seseorang. Kualitas tidur yang rendah dapat dipengaruhi oleh pola tidur yang tidak baik. Ada berbagai elemen yang dapat memengaruhi kualitas tidur, termasuk lingkungan, tingkat stres, penggunaan obat, kondisi kesehatan, aktivitas fisik, serta kebiasaan hidup. Selain itu, faktor usia juga berkontribusi pada pola tidur seseorang, yang pada gilirannya memengaruhi kualitas tidur dengan mengurangi jumlah episode tidur REM yang terjadi. Elemen-elemen yang memengaruhi kualitas tidur ini secara tidak langsung berdampak pada tekanan darah (Jannah, Riskawati, & Salfarina, 2023).

Ketika kebutuhan tidur tidak terpenuhi, baik dari segi jumlah maupun kualitas, hal ini dapat menyebabkan suatu gangguan tidur. Penilaian terhadap kualitas tidur seseorang tidak hanya didasarkan pada total jam tidur, tetapi juga pada seberapa berkualitas tidur yang dialaminya. Ketidakstabilan pada irama sirkadian akan memengaruhi bertambahnya hormon kortisol dalam tubuh dan berdampak pada fungsi katekolamin yang diproduksi oleh medula adrenal untuk bekerja dalam saraf simpatis, sehingga meningkatkan tekanan. Dengan kata lain, jika proses ini terganggu, dapat menjadi salah satu faktor pemicu masalah dalam sistem kardiovaskular darah (Islami, Marisa, Kaidah, Muttaqien, & Illiandri, 2025). Di samping itu, saat

**Zalpa Salsabila*, Teten Tresnawan, Nunung Liawati**

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Zalpa Salsabila. *Email: zalpasalsabila0201@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2915

seseorang tidur, tubuh akan memproduksi hormon pertumbuhan yang bermanfaat untuk memperbaiki serta memperbarui sel-sel otak. Lansia sebaiknya memiliki kualitas tidur yang baik dengan durasi malam sekitar 9 jam. Kualitas tidur bisa dinilai melalui PSQI. PSQI merupakan alat yang efektif untuk menilai kualitas dan pola tidur pada orang dewasa (Jannah et al., 2023).

Perubahan fisik pada sistem kardiovaskular lansia dapat memengaruhi tekanan darah, dan dalam hal ini, situasi tersebut dapat mengarah pada hipertensi (Manungkalit, Novita, & Puput, 2024). Penurunan fungsi pada lansia mengakibatkan berkurangnya waktu tidur yang efektif, yang menyebabkan kualitas tidur yang tidak mencukupi, serta memicu berbagai keluhan terkait tidur. Salah satu langkah untuk menurunkan prevalensi hipertensi di kalangan lansia adalah dengan memperbaiki kualitas tidur yang mereka miliki (Nainar, Rayatin, & Indiyani, 2022). Salah satu penyebab munculnya masalah tekanan darah, baik itu tinggi maupun rendah adalah kualitas tidur. Pola tidur yang buruk dan kurangnya kualitas tidur dapat berdampak pada gangguan fisiologis individu (Subagiartha, Katuuk, & Paat, 2024). Lansia yang menderita penyakit degeneratif seperti hipertensi dapat berisiko mengalami masalah tidur yang berpotensi berdampak pada kualitas tidurnya, terkait dengan tingkat tekanan darah serta konsumsi obat penurun tekanan darah (Galindra, Astiah, & Nuralyfah, 2024).

Faktor-faktor yang memengaruhi tekanan darah, meliputi usia, jenis kelamin, riwayat kesehatan keluarga, indeks massa tubuh, tingkat pendidikan, tekanan dari pekerjaan, aktivitas fisik, asupan kafein, penggunaan obat-obatan, dan kebiasaan merokok (Fitriani & Nilamsari, 2017). Kualitas tidur merupakan ukuran seberapa mudah seseorang dapat memulai dan mempertahankan tidur; kualitas tidur bisa dilihat dari durasi tidur dan keluhan yang muncul saat bangun pagi. Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif, seperti lama tidur dan waktu yang diperlukan untuk tidur, serta aspek subjektif dari pengalaman tidur. Seseorang dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kelelahan akibat kurang tidur dan tidak menghadapi masalah tidur yang disebabkan oleh berbagai faktor yang memengaruhi baik kuantitas maupun kualitas tidur (Nurhikmawati, Widiyastuti, Syahruddin, Wisudawan, & Wahyu, 2024).

Penelitian sebelumnya menunjukan bahwa, responden memiliki kualitas tidur kurang baik sebanyak 62 orang dan sebagian besar diantaranya memiliki tekanan darah berkategori hipertensi sebanyak 56 orang (60.2%). Sedangkan sampel dengan kualitas tidur baik sebanyak 31 orang, sebagian di antaranya memiliki tekanan darah tinggi hanya sebanyak 13 orang (14%) (Rakhman, Diana, Eviana, & Angkatno, 2025). Berdasarkan pendapat peneliti, banyak dari responden memiliki kualitas tidur yang baik karena gangguan tidur yang mereka alami tidak terlalu mengganggu. Hal ini terlihat dari hasil kuesioner mengenai kualitas tidur di kalangan lansia dalam penelitian ini, mereka jarang mengalami mimpi buruk dan membutuhkan waktu yang tidak terlalu lama untuk bisa tidur. Peneliti juga berkeyakinan, bahwa kualitas tidur pada lansia dipengaruhi oleh usia, sehingga lama tidur tiap lansia berbeda-beda. Dalam konteks ini, kualitas tidur yang baik pada lansia disebabkan oleh kondisi lingkungan tempat tinggal mereka.

## SIMPULAN

Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk dan memiliki tekanan darah dengan kategori hipertensi derajat 2. Terdapat hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dengan p-value = 0.000.

## SARAN

Diharapkan UPTD Puskesmas Surade dapat meningkatkan program edukasi terkait pentingnya kualitas tidur sebagai langkah dalam pengendalian tekanan darah bagi orang lanjut usia di kawasan Kelurahan Surade. Di samping itu, pelaksanaan terapi non-obat seperti pelatihan teknik relaksasi, senam bagi lansia, atau penyuluhan mengenai pola hidup sehat sangat dianjurkan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur sekaligus mengatur tekanan darah komunitas lansia di wilayah tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

Ananda, G., Ratnah, I., & Simamora, R. S. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Sukadaya Kecamatan Sukawangi Kabupaten Bekasi 2023. *Jurnal Medicare*, 3(4), 256-265.

**Zalpa Salsabila*, Teten Tresnawan, Nunung Liawati**

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Zalpa Salsabila. *Email: zalpasalsabila0201@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2915

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. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(3), 20322-20330.

Fitriani, N., & Nilamsari, N. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah pada pekerja shift dan pekerja non-shift di pt. X gresik. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 2(1).

Galindra, Y., Astiah, A. A., & Nuralyfah, N. S. (2024). *Hubungan Antara Derajat Hipertensi Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit PMI Kota Bogor*. Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam, 14(2).

Hastami, Y., Sitarahayu, A. S., & Rachmawaty, F. A. (2025). Hubungan usia dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di Nusa Tenggara Timur. S*EMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni bagi Masyarakat)*, 14(1), 16-21.

Iskani, L. (2025). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Health Society,* 14(2), 121–129.

Islami, S. A., Marisa, D., Kaidah, S., Muttaqien, F., & Illiandri, O. (2025). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat tekanan darah pada pegawai Disdikbud Kalsel Tahun 2023. *Homeostasis*, 7(3), 623-630.

Jannah, R., Riskawati, H. M., & Salfarina, A. L. (2023). Hubungan antara Kualitas Tidur dan Tekanan Darah Lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(2), 245-256.

Juwita, D., Nulhakim, L., & Purwanto, E. (2023). Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Pralansia Dan Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan. *Aspiration of Health Journal*, 1(2), 240-251.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Diakses dari: https://repo.poltekkesbandung.ac.id/id/eprint/1180/1/BAB%20I.pdf

Kirana, D. D., Yuliadarwati, N. M., & Rahmanto, S. (2023). Hubungan antara kualitas tidur dengan kemandirian pada lansia di griya lansia husnul khatimah. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 5937-47.

Komala, K. P., & Supratman, S. (2023). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Luwang Wilayah Kerja Puskesmas Gatak. M*alahayati Nursing Journal,* 5(11), 3812-3823.

Manungkalit, M., Novita, S. N., & Puput, N. N. A. (2024). Pengaruh aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. JPK: *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 14(1), 1-8.

Moi, M. A., Widodo, D., & Sutriningsih, A. (2017). Hubungan gangguan tidur dengan tekanan darah pada lansia. Nursing News: *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(2).

Nainar, A. A. A., Rayatin, L., & Indiyani, N. (2022). *Kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Balaraja*. Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin (SinaMu), 2.

Nurhikmawati, N., Widiyastuti, N. F., Syahruddin, 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.

Putri, L. E. W., Amalia, E., & Anggoro, J. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres, Kualitas Tidur dan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. *Jurnal Kedokteran (Unram Medical Journal)*, 12(4), 351-357.

**Zalpa Salsabila*, Teten Tresnawan, Nunung Liawati**

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Zalpa Salsabila. *Email: zalpasalsabila0201@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2915

Rakhman, A., Diana, P. E., Eviana, A. S., & Angkatno, A. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 2, 24–36.

Rifki, R., & Indawati, E. (2024). Efektivitas Konseling Terhadap Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Bahagia. *Malahayati Nursing Journal*, 6(2), 516–531.

Soimah, N., Octona, B. D., Aprilian, M. R., Fatmawati, P. G., Claudhya, M., Nida, S. K., & Giasi, I. (2026). Penyuluhan hipertensi pada lansia di POSBINDU RW 07 Jetis IV Sidoagung Godean. BEMAS: *Jurnal Bermasyarakat*, 7(1), 1-8.

Subagiartha, F. S., Katuuk, M. E., & Paat, T. C. C. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada perawat di Siloam Hospitals Manado. J*urnal Keperawatan,* 12(1), 89-96.

Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia di panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362-380.

World Health Organization. (2023). *Global report on hypertension: The race against a silent killer.* Diakses dari: https://www.who.int/publications/i/item/9789240081062

**Zalpa Salsabila*, Teten Tresnawan, Nunung Liawati**

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi
Korespondensi penulis: Zalpa Salsabila. *Email: zalpasalsabila0201@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2915