



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: February, 25, 2026

Revised: April, 20, 2026

Available: April, 20, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Hubungan pola tidur dengan hipertensi pada lansia

Vera Evita Sari*, Suri Salmiyati, Tiwi Sudyasih

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Vera Evita Sari. *Email: veraevitasari102@gmail.com

Abstract

Background: The increasing number of elderly people has led to a rise in the prevalence of degenerative diseases, one of which is hypertension, which remains a major health problem in the elderly. In addition to aging and physiological changes, lifestyle factors, such as sleep patterns, play a role in the development of hypertension, as older adults often experience changes in sleep duration and quality. Disturbed sleep patterns can increase sympathetic nervous system activity and stress hormones, leading to increased blood pressure.

Purpose: To determine the relationship between sleep patterns and hypertension in elderly Posyandu elderly.

Method: This research used a cross-sectional design. The population was 41. Purposive sampling was used, resulting in a sample size of 40 respondents. Data collection techniques included a digital sphygmomanometer and a questionnaire. The chi-square test was used for data analysis.

Results: The results of the Chi-Square test showed a p-value of $(0.001) < (0.05)$, meaning that statistically there was a significant relationship between sleep patterns and hypertension in respondents in this study. The majority of respondents experienced poor sleep quality with stage II hypertension of 19 respondents (47.5%).

Conclusion: There is a link between sleep patterns and hypertension in the elderly, with poor sleep patterns contributing to increased blood pressure. Improving sleep patterns should be part of promotive and preventive efforts to control hypertension in the elderly at the community level.

Keywords: Elderly; Hypertension; Sleep Patterns.

Pendahuluan: Peningkatan jumlah lanjut usia (lansia) berdampak pada meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif, salah satunya hipertensi yang masih menjadi masalah kesehatan utama pada kelompok usia lanjut. Selain faktor penuaan dan perubahan fisiologis, gaya hidup seperti pola tidur berperan dalam terjadinya hipertensi, mengingat lansia sering mengalami perubahan durasi dan kualitas tidur. Gangguan pola tidur dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik dan hormon stres sehingga memicu peningkatan tekanan darah.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan Hipertensi pada lansia posyandu lansia.

Metode: Metode penelitian ini menggunakan rancangan cross-sectional. Populasi penelitian ini sebanyak 41. Teknik sampling menggunakan purposive sampling sehingga sampel yang digunakan sebanyak 40 responden. Teknik pengumpulannya menggunakan sphygmomanometer digital dan kuisioner. Metode analisa data nya menggunakan uji Chi-Square.

Hasil: Uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value $(0.001) < (0.05)$, artinya secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan hipertensi pada responden dalam penelitian ini. Mayoritas responden mengalami kualitas tidur buruk dengan hipertensi stage II sebanyak 19 responden (47.5%).

Simpulan: Terdapat hubungan antara pola tidur dengan hipertensi pada lansia, di mana pola tidur yang buruk

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2708>

Hubungan pola tidur dengan hipertensi pada lansia

berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Perbaikan pola tidur perlu menjadi bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi pada lansia di tingkat komunitas.

Kata Kunci: Hipertensi; Lansia; Pola Tidur.

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses alami yang tidak dapat dihindari dan dialami oleh setiap individu yang ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis, psikologis, dan sosial. World Health Organization (WHO) mengklasifikasikan lanjut usia (lansia) sebagai individu yang berusia 60 tahun ke atas. Peningkatan jumlah lansia menjadi fenomena demografis yang berdampak signifikan terhadap sektor kesehatan, khususnya meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif (Astika & Lestari, 2023).

Persentase penduduk lansia di Indonesia terus mengalami peningkatan dan pada tahun 2023 mencapai 11.75% dari total populasi dengan proporsi lansia perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Daerah Istimewa Yogyakarta tercatat sebagai provinsi dengan persentase lansia tertinggi di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2023). Seiring dengan meningkatnya jumlah lansia, masalah kesehatan yang sering muncul adalah hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg, yang menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular dan komplikasi organ vital seperti jantung, otak, dan ginjal (Lukito, Harmeiwaty, Situmorang, & Hustrini, 2021). Meskipun prevalensi hipertensi nasional menunjukkan kecenderungan menurun, angka kejadian hipertensi pada kelompok usia lanjut masih tergolong tinggi. Data nasional menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia dan paling tinggi ditemukan pada kelompok usia di atas 60 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2023).

Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan salah satu wilayah dengan prevalensi hipertensi yang cukup tinggi. Data Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Yogyakarta mencapai 31.8% dengan angka kejadian yang meningkat pada kelompok lansia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2023). Apabila dilihat dari tingkat lokal, Kecamatan Mantriweron tercatat sebagai wilayah dengan jumlah kasus hipertensi

lansia tertinggi kedua di Kota Yogyakarta. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi pada lansia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian khusus.

Selain faktor usia dan perubahan fisiologis, gaya hidup memiliki peran penting dalam terjadinya hipertensi pada lansia. Salah satu faktor gaya hidup yang berpengaruh adalah pola tidur. Lansia cenderung mengalami perubahan pola tidur, baik dari segi durasi maupun kualitas tidur. Gangguan pola tidur dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis dan hormon stres seperti kortisol, yang berdampak pada peningkatan tekanan darah (Assiddiqy, 2020). Apabila gangguan tidur tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat memperburuk penyakit kronis, menurunkan kualitas hidup, serta meningkatkan risiko komplikasi pada lansia (Susang, 2023).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tekanan darah pada lansia. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa lansia dengan kualitas tidur buruk memiliki risiko lebih tinggi mengalami peningkatan tekanan darah dibandingkan lansia dengan kualitas tidur baik (Oktaviana, Novitasari, & Dewi, 2023). Hasil serupa juga melaporkan bahwa mayoritas lansia dengan hipertensi memiliki kualitas tidur yang buruk, dan terdapat hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan tingkat hipertensi (Fazriana, Rahayu, & Supriadi, 2023). Penelitian lainnya juga memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa lansia yang mengalami gangguan tidur memiliki proporsi kejadian hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan lansia dengan pola tidur normal (Ningtyas, 2024).

Meskipun demikian, hubungan antara pola tidur dan hipertensi pada lansia masih dipengaruhi oleh faktor kontekstual seperti lingkungan tempat tinggal, kebiasaan hidup, serta akses pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, penelitian berbasis komunitas pada tingkat posyandu lansia menjadi penting untuk memperoleh gambaran yang lebih spesifik.

Vera Evita Sari*, Suri Salmiyati, Tiwi Sudyasih

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Vera Evita Sari. *Email: veraevitasari102@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2708>

Hubungan pola tidur dengan hipertensi pada lansia

Posyandu Lansia Kelurahan Gedongkiwo, Kecamatan Mantriweron, Yogyakarta, merupakan salah satu wilayah dengan prevalensi hipertensi tertinggi kedua di Kota Yogyakarta dan memiliki aktivitas pemantauan kesehatan lansia yang rutin. Studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian lansia di wilayah tersebut mengalami gangguan pola tidur dan belum sepenuhnya patuh terhadap pengobatan hipertensi, sehingga berpotensi memperburuk kondisi tekanan darah mereka.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara pola tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Gedongkiwo, Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain observasional analitik dan metode *cross-sectional* dengan pengukuran pola tidur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) serta pengukuran tekanan darah menggunakan alat terkalibrasi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah dalam pengembangan intervensi keperawatan gerontik yang berfokus pada perbaikan pola tidur sebagai bagian dari upaya pengendalian hipertensi pada lansia di tingkat komunitas..

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan analitik korelasional untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia. Pendekatan *cross*

sectional digunakan karena pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan pada waktu yang bersamaan tanpa pemberian intervensi. Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang aktif mengikuti kegiatan posyandu. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu dengan cara memberikan penilaian sendiri yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari pola tidur sebagai variabel independen dan hipertensi pada lansia sebagai variabel dependen. Pengumpulan data dilakukan dengan pemberian kuesioner pola tidur dan pengukuran tekanan darah secara langsung kepada responden setelah memperoleh persetujuan (*informed consent*).

Selanjutnya data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui data distribusi karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, kejadian hipertensi, pola tidur, konsumsi garam, konsumsi kafein, dan konsumsi alkohol. Sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi 0.05 untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dan kejadian hipertensi.

Vera Evita Sari*, Suri Salmiyati, Tiwi Sudyasih

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Vera Evita Sari. *Email: veraevitasari102@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2708>

Hubungan pola tidur dengan hipertensi pada lansia

HASIL

Tabel 1. Data Distribusi Frekuensi (N=40)

Variabel	Hasil
Umur (n/%)	
60-74	35/87.5
75-90	5/12.5
Jenis kelamin (n/%)	
Laki-laki	5/12.5
Perempuan	35/87.5
Pendidikan (n/%)	
SD	16/40.0
SMP	12/30.0
SMA	6/15.0
Perguruan tinggi	2/5.0
Tidak sekolah	4/10.0
Pekerjaan (n/%)	
Bekerja	6/15.0
Tidak bekerja	34/85.0
Kejadian hipertensi (n/%)	
Normal Tinggi	3/7.5
Hipertensi stage 1	5/12.5
Hipertensi stage 2	27/67.5
Krisi hipertensi	5/12.5
Pola Tidur (n/%)	
Baik	16/40.0
Buruk	24/60.0
Konsumsi Garam (n/%)	
Ya	40/100.0
Tidak	0/0.0
Konsumsi Kafein (n/%)	
Ya	32/80.0
Tidak	8/20.0
Konsumsi Alkohol (n/%)	
Ya	0/0.0
Tidak	40/100.0

Vera Evita Sari*, Suri Salmiyati, Tiwi Sudyasih

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Vera Evita Sari. *Email: veraevitasari102@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2708>

Hubungan pola tidur dengan hipertensi pada lansia

Berdasarkan Tabel 1. dapat diketahui bahwa dari 40 responden pasien hipertensi, kelompok usia yang paling banyak terdapat pada kelompok usia 60-74 tahun yaitu sebanyak 35 responden (87.5%) berjenis kelamin paling banyak perempuan sebanyak 35 responden (87.5%). Mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan SD sebanyak 16 responden (40%) dengan hampir responden menyatakan tidak bekerja sebanyak 34 (85%). Selain itu, mayoritas responden memiliki hipertensi stage 2 sebanyak 27 responden (67.5%) dengan pola tidur yang buruk sebanyak 24 (60%). Selain itu diketahui bahwa semua responden tetap mengonsumsi garam, meskipun ada beberapa yang sudah mengurangi dalam mengonsumsi garam dengan prevalensi konsumsi kafein sebanyak 32 responden (80%). Selain itu, Tabel 1. menunjukkan bahwa semua responden tidak mengonsumsi alkohol baik laki-laki maupun perempuan.

Tabel 2. Distribusi Hubungan Pola Tidur dengan hipertensi (N=40)

Pola Tidur	Kejadian Hipertensi								P value
	Normalti nggi		Hipertensi stage I		Hipertensi stage II		Krisis hipertensi		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Baik	3	7.5	5	12.5	8	20.0	0	0.0	0.001
Buruk	0	0.0	0	0.0	19	47.5	5	12.5	

Berdasarkan Tabel 2. diketahui bahwa dari 40 pasien hipertensi, mayoritas responden yang memiliki kualitas tidur buruk mengalami hipertensi stage II, sebanyak 19 responden (47.4%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value $0.001 < 0.05$, artinya secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan hipertensi pada responden dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola tidur dan hipertensi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari frekuensi usia menunjukkan bahwa didapatkan hasil penelitian dan kaitannya dengan penelitian sebelumnya menunjukkan sebagian besar responden berada pada kelompok usia *elderly* (60–74 tahun) sebesar 87.5%, sedangkan lansia tua (75-90 tahun) hanya 12.5%. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa hipertensi lebih banyak ditemukan pada lansia usia 60-74 tahun (Pebrisiana, Tambunan, & Baringbing, 2022). Peningkatan usia berperan penting dalam terjadinya hipertensi akibat penurunan elastisitas dan penebalan dinding arteri, yang menyebabkan pembuluh darah menjadi kaku dan meningkatkan tekanan darah (Sundari & Hartutik, 2023). Selain itu, perubahan fisiologis terkait usia juga berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi sistolik terisolasi pada lansia (Wijayanti & Susilo, 2025). Berdasarkan perspektif *Health Belief Model*, bertambahnya usia meningkatkan persepsi kerentanan terhadap penyakit, yang dapat memengaruhi kesadaran lansia dalam melakukan upaya pencegahan kesehatan (Tsai, Shen, Hu, & Tseng, 2024).

Selanjutnya berdasarkan hasil dari frekuensi jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak 35 orang (87.5%). Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan mayoritas respondennya berjenis kelamin perempuan (Yunus, Aditya, & Eksa, 2021). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mayoritas responden nya berjenis kelamin perempuan sejumlah 48 responden (75%) (Sari, Birman, & Zulkarnaini, 2021).

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang tidak dapat di ubah dan dapat mempengaruhi tekanan darah. Perbedaan jenis kelamin diketahui berperan dalam mekanisme imunologis yang mendasari terjadinya hipertensi. Perempuan cenderung menunjukan imun yang lebih anti-inflamasi yang berperan dalam menghambat proses inflamasi yang berkontribusi terhadap peningkatan hipertensi. Sebaliknya, laki-laki lebih dominan

Vera Evita Sari*, Suri Salmiyati, Tiwi Sudyasih

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Vera Evita Sari. *Email: veraevitasari102@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2708>

Hubungan pola tidur dengan hipertensi pada lansia

menunjukkan respons imun pro-inflamasi yang berperan dalam peningkatan hipertensi (Wardhani & Cahyadi, 2024).

Penelitian ini juga di dukung oleh penelitian sebelumnya karena berdasarkan hasil analisis uji Chi-square untuk mengetahui hubungan usia dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan diperoleh nilai $p = 0.014$ dengan nilai $p < 0.05$ (Wardhani & Cahyadi, 2024). Secara statistik hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kejadian hipertensi.

Berdasarkan hasil dari frekuensi pendidikan menunjukkan bahwa mayoritas lansia berpendidikan SD sebanyak 16 responden (40%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang di dapatkan 76 (70.6%) responden mengalami tingkat pendidikan rendah (Nabila, Herlinawati, Ariyanto, & Ronanarasafa, 2025). Pendidikan memiliki peran yang krusial dalam membentuk wawasan dan kesadaran individu terhadap isu-isu kesehatan, termasuk hipertensi. Orang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki pemahaman yang lebih baik tentang faktor risiko dan cara pencegahan tekanan darah tinggi, sehingga mereka lebih cenderung menerapkan pola hidup sehat dan mengelola tekanan darahnya secara efektif. Sebaliknya, individu dengan tingkat pendidikan rendah kerap mengalami keterbatasan dalam memperoleh informasi kesehatan tentang hipertensi yang dapat berkontribusi pada peningkatan risiko terjadinya kondisi tersebut (Kashum & Bahari, 2025).

Hasil penelitian ini didukung dengan teori yang menjelaskan bahwa individu dengan tingkat pendidikan yang rendah memiliki kecenderungan risiko hipertensi yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan terkait upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi secara optimal (Handayani, Setyaningsih, & Muhlshoh, 2024).

Berdasarkan hasil dari frekuensi pekerjaan menunjukkan bahwa mayoritas lansia tidak bekerja sebanyak 34 responden. Penelitian ini diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 65 (75.6%) (Rachmah, Wahdini, & Rosliany, 2025).

Pekerjaan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan

seseorang. Interaksi sosial di lingkungan kerja yang mencakup komunikasi antar pegawai dapat berpengaruh positif dalam memperoleh informasi daripada dengan seseorang yang tidak bekerja atau seseorang yang sedikit dalam melakukan interaksi dengan orang lain (Amin, Akbar, Suprayitno, Haryono, Isman, & Singgih, 2025). Keterbatasan pengetahuan atau informasi dapat menyebabkan individu kurang memahami pentingnya menjaga kesehatan, sehingga dalam pencegahan penyakit tidak dilakukan secara optimal. Kondisi ini dapat terlihat dari kurangnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin serta kurangnya perhatian terhadap pengaturan pola tidur yang baik sebagai dari perilaku hidup sehat (Islam, Hossain, Rahman, Nakamura, & Sato, 2025).

Individu yang tidak aktif bekerja hanya melakukan aktifitas ringan, sehingga hal ini meningkatkan terjadinya hipertensi. Aktivitas yang minim secara signifikan dikaitkan dengan kenaikan tekanan darah dan masalah kardiovaskular lainnya, sehingga menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat berkontribusi terjadinya hipertensi (Siswanti, Karyati, & Masithoh, 2022).

Penelitian terdahulu mendapatkan hasil status pekerjaan memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi (Pebrisiana et al., 2022). Individu dengan tingkat ekonomi rendah atau pekerjaan tidak tetap cenderung mengalami keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan kesehatan, sedangkan individu dengan tingkat ekonomi lebih tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya.

Hasil frekuensi tekanan darah dapat diketahui bahwa dari 40 responden pasien hipertensi, mayoritas diantaranya mengalami hipertensi stage II yaitu sebanyak 27 responden (67.5%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa sebagian besar respondennya mengalami hipertensi stage II, sehingga perlu tindakan untuk menjaga tekanan darah dengan normotensi yang mencukupi kualitas tidur (Ananda, Ratnah, & Simamora, 2024).

Hipertensi memiliki risiko tinggi terhadap kematian akibat berbagai komplikasi, seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal, apabila tidak ditangani dengan baik (Siswanti et al., 2022). Individu yang telah mengalami hipertensi selama

Vera Evita Sari*, Suri Salmiyati, Tiwi Sudyasih

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Vera Evita Sari. *Email: veraevitasari102@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2708>

Hubungan pola tidur dengan hipertensi pada lansia

lebih dari satu tahun memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengalami penurunan kualitas hidup dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami hipertensi atau mengalami dalam waktu singkat. Hipertensi jangka panjang dapat berdampak negatif pada aspek fisik, psikologis, dan sosial kesejahteraan pasien, sehingga meningkatkan risiko kualitas hidup yang buruk (Siswanti et al., 2022).

Hasil frekuensi tekanan darah dapat diketahui bahwa dari 40 responden pasien hipertensi, mayoritas diantaranya memiliki pola tidur yang buruk 24 responden (60%). Pola tidur yang buruk dapat melemahkan system kekebalan tubuh yang ditandai dengan gejala kelelahan dan lemas. Kurang tidur juga berdampak pada meningkatnya tekanan darah, Kondisi tersebut berhubungan dengan meningkatnya kadar sitokin proinflamasi serta tingginya kejadian infeksi (Erika & Rosalia, 2025).

Pola tidur merupakan indikator yang menggambarkan sejauh mana seseorang dapat dengan mudah memulai tidur, mempertahankan kondisi tidur, durasi tidur, serta adanya keluhan yang muncul selama tidur (Supriadi, Santoso, & Supriantini, 2023). Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang di dapatkan hasil kualitas tidur yang kurang baik terhadap lansia yang hipertensi sebanyak 32 responden 86.5% (Ningtyas, 2024).

Hasil dari frekuensi konsumsi garam pada lansia di posyandu lansia kelurahan gedungkiwo sehingga dapat diketahui bahwa dari 40 responden pasien hipertensi, semua responden tetap mengonsumsi garam, meskipun ada beberapa yang sudah mengurangi dalam mengonsumsi garam. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Pratiwi, Wiardani, & Kusumayanti, 2021).

Konsumsi garam berlebihan dapat menyebabkan retensi cairan di dalam tubuh sehingga berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Hipertensi dapat terjadi ketika jantung harus bekerja lebih keras dan berdetak lebih cepat untuk mengalirkan volume darah yang lebih besar melalui ruang jantung yang relatif sempit. Konsumsi garam dalam jumlah tinggi berpengaruh negatif terhadap risiko terjadinya hipertensi karena dapat meningkatkan tekanan darah, curah jantung, serta volume plasma (Triandini, 2022).

Hasil frekuensi tekanan darah dapat diketahui bahwa dari 40 responden pasien hipertensi, mayoritas diantaranya mengonsumsi kafein yaitu sebanyak 32 responden (80%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang didapatkan hasil yang signifikan antara hubungan konsumsi kafein dengan kekambuhan hipertensi (Rachmah et al., 2025).

Konsumsi kopi memiliki keterkaitan dengan kenaikan tekanan darah karena kandungan kafein dapat merangsang pelepasan hormon stress serta membuat jantung berdetak lebih cepat (Melizza, Kurnia, Masrurroh, Prasetyo, Ruhyanudin, Mashfufa, & Kusumawati, 2021). Sehingga para ahli kesehatan merekomendasikan agar asupan kafein dibatasi pada kisaran 200–300 mg per hari yang setara dengan sekitar 2–3 cangkir kopi, guna meminimalkan risiko terhadap tekanan darah (Zhang, Liu, Ye, Huang, Zheng, Zhu, & Li, 2026).

Hasil frekuensi tekanan darah dapat diketahui bahwa dari 40 responden pasien hipertensi, bahwa semua nya tidak ada yang mengonsumsi alkohol (0%). Hal ini berbeda dengan peneliti sebelumnya yang menyatakan respondennya banyak yang mengonsumsi alkohol dan dari hasil penelitiannya didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi alkohol terhadap kejadian hipertensi (Dewi, Saputra, & Daniati, 2021).

Minuman beralkohol adalah jenis minuman yang mengandung etil alkohol atau etanol yang terbuat dari bahan pertanian dengan karbohidrat tinggi yang di produksi melalui proses fermentasi dan dilatasi, maupun tanpa proses dilatasi (BPOM, 2022). Konsumsi alkohol dapat memengaruhi tekanan darah yang beragam, mulai dari peningkatan, tidak berpengaruh hingga penurunan tekanan darah, tergantung pada jumlah, kadar, dan pola minum. Minum alkohol terlalu banyak dapat menyebabkan penyempitan arteri, sehingga tekanan darah dapat meningkat dan juga berisiko menimbulkan masalah kesehatan lainnya (Dewi et al., 2021).

Selanjutnya berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji Chi-square didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan hipertensi. Berdasarkan Tabel 2. diketahui bahwa dari 40 pasien hipertensi, mayoritas responden yang memiliki kualitas buruk mengalami hipertensi stage II sebanyak 19 responden (47.5%).

Vera Evita Sari*, Suri Salmiyati, Tiwi Sudyasih

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Vera Evita Sari. *Email: veraevitasari102@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2708>

Hubungan pola tidur dengan hipertensi pada lansia

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gangguan pola tidur dengan hipertensi pada lansia di panti Werdha di Jakarta (Tania & Martin, 2025). Analisis data dilakukan menggunakan uji Mann-Whitney serta Independent T-Test. Hasil Penelitian lain yang menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan tekanan darah (Fazriana et al., 2023). Metode analisa data yang digunakan yaitu uji spearmen rank. Selain itu penelitian sejalan lainnya menyatakan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia (Ananda et al., 2024).

Analisa data yang digunakan Adalah Chi-Square. Pola tidur yang buruk dapat memengaruhi sistem kardiovaskular melalui peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis dan gangguan regulasi hormon, seperti kortisol. Pola tidur yang buruk dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung dan vasokonstriksi pembuluh darah, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (Direksunthorn, 2025). Sebaliknya, pola tidur yang baik membantu menjaga keseimbangan sistem saraf otonom dan memberikan waktu pemulihan yang optimal bagi tubuh, sehingga tekanan darah cenderung berada pada kategori normal atau ringan (Sukor, Juliana, Hamid, Teng, Ithnin, Azmani, & Kasim, 2025).

Durasi tidur yang tidak mencukupi (lansia <6 jam per malam) dapat meningkatkan dominasi aktivitas sistem saraf simpatik dan menurunkan kemampuan tubuh untuk menurunkan tekanan darah secara normal selama tidur yang kemudian meningkatkan beban hemodinamik sepanjang 24 jam dan berkontribusi pada peningkatan tekanan darah kronis (Bigalke & Carter, 2025). Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu kerja hormon yang berperan dalam pengaturan keseimbangan tekanan darah, seperti hormon aldosteron, sehingga fungsinya menjadi kurang optimal (Li, Heizhati, Li, Yao, Wu, Yang, & Li, 2025).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden merupakan lansia usia *elderly* (87.5%) dan berjenis kelamin perempuan (87.5%) dengan mayoritas sudah tidak bekerja serta

memiliki riwayat hipertensi sekitar lima tahun. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki pola tidur buruk (60%) dan berada pada kategori hipertensi stadium 2. Uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola tidur dan kejadian hipertensi pada lansia ($p = 0.001$) yang menandakan bahwa pola tidur buruk berkaitan dengan meningkatnya derajat hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, R., Akbar, R. N., Suprayitno, A., Haryono, A., Isman, I., & Singgih, M. N. (2025). Impact of Social Interaction and Knowledge Management on Job Satisfaction Mediated by Organizational Citizenship Behavior. *Innovation Business Management and Accounting Journal*, 4(1), 11-18.
- 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.
- Assiddiqy, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rw li Puskesmas Kedungkandang Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1).
- Astika, A. L. O., & Lestari, P. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 11(1), 9.
- Badan Pusat Statistik (2023). Data Indonesia, BPS, 2023. *BADAN PUSAT STATISTIK 2023*. diakses dari: <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/02/28/18018f9896f09f03580a614b/statistik-indonesia-2023.html>
- Bigalke, J. A., & Carter, J. R. (2025). The influence of sleep on autonomic nervous system regulation in women across the lifespan. *Autonomic Neuroscience*, 260, 103275.

Vera Evita Sari*, Suri Salmiyati, Tiwi Sudyasih

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Vera Evita Sari. *Email: veraevitasari102@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2708>

Hubungan pola tidur dengan hipertensi pada lansia

- BPOM. (2022). *Berita Negara Republik Indonesia*. 2. diakses dari: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/223957/peraturan-bpom-no-2-tahun-2022>
- Dewi, S. M., Saputra, B., & Daniati, M. (2021). Hubungan konsumsi alkohol dan kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 49-62.
- Direksunthorn, T. (2025). Sleep and cardiometabolic health: a narrative review of epidemiological evidence, mechanisms, and interventions. *International journal of general medicine*, 5831-5843.
- Erika, E., & Rosalia, O. (2025). Impact of Sleep Quality on The Immune System in Adult Individuals. *Oshada*, 2(2), 142-150.
- Fazriana, E., Rahayu, F. P., & Supriadi, S. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Risiko Di Puskesmas Linggar Kabupaten Bandung. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2), 1-1.
- Handayani, I., Setyaningsih, A., & Muhlishoh, A. (2023). Hubungan status gizi dan tingkat pengetahuan gizi seimbang terhadap kejadian hipertensi lansia di Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 9(1), 50-62.
- Islam, M. M., Hossain, M. S., Rahman, M. M., Nakamura, R., & Sato, M. (2025). Healthy lifestyle knowledge and age at hypertension diagnosis: a primary health care based survey in Bangladesh. *Journal of human hypertension*, 39(6), 448-456.
- Kashum, S., & Bahari, G. (2025). Impact of Key Lifestyle Behaviors on Hypertension Control: Implications for Optimizing Patient Management. In *Healthcare* (Vol. 14, No. 1, p. 10).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei kesehatan Indonesia*. diakses dari: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Li, X., Heizhati, M., Li, M., Yao, L., Wu, T., Yang, W., & Li, N. (2025). Poor sleep quality was associated with increased plasma aldosterone concentration in community dwellers, a cross-sectional study. *Scientific Reports*, 15(1), 10817.
- Lukito, A. A., Harmeiwaty, E., Situmorang, T., D., & Hustrini, H. (2021). Penatalaksanaan hipertensi. In *I-Hefcard.Com*. 21, 50–65.
- Melizza, N., Kurnia, A. D., Masruroh, N. L., Prasetyo, Y. B., Ruhyanudin, F., Mashfufa, E. W., & Kusumawati, F. (2021). Prevalensi Konsumsi Kopi dan Hubungannya Dengan Tekanan Darah. *Faletehan Health Journal*, 8(01), 10-15.
- Nabila, R. I., Herlinawati, H., Ariyanto, S., & Ronanarasafa, R. (2025). Hubungan Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja PUSKESMAS Gunungsari Lombok Barat. *Bioscientist: Jurnal Ilmiah Biologi*, 13(1), 364-373.
- Ningtyas, V. M. (2024). Hubungan kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Sago Gizi Dan Kesehatan*, 5(2), 288-295.
- 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.
- Pebrisiana, P., Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2022). Hubungan Karakteristik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah: The Relationship of Characteristics with the Event of Hypertension in Outpatient Patients in RSUD Dr. Doris Sylvanus Central Kalimantan Province. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 176-186.
- Pratiwi, N. A., Wiardani, N. K., & Kusumayanti, G. D. (2021). Hubungan Konsumsi Natrium Dan Kalium Dengan Derajat Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 10(2), 79-84.

Vera Evita Sari*, Suri Salmiyati, Tiwi Sudyasih

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Vera Evita Sari. *Email: veraevitasari102@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2708>

Hubungan pola tidur dengan hipertensi pada lansia

- Rachmah, A. P., Wahdini, R., & Rosliany, N. (2025). Hubungan Gaya Hidup Konsumsi Kafein Terhadap Kekambuhan Hipertensi di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 12(2), 181-194.
- Sari, G. H., Birman, Y., & Zulkarnaini, A. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan derajat hipertensi pada lansia di Puskesmas Sintuk tahun 2021. *Baiturrahmah Medical Journal*, 1(2), 37-45.
- Siswanti, H., Karyati, S., & Masithoh, A. R. (2022). Pendampingan Pembuatan Black Garlic Pada Ibu Pkk Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(1), 19-23.
- Sukor, A. N. A., Juliana, N., Hamid, N. A., Teng, N. I. M. F., Ithnin, M., Azmani, S., & Kasim, S. S. (2025). A Systematic Review of Literature on the Association Among Sleep, Cortisol Level and Cardiovascular Health Within the Healthcare Shift Worker Population. *Biomedicines*, 13(10), 2539.
- Susang, G. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Kejadian dengan Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi Tahun 2023. *Repository Universitas Jambi*, 8, 2115–2121.
- Sundari, S., & Hartutik, S. (2023). Gambaran Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Senam Hipertensi Pada Lansia Hipertensi Di Desa Kaling Tasikmadu. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 43-53.
- Supriadi, D., Santoso, M. B., & Supriantini, N. P. (2023). Penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia dengan melakukan aktivitas olahraga jalan kaki. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 17(4), 294–303.
- Tania, S., & Martin, A. (2025). Hubungan kualitas tidur terhadap tekanan darah pada lansia di panti Werdha di Jakarta. *Tarumanagara Medical Journal*, 7(2), 364-369.
- Tsai, F. J., Shen, S. W., Hu, Y. J., & Tseng, C. C. (2024). Health beliefs model to explore older adults' dementia prevention and health promotion from 2021 to 2022 in Taiwan: a cross-sectional survey study. *Medicine*, 103(42), e39744.
- Triandini, R. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Dua Puluh Tiga Ilir Kota Palembang Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 308-313.
- Wardhani, J. R. K., & Cahyadi, E. (2024). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Meuraxa Banda Aceh. *Future Academia: The Journal of Multidisciplinary Research on Scientific and Advanced*, 2(4), 903-911.
- Wijayanti, Y. T., & Susilo, C. (2025). Lifestyle and incidence of hypertension in elderly with obesity. *Jurnal Edukasi Ilmiah Kesehatan*, 3(1), 09-15.
- Yunus, M., Aditya, I. W. C., & Eksa, D. R. (2021). Hubungan usia dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di puskesmas haji pemanggilan kecamatan anak tuha kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu kedokteran dan kesehatan*, 8(3), 229-239.
- Zhang, D., Liu, X., Ye, X., Huang, S., Zheng, K., Zhu, S., & Li, G. (2026). Association of life's essential 8 with depressive symptoms in US cardiovascular disease survivors: a cross-sectional analysis from NHANES 2007–2018. *BMC psychology*, 14(1), 53.

Vera Evita Sari*, Suri Salmiyati, Tiwi Sudyasih

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Vera Evita Sari. *Email: veraevitasari102@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2708>