



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: March, 27, 2026

Revised: April, 11, 2026

Available: April, 11, 2026

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

Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi

Mohamad Azka*, Teten Tresnawan, Dedi Wahyudin

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kota Sukabumi

Korespondensi penulis: Mohamad Azka. *Email: sazka573@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension is a non-communicable disease with chronic elevated blood pressure and is a major risk factor for cardiovascular disease in the elderly. Sleep quality disturbances are common in elderly people with hypertension due to physiological changes and impaired blood pressure regulation. Regular physical activity plays an important role in controlling blood pressure and improving sleep quality.

Purpose: To determine the relationship between physical activity and sleep quality in elderly people with hypertension.

Method: This study used a quantitative, correlational, analytic design with a cross-sectional approach. The population was all 877 elderly people with hypertension aged ≥ 60 years, with a sample of 90 respondents selected using stratified random sampling. The research instrument was a questionnaire covering respondent characteristics, physical activity, and sleep quality, which has been tested for validity and reliability. Data were analyzed using the Chi-Square test.

Results: The chi-square statistical test yielded a P-value of $0.001 < 0.05$, indicating a relationship between physical activity and sleep quality in elderly people with hypertension.

Conclusion: There is a relationship between physical activity and sleep quality in elderly people with hypertension.

Keywords: Elderly; Hypertension; Physical Activity; Sleep Quality.

Pendahuluan: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan peningkatan tekanan darah kronis dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular pada lansia. Gangguan kualitas tidur sering ditemukan pada lansia hipertensi akibat perubahan fisiologis dan regulasi tekanan darah yang terganggu. Aktivitas fisik teratur berperan penting dalam pengendalian tekanan darah dan peningkatan kualitas tidur.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi adalah seluruh lansia penderita hipertensi usia ≥ 60 tahun sebanyak 877 orang dengan sampel 90 responden yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner karakteristik responden, aktivitas fisik, dan kualitas tidur yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil: Uji statistik dengan chi-square nilai P yang dihasilkan sebesar $0.001 < 0.05$ yang artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi.

Simpulan: Ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Hipertensi; Kualitas Tidur; Lansia.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara kronis dengan nilai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, yang bila tidak terkendali dapat meningkatkan risiko kejadian penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal ginjal pada usia lanjut (World Health Organization, 2023). Lansia dengan hipertensi merupakan kelompok rentan karena adanya penurunan fungsi fisiologis, perubahan elastisitas pembuluh darah, dan sering disertai penyakit penyerta lain yang dapat memperburuk kontrol tekanan darah (Nugraha & Lestari, 2023). Kondisi ini menuntut upaya pengelolaan komprehensif, tidak hanya melalui terapi farmakologis tetapi juga melalui modifikasi gaya hidup, termasuk pengaturan aktivitas fisik dan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Secara global, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama dengan beban yang terus meningkat setiap tahun (World Health Organization, 2025). Diperkirakan sekitar 1.4 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun di dunia hidup dengan hipertensi pada tahun 2024, dan hanya sekitar seperlima yang berhasil mengendalikan tekanan darahnya secara adekuat (World Health Organization, 2025). Selain itu di kawasan negara berpenghasilan rendah dan menengah, termasuk Asia Tenggara, dua pertiga penderita hipertensi berada pada kelompok usia produktif dan lanjut usia, sehingga berkontribusi besar terhadap morbiditas dan mortalitas kardiovaskular (World Health Organization, 2025).

Sementara itu di Indonesia, prevalensi hipertensi menunjukkan angka yang masih tinggi meskipun terdapat tren penurunan pada populasi dewasa (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 melaporkan prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 30.8%, turun dari 34.1% pada Riskesdas 2018, namun kesenjangan antara angka terdiagnosis dan kepatuhan berobat masih cukup besar (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Sementara itu pada kelompok usia lanjut, proporsi terdiagnosis hipertensi lebih tinggi, namun hanya sekitar separuh yang mengonsumsi obat secara teratur dan melakukan kunjungan ulang

ke fasilitas pelayanan kesehatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen gaya hidup sehat yang terbukti berperan dalam pengendalian tekanan darah dan perbaikan kualitas tidur pada lansia. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan fungsi kardiovaskular, memperbaiki sirkulasi, menurunkan stres, serta memfasilitasi onset tidur dan mempertahankan tidur yang lebih nyenyak (Zhu, 2024). Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik pada lansia berhubungan dengan peningkatan tekanan darah, kelelahan di siang hari, dan kualitas tidur yang buruk (Li, Zhang, Chen, & Liu, 2024).

Beberapa penelitian terkini menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi. Penelitian di Puskesmas Sokaraja I Banyumas menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia rawat jalan penderita hipertensi, di mana semakin tinggi tingkat aktivitas fisik maka semakin baik kualitas tidur responden (Putri & Anggraeni, 2024). Hasil uji Chi-Square memperoleh nilai $p < 0,05$ yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna, dan sebagian besar responden dengan aktivitas fisik sedang-berat memiliki kualitas tidur yang baik (Putri & Anggraeni, 2024).

Penelitian lain pada kelompok dewasa dan lansia juga melaporkan bahwa aktivitas fisik teratur berhubungan dengan kualitas tidur yang lebih baik serta tekanan darah yang lebih terkontrol, meskipun pola hubungan dapat berbeda menurut kelompok umur (Zhu, 2024). Selain itu pada orang dewasa paruh baya, kurangnya aktivitas fisik dan durasi tidur yang terlalu panjang berhubungan dengan peningkatan risiko hipertensi, sementara pada kelompok usia lanjut gangguan kualitas tidur lebih sering terkait dengan komorbid dan penurunan fungsi fisik (Zhu, 2024). Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi aktivitas fisik yang terstruktur untuk memperbaiki kualitas tidur dan membantu pengelolaan hipertensi pada populasi lansia.

Selanjutnya di tingkat pelayanan primer, Puskesmas memiliki peran strategis dalam deteksi dini, pengelolaan, dan promosi gaya hidup sehat bagi lansia dengan hipertensi (Kementerian

Mohamad Azka*, Teten Tresnawan, Dedi Wahyudin

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kota Sukabumi

Korespondensi penulis: Mohamad Azka. *Email: sazka573@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2882>

Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi

Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Program seperti Posbindu PTM dan Posyandu Lansia memfasilitasi skrining tekanan darah, edukasi aktivitas fisik, serta konseling mengenai pola tidur sehat (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Namun, pelaksanaan program sering kali masih lebih menitikberatkan pada pengobatan dan edukasi diet, sementara aspek aktivitas fisik teratur dan kualitas tidur lansia belum mendapatkan perhatian yang optimal (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Hipertensi di Kota Sukabumi masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama pada kelompok usia dewasa dan lansia. Profil kesehatan Kota Sukabumi tahun 2024 mencatat jumlah penderita hipertensi sasaran usia >15 tahun sebanyak 34.835 kasus dengan lansia usia >60 tahun sebanyak 2.398 kasus dan usia >70 tahun sebanyak 862 kasus (Dinas Kesehatan Kota Sukabumi, 2024). Kemudian di antar Puskesmas se-Kota Sukabumi, Puskesmas Selabatu merupakan salah satu wilayah kerja dengan jumlah kasus hipertensi yang cukup tinggi, yaitu 1.888 kasus (5.5%) dari total 34.835 kasus pada tahun 2024 (Dinas Kesehatan Kota Sukabumi, 2024).

Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang lebih terarah terhadap kelompok lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Selabatu. Jumlah penderita hipertensi terbanyak terdapat di Puskesmas Sukabumi sebanyak 4.260 orang (12.3%), sedangkan jumlah terkecil terdapat di Puskesmas Pabuaran sebanyak 1.340 orang (4.0%) (Dinas Kesehatan Kota Sukabumi, 2024). Kemudian di UPTD Puskesmas Selabatu sendiri tercatat data lansia hipertensi per Januari-Desember tahun 2025 sebanyak 877 penderita yang menunjukkan bahwa wilayah kerja ini memiliki beban kasus yang cukup besar dan memerlukan perhatian khusus, terutama pada kelompok lansia.

Data Puskesmas Selabatu menunjukkan bahwa lansia dengan hipertensi tersebar di beberapa kelurahan wilayah kerja, dengan jumlah terbesar berada di Kelurahan Selabatu. Periode Januari-Desember 2025 mencatat jumlah lansia penderita hipertensi terbanyak berada di Kelurahan Selabatu diikuti Kelurahan Cikole dan Gunung Parang (Puskesmas Selabatu, 2025). Hal ini menjadi dasar penting untuk mengkaji faktor-faktor yang berkaitan dengan pengelolaan hipertensi, termasuk aktivitas

fisik dan kualitas tidur pada lansia di Kelurahan Selabatu.

Jumlah penderita hipertensi usia ≥ 60 tahun terbanyak berada di Kelurahan Selabatu yaitu 280 orang (44%), sedangkan jumlah terkecil berada di Kelurahan Gunung Parang sebanyak 150 orang (23,5%) (Puskesmas Selabatu, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa Kelurahan Selabatu merupakan wilayah dengan konsentrasi lansia penderita hipertensi tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Selabatu sehingga sangat relevan dijadikan lokasi penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi.

Program Puskesmas Selabatu terkait hipertensi pada lansia umumnya meliputi skrining tekanan darah, edukasi kesehatan tentang diet rendah garam, dan pemberian obat antihipertensi, serta kegiatan Posyandu Lansia yang rutin dilaksanakan di tingkat kelurahan (Puskesmas Selabatu, 2025). Namun, berdasarkan laporan kegiatan dan observasi awal, intervensi yang mengintegrasikan peningkatan aktivitas fisik terstruktur dan edukasi terkait kualitas tidur lansia masih relatif terbatas, sehingga peluang perbaikan dalam aspek ini masih cukup besar (Puskesmas Selabatu, 2025).

Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah dan kualitas tidur pada lansia. Sebuah studi pada lansia di Cina melaporkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang sedang sampai tinggi berhubungan dengan penurunan kejadian hipertensi, gejala depresi, kesepian, dan kualitas tidur yang buruk pada kelompok usia 60–79 tahun. Penelitian lain pada populasi dewasa dan lansia menunjukkan bahwa tidak terpenuhinya rekomendasi aktivitas fisik dikaitkan dengan peluang hipertensi yang lebih tinggi. Aktivitas fisik yang teratur dinilai dapat menjadi salah satu intervensi non-farmakologis penting untuk membantu menurunkan tekanan darah dan memperbaiki kualitas tidur pada penderita hipertensi (Li et al., 2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi adalah seluruh lansia penderita hipertensi usia ≥ 60 tahun sebanyak 877 orang dengan sampel 90 responden yang dipilih

Mohamad Azka*, Teten Tresnawan, Dedi Wahyudin

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kota Sukabumi

Korespondensi penulis: Mohamad Azka. *Email: sazka573@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2882>

Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi

menggunakan teknik *stratified random sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner karakteristik responden, aktivitas fisik, dan kualitas tidur yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari aktivitas fisik sebagai variabel independen dan kualitas tidur sebagai variabel dependen. Instrumen yang digunakan selama penelitian ini adalah kuesioner yang butir soalnya telah melewati uji validitas dan reliabilitas instrumen. Selanjutnya indikator penilaian variabel aktivitas fisik menggunakan instrumen kuesioner terstandar yang fokus pada frekuensi, durasi, dan intensitas. Metode yang digunakan pada variabel aktivitas fisik adalah *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) yang dibagi menjadi tiga kategori yaitu aktivitas ringan, sedang, dan tinggi.

Selanjutnya indikator penilaian kualitas tidur menggunakan instrumen baku *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang mengukur tujuh komponen utama dengan total berkisar 0-21. Kualitas tidur dikatakan tinggi apabila memperoleh skor PSQI <5, kualitas tidur sedang 5-15, dan kualitas tidur rendah/buruk >15.

Analisis data kemudian dilakukan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui data karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur. Sementara itu, analisis bivariat juga dilakukan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pasien hipertensi menggunakan uji *Chi-Square*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (N=90)

Variabel	Hasil
Umur (Mean±SD)(Rentang)	
60-65	22/24.4
66-70	24/26.7
71-75	26/28.9
76- 80	18/20.0
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-laki	33/36.7
Perempuan	57/63.3
Pendidikan (n/%)	
Tidak Sekolah	7/7.8
SD	3/3.3
SMP	14/15.6
SMA	42/46.7
Sarjana	24/26.7
Aktivitas fisik (n/%)	
Tinggi	24/26.7
Sedang	34/37.8
Rendah	32/35.6
Kualitas tidur (n/%)	
Tinggi	28/31.1
Sedang	34/37.8
Rendah	28/31.1

Mohamad Azka*, Teten Tresnawan, Dedi Wahyudin

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kota Sukabumi

Korespondensi penulis: Mohamad Azka. *Email: sazka573@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2882>

Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 71-75 tahun sebanyak 26 responden (28.9%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 67 responden (63.3%), dan tingkat pendidikan responden yaitu SMA sebanyak 42 responden (46.7%). Selanjutnya berdasarkan Tabel 1. hasil aktivitas fisik pada penderita hipertensi dengan total sampel 90 responden hampir setengahnya dalam kategori sedang sebanyak 34 responden (37.8%) dengan hasil kualitas tidur pada penderita hipertensi sebanyak 34 orang (37.8%).

Tabel 2. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi

Aktivitas fisik	Kualitas tidur						P Value
	Tinggi		Sedang		Rendah		
	n	%	n	%	n	%	
Tinggi	23	25.6	1	1.1	0	0.0	0.001
Sedang	5	5.6	26	28.9	3	3.3	
Rendah	0	0.0	7	7.8	25	27.8	

Berdasarkan hasil uji statistik dengan *chi-square* nilai P yang dihasilkan sebesar $0.001 < 0.05$ yang artinya bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan aktivitas fisik pada penderita hipertensi dengan total sampel 90 responden, hampir setengahnya dalam kategori sedang sebanyak 34 responden (37.8%). Tingkat ini menunjukkan pola moderat yang potensial mendukung pengendalian tekanan darah, meski belum optimal untuk sebagian besar sampel. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan di Puskesmas Bareng Kota Malang yang menyatakan sebanyak 56.2% dari 146 responden hipertensi memiliki aktivitas fisik sedang menggunakan GPAQ dan terbukti berhubungan signifikan dengan regulasi tekanan darah ($p=0.0013$) (Anisa, 2025).

Aktivitas fisik sedang berpotensi meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi melalui regulasi hormon stres dan ritme sirkadian. Selain itu pada konteks penelitian, tingkat sedang ini dapat menjadi faktor pelindung terhadap gangguan tidur buruk yang sering menyertai hipertensi. Penelitian lainnya yang dilakukan di Desa Sumbergepoh Malang, menemukan hubungan signifikan antara aktivitas fisik sedang-berat dengan prevalensi hipertensi ($OR=0.134$), meski kualitas tidur tidak signifikan secara independen ($p>0.05$) yang menekankan peran aktivitas dalam konteks pedesaan serupa (Emil, 2023).

Distribusi aktivitas fisik sedang (37.8%) lebih rendah dibandingkan studi lainnya di Lampung dengan 79% responden hipertensi berada pada kategori sedang dan berhubungan dengan tekanan darah terkendali (Triana, 2024). Namun, mirip dengan hasil penelitian sebelumnya yang melaporkan 37.1% moderat dari 124 pasien di RS Pasar Rebo dengan aktivitas rendah dominan (55.6%) meningkatkan risiko hipertensi jantung (Tutiany, 2022). Intervensi rutin seperti jalan kaki dapat ditingkatkan untuk pasien di Selabatu guna optimalkan hubungan dengan kualitas tidur.

Temuan ini mendukung promosi aktivitas fisik sedang minimal 150 menit/minggu untuk pasien hipertensi di puskesmas, yang dapat memperbaiki kualitas tidur dan tekanan darah. Studi di Kupang menggunakan IPAQ dan PSQI menemukan aktivitas rendah meningkatkan risiko hipertensi pada remaja, menyarankan pendekatan serupa untuk dewasa di wilayah urban seperti Sukabumi. Program Prolanis Puskesmas Selabatu direkomendasikan integrasikan monitoring aktivitas dan tidur (Nurdin, 2025).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi dengan total sampel 90 responden dan hampir setengahnya dalam kategori sedang sebanyak 34 responden (37.8%). Kondisi ini mengindikasikan adanya gangguan tidur yang perlu perhatian khusus pada kelompok pasien ini. Prevalensi kualitas tidur sedang ini menjadi dasar untuk mengaitkan dengan aktivitas fisik sebagai faktor potensial pengaruh.

Prevalensi kualitas tidur sedang sebesar 37.8% dalam penelitian ini lebih rendah dibandingkan proporsi

Mohamad Azka*, Teten Tresnawan, Dedi Wahyudin

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kota Sukabumi

Korespondensi penulis: Mohamad Azka. *Email: sazka573@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2882>

Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi

kualitas tidur buruk pada studi sebelumnya. Penelitian sebelumnya menemukan 52.5% pasien hipertensi di RS Ibnu Sina memiliki kualitas tidur buruk dari 40 sampel (Sari, Hasyim, & Kadir, 2024). Temuan ini sejalan dengan pola gangguan tidur yang sering muncul pada hipertensi karena aktivasi sistem saraf simpatik.

Aktivitas fisik berhubungan positif dengan perbaikan kualitas tidur pada pasien hipertensi, meskipun data spesifik aktivitas belum diuraikan dalam hasil ini. Hal ini mendukung hipotesis bahwa peningkatan aktivitas fisik dapat menggeser kategori tidur dari sedang ke baik di Kelurahan Selabatu.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan *chi-square* nilai P yang dihasilkan sebesar $0.001 < 0.05$ yang artinya bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi. Aktivitas fisik yang cukup meningkatkan regulasi hormon seperti kortisol dan endorfin, sehingga memperbaiki pola tidur dan mengurangi gangguan seperti insomnia yang sering dialami pasien hipertensi. Penelitian ini memperkuat temuan bahwa intervensi aktivitas fisik ringan hingga sedang efektif untuk lansia di wilayah pedesaan Indonesia.

Temuan serupa muncul dalam penelitian lain yang melaporkan hubungan signifikan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada penderita hipertensi di Puskesmas Kaliwates Jember menggunakan uji Spearman Rank ($p = 0.041$) (Nuraisyah, 2023). Aktivitas fisik teratur mencegah kelelahan berlebih yang merusak sel saraf dan sistem saraf simpatik, mirip dengan hasil di Selabatu. Penelitian sebelumnya juga menemukan korelasi signifikan ($p = 0.000$) pada lansia hipertensi di Posyandu Sumber Sari Malang menggunakan Fisher exact test (Ningrum, 2025).

Penelitian lain di Puskesmas Selong menunjukkan hubungan signifikan aktivitas fisik dengan hipertensi ($p = 0.029$) melalui *chi-square* yang tidak langsung mengukur kualitas tidur tapi mendukung mekanisme tidak langsung via tidur (Rifrizani, 2025). Aktivitas berat mendominasi responden hipertensi, menekankan perlunya aktivitas sedang untuk lansia agar tidak mengganggu tidur. Studi internasional dari NHANES AS melaporkan aktivitas fisik tidak mencukupi meningkatkan odds hipertensi ($OR = 1.51$) dengan interaksi positif pada tidur (Chen, Huang, & Wu, 2022).

Mohamad Azka*, Teten Tresnawan, Dedi Wahyudin

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kota Sukabumi

Korespondensi penulis: Mohamad Azka. *Email: sazka573@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2882>

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan aktivitas fisik pada penderita hipertensi dengan total sampel 90 responden, hampir setengahnya dalam kategori sedang sebanyak 34 responden (37.8%). Kualitas tidur pada penderita hipertensi dengan total sampel 90 responden, hampir setengahnya dalam kategori sedang sebanyak 34 responden (37.8%). Berdasarkan hasil uji statistik dengan *chi-square* nilai P value yang dihasilkan sebesar $0.001 < 0.05$ yang artinya bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, S. R. (2025). Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Bareng Kota Malang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, Artikel No. 763*.
- Chen, Y., Huang, R., & Wu, L. (2022). Sleep quality and physical activity in relation to blood pressure among community-dwelling older adults. *Journal of Geriatric Cardiology*, 19(4), 301–309.
- Dinas Kesehatan Kota Sukabumi. (2024). Profil kesehatan Kota Sukabumi tahun 2024. Dinas Kesehatan Kota Sukabumi. Diakses dari: <https://dinkes.sukabumikab.go.id/assets/Buku%20Profil%20Kesehatan%20Kabupaten%20Sukabumi%20Tahun%202024.pdf>
- Emil, A. (2023). The relationship of physical activity and sleep quality toward hypertension prevalence in Sumbergepoh Village, Malang, Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, Artikel No. 44977*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023: Laporan nasional penyakit tidak menular. Kementerian Kesehatan RI. Diakses dari: https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/17169067256655eae5553985.98376730.pdf

Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Survei Kesehatan Indonesia 2023: Prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun. Kementerian Kesehatan RI. Diakses dari: <https://kemkes.go.id/id/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi>
- Li, X., Zhang, Y., Chen, H., & Liu, J. (2024). Association of daily physical activity with hypertension, depressive symptoms, loneliness, and poor sleep quality in older adults aged 60–79 years. *BMC Geriatrics*, 24(1), 1–11.
- Lukitaningtyas, A., & Cahyono, H. (2023). Penyuluhan kesehatan masyarakat dengan penyakit hipertensi di Indonesia. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 4(1), 1–7.
- Ningrum, D. N. S. (2025). Hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Eka Pertiwi*, Artikel 2480.
- Nugraha, D., & Lestari, R. (2023). Profil karakteristik lansia dengan hipertensi di pelayanan kesehatan primer. *Jurnal Impresi Indonesia*, 3(2), 115–123.
- Nuraisyah, E. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada penderita hipertensi di Puskesmas Kaliwates Jember. *Repo UDS*.
- Nurdin, N. (2025). Aktivitas fisik dan kualitas tidur sebagai faktor risiko kejadian hipertensi pada remaja SMA di Kota Kupang. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Artikel No. 52675.
- Puskesmas Selabatu. (2025). Laporan tahunan program pengendalian penyakit tidak menular tahun 2024–2025. UPTD Puskesmas Selabatu Kota Sukabumi.
- Putri, D. A., & Anggraeni, N. (2024). The correlation between physical activity and sleep quality in elderly outpatients with hypertension at Sokaraja 1 Health Center, Banyumas Regency. *Indonesian Journal of Public Health Studies*, 3(1), 45–52.
- Rifrizzani, P. S. (2025). Hubungan aktivitas fisik, kualitas tidur, pola makan, dan IMT dengan kejadian hipertensi pasien lansia di Puskesmas Selong. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 6(1), 30070.
- Sari, G. H., Hasyim, M., & Kadir, A. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di RS Ibnu Sina. *UMI Medical Journal*.
- Triana, M. A. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, Artikel No. 14996.
- Tutiany, T. (2022). Physical activity and the incidence of hypertensive heart disease. *International Journal of Medical Sciences and Pharma Research*, 8(4), 16–21.
- World Health Organization. (2023). Hypertension: Key facts and global targets. World Health Organization. Diakses dari: <https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/hypertension-report>
- World Health Organization. (2025). Global report on hypertension 2025: High stakes: Turning evidence into action. World Health Organization. diakses dari: <https://doi.org/10.37704/9789240115569>
- World Health Organization. (2025). Hypertension: Key facts. World Health Organization. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Zhu, J., (2024). Association between physical activity, sleep duration, and hypertension among middle-aged and older adults: NHANES analysis. *Journal of Hypertension and Sleep Health*, 12(1), 25–36.

Mohamad Azka*, Teten Tresnawan, Dedi Wahyudin

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kota Sukabumi

Korespondensi penulis: Mohamad Azka. *Email: sazka573@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2882>