

**NASKAH PUBLIKASI (*MANUSCRIPT*)**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP PENYAKIT HIPERTENSI  
PADA LANSIA DI PUSKEMAS AIR PUTIH SAMARINDA ULU**

***ASSOCIATION SLEEP QUALITY AND HYPERTENSION AMONG OLDER  
ADULTS AT AIR PUTIH HEALTH CENTER, SAMARINDA***

Dewi Suci Rahmadani<sup>1</sup>, Lisa Wahidatul Oktaviani, Ph.D<sup>2</sup>



**DIAJUKAN OLEH :**

**DEWI SUCI RAHMADANI  
1911102413182**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH**

**KALIMANTAN TIMUR**

**2023**

**Naskah Publikasi (*Manuscript*)**

**Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Penyakit Hipertensi pada Lansia di  
Puskemas Air Putih Samarinda Ulu**

*Association Sleep Quality And Hypertension Among Older Adults At Air Putih  
Health Center, Samarinda*

Dewi Suci Rahmadani<sup>1</sup>, Lisa Wahidatul Oktaviani, Ph.D<sup>2</sup>



**DIAJUKAN OLEH :**

**Dewi Suci Rahmadani  
1911102413182**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH**

**KALIMANTAN TIMUR**

**2023**

**PERSETUJUAN PUBLIKASI**

Kami dengan ini mengajukan surat persetujuan untuk publikasi penelitian dengan judul :

**"HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP PENYAKIT  
HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS AIR PUTIH  
SAMARINDA ULU"**

Bersama dengan surat persetujuan ini kami lampirkan naskah publikasi.

Pembimbing



Lisa Wahidatul Oktaviani, Ph.D  
NIDN. 1108108701

Peneliti



Dewi Suci Rahmadani  
NIM. 1911102413182

Mengetahui,  
Koordinator Mata Ajar Skripsi



The stamp is circular with a blue border. The text inside the stamp reads: "UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR" around the perimeter and "PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT" in the center. A handwritten signature in blue ink is written over the stamp.

Lisa Wahidatul Oktaviani, Ph.D  
NIDN. 1108108701

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP PENYAKIT  
HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS AIR PUTIH  
SAMARINDA ULU

NASKAH PUBLIKASI

DI SUSUN OLEH :

DEWI SUCI RAHMADANI  
1911102413182

Diseminarkan dan diujikan  
Pada Tanggal, 12 Juli 2023

Penguji I



Dr. Ahmad Zaid Fattah Azman

Penguji II



Lisa Wahniatul Oktaviani, Ph.D  
NIDN. 1108108701

Mengetahui,  
Ketua  
Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat



Nida Amalia, M.PH  
NIDN. 1101119301

## Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Penyakit Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Air Putih Samarinda Ulu

Dewi Suci Rahmadani<sup>1</sup>, Lisa Wahidatul Oktaviani, Ph.D<sup>2</sup>,

<sup>1,2</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

\*Kontak Email: [dewisuci302@gmail.com](mailto:dewisuci302@gmail.com), [lwo827@umkt.ac.id](mailto:lwo827@umkt.ac.id)

Diterima:xx/xx/xx

Revisi:xx/xx/xx

Diterbitkan:xx/xx/xx

---

### Intisari

**Tujuan Studi:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan penyakit hipertensi pada lansia di Puskesmas Air Putih Samarinda Ulu.

**Metodologi:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Cross-Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Air Putih Samarinda Ulu sebanyak 128 lansia dengan sampel sebesar 96 responden yang diambil menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*. Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu kualitas tidur untuk variabel independen, dan hipertensi untuk variabel dependen. Uji statistik dalam penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square*.

**Hasil:** Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan penyakit hipertensi pada lansia dengan ( $p = 0,05 > 0,117$ ) sehingga tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan penyakit hipertensi pada lansia.

**Manfaat:** Hasil penelitian ini diharapkan agar lansia penderita hipertensi meningkatkan pengetahuannya tentang cara mengoptimalkan kualitas tidur untuk menjaga tekanan darah.

---

**Kata Kunci:** Hubungan, Kualitas Tidur, Hipertensi, Lansia

*Association Sleep Quality and Hypertension Among Older Adults At Air Putih Health Center,  
Samarinda*

**Dewi Suci Rahmadani<sup>1</sup>, Lisa Wahidatul Oktaviani, Ph.D<sup>2</sup>,**

<sup>1,2</sup> *Muhammadiyah University Public Health Study Program, East Kalimantan*

*\*E-mail Contact: [dewisuci302@gmail.com](mailto:dewisuci302@gmail.com) and [lwo827@umkt.ac.id](mailto:lwo827@umkt.ac.id)*

Diterima:xx/xx/xx

Revisi:xx/xx/xx

Diterbitkan:xx/xx/xx

---

**Abstract**

**Purpose of Study:** *This study aims to determine the relationship between sleep quality and hypertensive disease in the elderly at the Air Putih Samarinda Ulu Health Center.*

**Methodology:** *This research uses a quantitative approach with a Cross-Sectional design. The population in this study were all elderly people in the working area of the Air Putih Samarinda Ulu Health Center as many as 128 elderly people with a sample of 96 respondents who were taken using the Stratified Random Sampling technique. The variables in this study are sleep quality for the independent variable, and hypertension for the dependent variable. Statistical tests in this study used the Chi-Square test.*

**Results:** *The results of this study indicate that there is no significant relationship between sleep quality and hypertension in the elderly with ( $p = 0.005 > 0,117$ ) so that there is no relationship between sleep quality and hypertension in the elderly.*

**Applications:** *The results of this study are expected that elderly people with hypertension increase their knowledge about how to optimize sleep quality to maintain blood pressure.*

**Keywords:** *Relationship, Sleep Quality, Hypertension, Elderly*

---

## 1. PENDAHULUAN

Berdasarkan pernyataan *World Health Organization (WHO)* hipertensi menjadi masalah kesehatan yang sangat berbahaya di seluruh dunia sebab pada dasarnya hipertensi memiliki faktor dan risiko yang mengarah atau tertuju pada penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, ginjal dan stroke (Cahyati, 2021). *WHO (2015)* juga menyatakan bahwa terdapat 1,13 miliar orang di dunia terpapar penyakit hipertensi dan terdapat 36,8% yang meminum obat. Peningkatan jumlah hipertensi akan meningkat setiap tahunnya dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mengalami kenaikan 1,5 miliar orang terpapar hipertensi. Adapun akan diperkirakan juga setiap tahunnya akan meninggal akibat hipertensi sebanyak 9,4 juta orang (Purwono et al., 2020).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang berada di seluruh dunia, dimana penyakit ini akan lebih banyak menyerang orang lanjut usia. Seperti pernyataan Istvan et al., (2012) penyakit ini memiliki faktor resiko juga seperti penyakit arteri koroner, stroke, penyakit jantung kognitif, insufisiensi ginjal kronis, dan dimensi juga meningkat pada seseorang yang menderita hipertensi (Istvan, 2019). Dikatakan hipertensi apabila tekanan darah sistolik sama atau lebih besar dari 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik sama atau lebih rendah dari 90 mmHg (Kemenkes RI, 2019a). Hipertensi juga dapat meyerang siapa saja dan dapat terbagi atas kelompok umur, sosial dan ekonomi (Oktaviani, 2016). Hipertensi termasuk pada penyakit tidak menular (PTM) sebab hipertensi tidak dapat ditularkan kepada orang lain, yang secara umum penyakit ini disebabkan oleh pola hidup individu yang sangat minim akan memperhatikan kesehatannya (Cahyati, 2021).

Risikesdas (2018) mengasumsikan prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia  $\geq$  18 tahun berdasarkan pengukuran sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah di Papua (22,2%). Di Indonesia, perkiraan jumlah kasus adalah 63.309.620 orang sedangkan jumlah kematian akibat hipertensi di Indonesia adalah 427.218 kematian (Kemenkes RI, 2019b). Pertumbuhan penduduk tahun 2010-2020 sebesar 2,13% yaitu 14,3% penderita hipertensi (BPS Kalimantan Timur, 2021). Proporsi tertinggi di Kalimantan Timur adalah Kota Samarinda dengan 28,25%, peringkat kedua Kota Balikpapan dengan 19,6% dan peringkat ketiga Kabupaten Paser dengan pangsa 15,43 di Kabupaten/Kota Kalimantan Timur didiagnosis terendah adalah Kota Bontang dengan total persentase 0,0001% (Kemenkes, 2017).

Tingkat tidur seseorang tidak hanya diukur dari jumlah waktu tidurnya, tetapi juga dari kualitas tidur itu sendiri. Dikatakan bahwa tidur seseorang berkualitas baik jika dia bangun dengan segar. Pola tidur akan bervariasi sesuai usia dan variasi pekerjaan atau aktivitas. Seiring bertambahnya usia, efisiensi tidur menurun. Efisiensi tidur didefinisikan sebagai durasi tidur relatif terhadap waktu yang dihabiskan di tempat tidur. Kebutuhan tidur pada lansia berkurang karena penurunan latihan tidur di rumah (Manurung, 2023).

Kebiasaan tidur dengan durasi yang singkat dapat menyebabkan hormon pengatur keseimbangan tekanan darah tidak dapat bekerja secara optimal. Sehingga, sistem saraf menjadi hiperaktif dan selanjutnya akan mempengaruhi sistem tubuh termasuk jantung dan peradangan pembuluh darah (Uchmanowicz et al., 2019). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Martini et al., (2018) tentang pola tidur yang buruk meningkatkan risiko hipertensi, menyatakan bahwa pola tidur yang buruk yaitu gangguan tidur, kualitas tidur yang buruk, dan durasi tidur yang pendek dapat meningkatkan risiko hipertensi (Martini et al., 2018). Berdasarkan penelitian Amanda et al., 2017, tentang hubungan kualitas tidur dengan tingkat kekambuhan hipertensi pada lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang, di dapatkan hasil bahwa kualitas tidur yang tidak baik akan memudahkan lansia mengalami kekambuhan penyakit hipertensi (Amanda et al., 2017).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Samarinda (Dinkes) tahun 2021, jumlah hipertensi yang berada di Puskesmas Air Putih memiliki angka sebanyak 351 jiwa. Hasil dari studi pendahuluan yang telah dilaksanakan peneliti, telah dilakukan wawancara secara langsung terhadap pemegang program lansia didapatkan hasil bahwa pada Puskesmas Air Putih Samarinda Ulu tidak ada penelitian sebelumnya yang meneliti terkait hubungan kualitas tidur terhadap penyakit hipertensi pada lansia di Puskesmas Air Putih Kota Samarinda Ulu. Berdasarkan wawancara secara singkat pada lansia yang berada di posyandu lansia wilayah kerja Puskesmas Air Putih Samarinda Ulu, bahwa benar adanya gangguan kualitas tidur lansia sangat berpengaruh terhadap penyakit hipertensi.

Sehingga berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kualitas tidur terhadap penyakit hipertensi pada lansia di Puskesmas Air Putih Samarinda Ulu.

## 2. METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan analisis deskriptif korelasi dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Pada penelitian ini terdapat populasi yang berjumlah 128 responden. Populasi diambil dari wilayah kerja Puskesmas Air Putih Samarinda Ulu.

Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner *PSQI* untuk mengetahui kualitas tidur lansia (Buysse et al., 1989). Jumlah sampel yang terdapat pada wilayah kerja Puskesmas Air Putih Samarinda Ulu, yakni 96 responden dengan menggunakan *Lemshow*. Uji statistik dalam penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square* dengan alpha 0,05%.

## 3. HASIL DAN DISKUSI

### 3.1 Analisis Univariat

#### 3.1.1 Karakteristik Responden

Tabel 3. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
60 - 65	57	59,4
66 - 70	20	20,8
>70	19	19,8
Total	96	100,0

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 3.1 menunjukkan bahwa responden yang berumur antara 60-65 tahun sebanyak 57 orang dengan tingkat persentase 59,4%, responden yang berumur antara 66-70 tahun sebanyak 20 orang dengan tingkat persentase 20,8% dan responden yang berumur lebih dari 70 tahun sebanyak 19 orang dengan tingkat persentase sebesar 19,8%. Berdasarkan karakteristik usia responden sebagian besar responden berumur 60-65 tahun sebesar 59,4%.

Tabel 3. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki - Laki	19	19,8
Perempuan	77	80,2
Total	96	100,0

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 3.2 karakteristik jenis kelamin responden tersebut, dapat dilihat bahwa responden laki-laki sebanyak 19 orang dengan tingkat persentase sebesar 19,8% dan responden perempuan yaitu sebanyak 77 orang dengan tingkat persentase 80,2%.

Tabel 3. 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Sekolah	1	1,0
SD	33	34,4
SMP	18	18,8
SMA	30	31,3
S1	14	14,6
Total	96	100,0

Sumber: Data Primer



Berdasarkan tabel 3.3 tersebut, menunjukkan bahwa responden yang tidak bersekolah sebanyak 1 orang dengan tingkat persentase 1,0%, responden dengan pendidikan terakhir SD sebanyak 33 orang dengan persentase 34,4%, responden dengan pendidikan terakhir SMP sebanyak 18 orang dengan persentase 18,8%, responden dengan pendidikan terakhir SMA sebanyak 30 orang dengan angka persentase 31,3% dan responden dengan pendidikan terakhir S1 sebanyak 14 orang dengan persentase 14,6%.

*Tabel 3. 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan*

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
IRT	63	65,6
Petani	3	3,1
Wiraswasta	1	1,0
Swasta	12	12,5
PNS	17	17,7
Total	96	100,0

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 3.4, menunjukkan bahwa responden dengan pekerjaan IRT (Ibu Rumah Tangga) berjumlah 63 responden dengan persentase 65,6%, pada pekerjaan petani berjumlah 3 responden dengan persentase 3,1%, pekerjaan wiraswasta terdapat 1 responden dengan persentase 1,0%, pekerjaan swasta terdapat 12 responden dengan persentase 12,5% dan pada pekerja PNS terdapat 17 responden dengan persentase 17,7%.

*Tabel 3. 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah*

Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase
Tidak Hipertensi <140/90 mmHg	38	39,6
Hipertensi ≥ 140/90 mmHg	58	60,4
Total	96	100,0

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 3.5 tersebut, menunjukkan bahwa responden yang tidak hipertensi terdapat 38 orang lansia dengan angka persentase 39,6% dan responden yang mengalami hipertensi terdapat 58 orang lansia dengan angka persentase 60,4% yang artinya sebagian besar lansia mengalami hipertensi.

*Tabel 3. 6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur*

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
Kualitas Tidur Baik	28	29,2
Kualitas Tidur Buruk	68	70,8
Total	96	100,0

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 3.6 tersebut, menunjukkan bahwa terdapat 28 responden yang memiliki kualitas tidur baik dengan persentase 29,2% dan terdapat 68 responden memiliki kualitas tidur buruk dengan persentase 70,8%.

### 3.2 Analisis Bivariat

Tabel 3. 7 Hasil Uji Chi-Square Hubungan Kualitas Tidur Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Putih Samarinda Ulu

Kualitas Tidur	Hipertensi				Total		P-Value
	Tidak Hipertensi		Hipertensi		N	%	
	N	%	N	%			
Baik	15	15,6%	13	13,5%	28	29,2%	0,117
Buruk	23	24,0%	45	46,9%	68	70,8%	
Total	38	39,6%	58	60,4%	96	100,0%	

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 3.7 di atas, menunjukkan bahwa kualitas tidur baik dengan tidak menderita hipertensi terdapat 15 responden dengan persentase 15,6%. Kualitas tidur baik dengan hipertensi terdapat 13 responden dengan persentase 13,5%. Kualitas tidur buruk dengan tidak hipertensi terdapat 23 responden dengan persentase 24,0% dan kualitas tidur buruk dengan hipertensi terdapat 45 responden dengan persentase 46,9%. Pada *p-value* didapatkan nilai sebesar 0,117, nilai tersebut > 0,05 sehingga H0 diterima. Berdasarkan hasil uraian, maka dapat ditentukan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan hipertensi pada lansia di Posyandu dalam wilayah kerja Puskesmas Air Putih Kota Samarinda Ulu.

### 3.3 Diskusi

Berdasarkan karakteristik responden berdasarkan usia pada tabel 3.1 didapatkan data usia responden berumur 60-65 tahun terdapat 57 responden (59,4%), 66-70 tahun terdapat 20 responden (20,8%) dan >70 tahun terdapat 19 responden (19,8%). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022 menyatakan bahwa Angka Harapan Hidup (AHH) di Indonesia tercatat sebesar, 74 tahun untuk perempuan dan 70 tahun untuk laki-laki (BPS, 2022). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ria Roziyah Famuji Siti (2020) dengan judul penelitian Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Nilai Tekanan Darah Lansia Di Kota Batu, yang menunjukkan terdapat usia kurang lebih 60-69 tahun dengan jumlah 235 responden, hasil uji terdapat bahwa tidak ada hubungan bermakna antara usia terhadap kualitas tidur lansia di Kota Batu dengan hasil *p-value* sebesar 0,138 (R. R. F. Siti, 2020).

Pada tabel 3.2 diketahui mayoritas responden di wilayah kerja Puskesmas Air Putih Samarinda Ulu, berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 77 responden (80,2%). Sebagian besar responden pada penelitian ini memiliki tekanan darah yang tidak normal yang terdapat pada responden dengan jenis kelamin perempuan. Menurut Riskesdas (2018) Jenis kelamin merupakan faktor yang memengaruhi tekanan darah yang tidak dapat diubah. Perempuan lebih banyak mengalami hipertensi dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa Pasaribu (2018) yang menyatakan bahwa sebagian besar responden penelitian yang berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 31 responden (73,8%) dan 11 responden (26,2%) berjenis kelamin laki-laki. Perempuan akan mengalami penurunan produksi estrogen pada usia menopause yang menyebabkan fungsi pemeliharaan struktur pembuluh darah juga akan menurun dan wanita juga lebih rentan terkena penyakit hipertensi (Khairunnisa, 2018).

Pada tabel 3.3 data lansia berdasarkan pendidikan terakhir paling banyak yakni pada pendidikan SD yaitu 33 responden (43,4%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya Cici Marta Hayati et al., (2022) dengan judul Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta, menyatakan bahwa terdapat prioritas responden dengan pendidikan SD dengan persentase 50%. Dari hasil uji Chi-Square didapatkan tidak ada hubungannya antara tingkat pendidikan dengan kualitas tidur lansia (Cici Haryati et al., 2022). Sehingga tingkat pendidikan tidak terdapat pengaruh terhadap hipertensi.

Pada tabel 3.4 data lansia berdasarkan pekerjaan terdapat paling banyak pada berstatus kerja sebagai IRT yang terdapat 63 responden (65,6%). Penelitian ini sejalan dengan Ria

Roziah Famuji Siti (2020) dengan judul penelitian Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Nilai Tekanan Darah Lansia Di Kota Batu, dengan jumlah responden ibu rumah tangga yakni 231 responden dengan uji Chi-Square menunjukkan bahwa hasil uji p-value= 0,079 yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pekerjaan dengan kualitas tidur (R. R. F. Siti, 2020). Sehingga tidak terdapat hubungan antara pekerjaan dengan kualitas tidur lansia.

Pada tabel 3.5 didapatkan data karakteristik responden berdasarkan tekanan darah. Sebagian besar lansia memiliki rata-rata tekanan darah sistol dan diastol  $\geq 140/90$  mmHg berjumlah 58 responden (60,4%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Khairunnisa (2018) yang menjelaskan bahwa sebagian besar responden mengalami hipertensi sejumlah 28 orang (66,7%) dan yang tidak hipertensi sebanyak 14 orang (33,3%) (Khairunnisa, 2018). Semakin bertambahnya usia maka resiko terkena hipertensi semakin tinggi, hal ini disebabkan beberapa faktor salah satunya fungsi ginjal sebagai penyeimbang tekanan darah akan menurun (Tamamilang et al., 2018).

Pada tabel 3.5 didapatkan data jumlah kualitas tidur lansia yang paling banyak adalah kualitas tidur buruk dengan jumlah 68 (70,8%) dan terdapat 28 responden (29,2%) kualitas tidur lansia baik. Berdasarkan data penelitian yang telah dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Air Putih Samarinda Ulu, menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan penyakit hipertensi pada lansia dengan hasil uji Chi-Square yang menunjukkan hasil nilai p-value 0,117 atau  $p > 0,05$ . Hal ini dikarenakan oleh lansia tersebut yang mengalami gangguan kesehatan dan mempunyai permasalahan hidup yang akan berdampak pada stres sehingga menyebabkan kualitas tidur lansia menjadi buruk. Berdasarkan penelitian yang diperoleh bahwa gangguan tidur yang dialami oleh lansia yang berupa sulit untuk memulai tidur, sering terbangun di tengah malam, seringnya ke kamar mandi untuk buang air kecil di waktu tengah malam, merasa kepinginan ataupun kepanasan ditengah malam, dan terasa nyeri dibagian tubuh baik itu di badan maupun dibagian sendi-sendi.

Faktor-faktor psikologis yang menyebabkan gangguan tidur pada lansia, seperti masalah rumah tangga, mimpi buruk dan perasaan kacau ataupun gelisah sehingga menyebabkan lansia stres, yang akhirnya akan memicu gangguan tidur. Berdasarkan Kementerian Kesehatan RI telah dilaksanakannya program posyandu lansia untuk mendapat pemeriksaan kesehatan baik itu fisik maupun mental serta dapat memantau perilaku kesehatan melalui posyandu lansia yang telah disediakan (Oktaviani et al., 2022). Beberapa cara untuk mempertahankan kualitas tidur lansia yakni dengan cara memperhatikan apa yang dikonsumsi sebelum saat tidur. Sebaiknya mungkin untuk waktu makan 4 jam sebelum tidur, sehingga tidak ada kemungkinan besar bangun pada malam hari karena ingin makan. Selain itu juga, harus menjaga pola makan lansia dan langkah baiknya lansia harus mengurangi konsumsi kafein dan memperbanyak konsumsi buah-buahan dan sayur-mayur.

Penelitian ini sejalan dengan Hasanah Siti Naimatul (2022) dengan judul Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kecamatan Kaliasat dengan total 98 responden yang menunjukkan hasil uji statistik spearman rank didapatkan p-value tekanan darah sistolik 0,059 dan tekanan darah diastolik dengan nilai p-value = 0,562 yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah (N. H. Siti, 2022).

Selain itu, pada penelitian Vani et. al., (2018) dengan judul penelitian Kualitas Tidur Tidak Mempengaruhi Tekanan Darah pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bandung, dengan uji statistik Chi-Square terdapat nilai  $p = 0,113$  untuk tekanan darah sistolik dan  $p = 0,543$  untuk tekanan darah diastolik, sehingga dapat disimpulkan pada penelitian Mohani et. al., 2018 tidak terdapat hubungan yang signifikan antar kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia (Mohani et al., 2018).

Berdasarkan penelitian Julia F, van den Berg dkk (2007) menyatakan bahwa peningkatan tekanan darah yang dipengaruhi oleh kualitas tidur yang buruk terjadi seketika adanya pembatasan durasi tidur yang disebabkan oleh beberapa faktor eksternal, seperti waktu bangun yang pasti untuk berpekerjaan, lansia durasi tidur lebih singkat dapat juga

disebabkan oleh proses penuaan yang menyebabkan peneurunan kebutuhan tidur (Berg et al., 2007).

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan pada hubungan kualitas tidur terhadap penyakit hipertensi pada lansia di Puskesmas Air Putih Samarinda Ulu, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik dengan tidak hipertensi terdapat 15 responden (15,6%), responden dengan kualitas tidur baik dengan hipertensi terdapat 13 responden (13,5%) dan responden dengan kualitas tidur buruk dengan tidak hipertensi terdapat 23 responden (24,0%), responden kualitas tidur buruk dengan hipertensi terdapat 45 responden (46,9%). Hasil analisis hubungan kualitas tidur dengan penyakit hipertensi pada lansia di Puskesmas Air Putih Samarinda Ulu didapatkan nilai P-value = atau  $p > 0,05$  sehingga dapat diinterpretasikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan penyakit hipertensi di Puskesmas Air Putih Samarinda Ulu.

#### 5. SARAN

##### 1. Untuk masyarakat

Diharapkan untuk masyarakat sebaiknya perlu memperhatikan gangguan - gangguan tidur yang dialami terkait dengan kualitas tidur dan perlu mengatur kembali terkait pola tidur agar mendapat kualitas tidur yang baik. Masyarakat maupun responden juga perlu memperhatikan kewaspadaan terhadap penyakit hipertensi dan perlu meningkatkan kepatuhan untuk menjauhi segala faktor risiko terjadinya hipertensi dan selalu melakukan pemeriksaan dengan rutin untuk meminimalisir penyakit hipertensi.

##### 2. Untuk instansi dan institusi kesehatan

Diharapkan untuk instansi dan institusi kesehatan, penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi kesehatan pasien hipertensi dan dapat dijadikan sebagai referensi.

##### 3. Untuk peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya, mungkin nanti akan berminat untuk melakukan penelitian dan mengembangkan penelitian ini, diharapkan mungkin bisa dapat menggunakan desain penelitian lain sehingga observasi dan hasilnya akan lebih baik dan akurat.

#### 6. UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada dosen pembimbing, dosen penguji, orang tua penulis, pihak Puskesmas Air Putih Samarinda Ulu, dan seluruh responden yang telah membimbing, memberikan ilmu, masukan, dukungan, arahan dan telah berkontribusi dalam menyelesaikan proyek (Kolaborasi Dosen Mahasiswa) KDM di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT).

#### 7. REFERENSI

- Amanda, H., Prastiwi, S., & Sutriningsih, A. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2(3), 437–447.
- Berg, J. F. Van Den, Tulen, L. H., Neven, A. K., Hofman, A., Miedema, H. M., Witteman, J. C., & Tiemeier, H. (2007). Sleep Duration And Hypertension Are Not Associated In The Elderly.
- Bps. (2022). Badan Pusat Statistik (Bps). <https://www.bps.go.id/indicator/40/501/1/angka-harapan-hidup-ahh-menurut-provinsi-dan-jenis-kelamin.html>.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). Buysse Dj, Reynolds Cf, Monk Th, Berman Sr, Kupfer Dj. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument For Psychiatric Practice And Research. *Psychiatry Res.* 1989;28:193–213.
- Cahyati, Y. D. (2021). *Penatalaksanaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Pedoman Bagi Kader Dan Masyarakat)*. Deepublish Publisher.
- Cici Haryati, M., Kusumaningsih, I., Supardi, S., & Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jakarta,

- S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2), 76–93.
- Istvan, B. (2019). Hypertension In The Elderly. *Lege Artis Medicinae*, 29(11), 531–536.
- Kemenkes. (2017). *Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2017.Pdf*.
- Kemenkes Ri. (2019a). Hari Hipertensi Dunia 2019 : “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu Dengan Cerdik.”.
- Kemenkes Ri. (2019b). Yuk, Mengenal Apa Itu Kegiatan Sedentari? Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
- Khairunnisa, P. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Hutambaru Kota Padangsidempuan Tahun 2018.
- Manurung, T. A. (2023). Hubungan Stres Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Asrama Widuri.
- Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola Tidur Yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi Poor Sleep Pattern Increases Risk Of Hypertension. *Jurnal Mkmi*, 14(3), 297–303.
- Mohani, V. S., Nurhayati, T., & Sari, D. M. (2018). Sleeping Quality Does Not Affect Blood Pressure Among Elderly In Tresna Werdha Nursing Home City Of Bandung Kualitas Tidur Tidak Mempengaruhi Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bandung. *Journal Of Medicine And Health*, 2(2), 722–729.
- Oktaviani, L. W. (2016). Faktor-Faktor Risiko Hipertensi Pada Petani Di Kecamatan Parakan Kabupaten Temanggung.
- Oktaviani, L. W., Hsu, H. C., & Chen, Y. C. (2022). Effects Of Health-Related Behaviors And Changes On Successful Aging Among Indonesian Older People. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(10).
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531.
- Siti, N. H. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kecamatan Kaliasat.
- Siti, R. R. F. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Nilai Tekanan Darah Lansia Di Kota Batu.
- Tamamilang, C. D., Kandou, G. D., & Nelwan, J. E. (2018). Hubungan Antara Umur Dan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Di Kota Bitung Sulawesi Utara. *Jurnal Kesmas*, 7(5), 1–8.
- Uchmanowicz, I., Markiewicz, K., Uchmanowicz, B., Kołtuniuk, A., & Rosińczuk, J. (2019). The Relationship Between Sleep Disturbances And Quality Of Life In Elderly Patients With Hypertension. *Clinical Interventions In Aging*, 14, 155–165.

# Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Putih Samarinda Ulu

*by* Dewi Suci Rahmadani

---

**Submission date:** 18-Aug-2023 08:40AM (UTC+0800)

**Submission ID:** 2147290256

**File name:** Dewi\_Suci\_Rahmadani\_\_1911102413182.docx (24.91K)

**Word count:** 2985

**Character count:** 18763

## Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Putih Samarinda Ulu

### ORIGINALITY REPORT

<b>27%</b> SIMILARITY INDEX	<b>28%</b> INTERNET SOURCES	<b>18%</b> PUBLICATIONS	<b>15%</b> STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	----------------------------	------------------------------

### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>journal.maranatha.edu</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>jurnal.umt.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>Submitted to Universitas Putera Batam</b> Student Paper	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>journal.ipm2kpe.or.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>5</b>	<b>journals.umkt.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>jurnalmedikahutama.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>vdocuments.net</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>etheses.uin-malang.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>repository.ub.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>