

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA DI POSYANDU MAWAR WILAYAH KERJA PUSKESMAS
JATIROTO**

SKRIPSI



OLEH:

**EVI NURWAHYUNI
NIM. 24102290**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH DI POSYANDU MAWAR WILAYAH PUSKESMAS JATIROTO

RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND BLOOD PRESSURE AMONG OLDER ADULTS AT THE JATIROTO COMMUNITY HEALTH CENTER INTEGRATED SERVICE POST (POSYANDU) MAWAR

Evi Nurwahyuni, Ulfia Fitriani Nafista
Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi

*Korespondensi Penulis : info@uds.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh lansia dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Gangguan tidur pada lansia sering terjadi akibat proses penuaan yang menyebabkan perubahan pola tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga memengaruhi regulasi tekanan darah.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Posyandu Mawar Puskesmas Jatiroto.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional melalui pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 60 lansia yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Data kualitas tidur dikumpulkan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, sedangkan tekanan darah diukur menggunakan *sphygmomanometer*. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil: Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk, yaitu 45 responden (75,0%), sedangkan kategori tekanan darah terbanyak adalah hipertensi tahap 1 sebanyak 24 responden (40,0%). Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa 23 responden (38,3%) mengalami hipertensi tahap 1 dengan kualitas tidur buruk, sedangkan seluruh responden dengan hipertensi tahap 2 memiliki kualitas tidur buruk. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat asosiasi yang signifikan antara kategori kualitas tidur dan kategori tekanan darah pada lansia ($p < 0,001$).

Simpulan: Terdapat asosiasi yang signifikan antara kategori kualitas tidur dan kategori tekanan darah pada lansia di Posyandu Puskesmas Jatiroto. Kualitas tidur perlu menjadi salah satu aspek yang diperhatikan dalam upaya pengelolaan tekanan darah pada lansia.

Kata Kunci: kualitas tidur, lansia, tekanan darah, PSQI

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is one of the most common non-communicable diseases among older adults and a major risk factor for cardiovascular disease. Sleep disturbances frequently occur in older adults due to age-related changes in sleep patterns. Poor sleep quality may increase sympathetic nervous system activity and affect blood pressure regulation.

Objective: This study aimed to determine the association between sleep quality and blood pressure among older adults at the Jatiroto Public Health Center Integrated Health Post Mawar.

Methods: This study employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 60 older adults selected using a total sampling technique. Sleep quality data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, while blood pressure was measured using a sphygmomanometer. Data analysis included univariate and bivariate analyses using the Chi-Square test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

Results: Most respondents had poor sleep quality, accounting for 45 respondents (75.0%), while the most common blood pressure category was stage 1 hypertension, accounting for 24 respondents (40.0%). Cross-tabulation showed that 23 respondents (38.3%) had stage 1 hypertension and poor sleep quality, while all respondents with stage 2 hypertension had poor sleep quality. The Chi-Square test showed a significant association between sleep quality categories and blood pressure categories among older adults ($p < 0.001$).

Conclusion: There was a significant association between sleep quality and blood pressure categories among older adults at the Jatiroto Public Health Center Integrated Health Post. Sleep quality should be considered an important aspect of blood pressure management among older adults.

Keywords: blood pressure, older adults, PSQI, sleep quality