

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS ANDALAS KOTA PADANG

Siska Florentia¹, Burhan Muslim², Tomi Jepisa³
(Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang)

Abstract

As the elderly get older, physiological functions can decrease due to degenerative processes (aging). In 2022-2023 Andalas Padang Health Center reached 14,914 people who had hypertension. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep quality and the incidence of hypertension in the elderly at the Andalas Padang Health Center in 2023 Quantitative research method with cross sectional design. This research was conducted in March-August 2023, collecting data on June 12-21 2023. The population in this study were all elderly people who were treated at Andalas Padang Health Center. The sampling technique used the accidental sampling technique with a sample of 65 respondents. The data collection tool used the PSQI questionnaire and Sphygmomanometer. Data were analyzed univariately and bivariately using the Chi-Square test. The results of the study were more than half, namely 61.5%, had poor sleep quality in the elderly, more than half, namely 56.9%, had hypertension in the elderly. There is a relationship between sleep quality and the incidence of hypertension in the elderly with a p-value of 0.000 at the Andalas Health Center in Padang City in 2023

Keywords : Elderly; Hypertension; Sleep Quality

Abstrak

Seiring bertambahnya usia lansia fungsi fisiologis dapat mengalami penurunan akibat proses degeneratif (penuaan), pada lansia secara umum kualitas tidur dapat mengakibatkan hipertensi pada lansia sehingga kualitas tidur pada lansia terganggu. Tahun 2022-2023 Puskesmas Andalas Padang mencapai 14.914 orang yang mengalami hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Andalas Padang tahun 2023. Metode penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan maret-agustus 2023 pengumpulan data pada tanggal 12-21 Juni 2023. Populasi pada penelitian ini adalah semua lansia yang berobat kepuskesmas andalas padang teknik pengambilan sampel menggunakan teknik accidental sampling sampel sebanyak 65 responden. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner PSQI dan Sphygmomanometer. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian lebih dari separuh yaitu 61.5% memiliki kualitas tidur buruk pada lansia, lebih dari separuh yaitu 56.9% kejadian hipertensi pada lansia. Ada hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia p-value 0,001 di Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2023.

Kata Kunci : Kualitas Tidur; Hipertensi; Lansia

PENDAHULUAN

Menurut UU RI no 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, yang dimaksud dengan lanjut usia (Lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Secara umum seseorang dikatakan lanjut usia jika sudah berusia diatas 60 tahun, tetapi definisi ini sangat bervariasi tergantung dari aspek sosial budaya, fisiologis dan kronologis¹.

Menurut *World Health Organization* (WHO 2020), di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar

5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 jumlah Lansia sekitar 80.000.000. Dari peningkatan jumlah lansia banyak permasalahan kesehatan yang terjadi pada lansia seperti hipertensi².

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi salah satu penyakit tidak menular. Hipertensi salah satu penyakit tidak menular yang sering ditemukan ditengah masyarakat. Akan tetapi, hipertensi penyakit yang menyebabkan kesakitan yang tinggi yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat hingga ke jaringan tubuh. Saat ini hipertensi sudah menjadi masalah global karena prevalensinya yang terus meningkat dari tahun ke tahun³.

Data *World Health Organization* (WHO 2019) Menunjukkan Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. Pada tahun 2018 sekitar 1,3 M warga di dunia mengalami hipertensi, yang dimana artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Pada tahun 2020 Penderita hipertensi di Indonesia mencapai 63.309.620 orang.⁴ Menurut *World Health Organization* (WHO) Prevalensi hipertensi bervariasi diseluruh wilayah WHO dan kelompok pendapatan negara. Wilayah Afrika WHO memiliki prevalensi hipertensi tertinggi (27%) sedangkan wilayah WHO di Amerika memiliki prevalensi hipertensi terendah (18%). Tinjauan tren saat ini menunjukkan bahwa jumlah orang dewasa dengan hipertensi meningkat dari 594 juta pada tahun 1975 menjadi 1,13 miliar pada tahun 2015, dengan peningkatan yang terlihat terutama di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Peningkatan ini terutama disebabkan oleh peningkatan faktor risiko hipertensi pada populasi tersebut².

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan bahwa angka prevalensi hipertensi pada penduduk usia > 18 tahun di Indonesia adalah 34,1%. Prevalensi tersebut diperoleh dengan melakukan pengukuran tekanan darah yaitu apabila tekanan darah >140/90 mmHg. Angka prevalensi ini lebih tinggi dari tahun 2013 yaitu sebesar 25,8%. Provinsi Kalimantan Selatan memiliki angka prevalensi tertinggi sebesar 44,13% diikuti oleh Jawa Barat sebesar 39,6% dan Kalimantan Timur sebesar 39,3%.⁵

Berdasarkan data Riskesdas Provinsi Sumatera Barat tahun 2018 prevalensi hipertensi di Kota Padang sebanyak 21,7%. Prevalensi Hipertensi menurut karakteristik kelompok umur diatas 75 tahun memiliki prevalensi tertinggi yaitu mencapai (24,9%), umur 65-74 tahun (23,3%) dan 55-64 tahun (18,4%). Hal ini berarti akan semakin banyak penduduk yang berisiko tinggi untuk menderita hipertensi khususnya penduduk lanjut usia⁶.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2021, menjelaskan bahwa jumlah terbanyak penderita hipertensi tertinggi di Puskesmas Andalas Padang secara umum

yaitu sebanyak 14.914 orang dan jumlah lansia penderita hipertensi pada tahun 2022 sebanyak 968 orang dan yang kedua di Puskesmas Lubuk Buaya sebanyak 12.671 orang dan yang ketiga di Puskesmas Pauh 11.833 orang.⁷

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Andalas Padang Tahun 2022 bahwa prevalensi kejadian hipertensi pada lansia sebanyak 24%. Sedangkan data yang diperoleh peneliti sebanyak 56,9%. Beberapa faktor penyebab hipertensi secara umum antara lain Usia, jenis kelamin, dan keturunan (Sari, 2019). Kemudian ada beberapa faktor resiko lain yang dapat diubah dapat meningkatkan hipertensi antara lain Merokok, obesitas, pola makan, konsumsi garam berlebihan, keseimbangan hormonal, dan kualitas tidur⁸.

Penyebab kejadian hipertensi paling tinggi merupakan pola tidur. Pola tidur yang buruk menyebabkan kualitas tidur yang buruk⁹. Kualitas tidur berhubungan dengan tekanan darah, waktu tidur yang pendek dalam jangka yang panjang menyebabkan stress dan mengakibatkan meningkatnya tekanan darah. Hubungan kualitas tidur dan tekanan darah yang tidak terkontrol mengakibatkan masalah bagi penderita hipertensi¹⁰.

Salah satu kondisi yang berhubungan dengan penuaan adalah masalah kualitas tidur terdapat lebih dari setengah populasi lansia mengalami masalah dengan kualitas tidur¹¹. Kualitas tidur merupakan kepuasan terhadap tidur yang dialami, adapun gejala dari masalah tidur pada lansia diantaranya ialah menjaga tidur dan kesulitan tidur, rasa kantuk dan bangun dini hari yang berlebihan di siang hari. Adapun konsekuensi dari permasalahan tidur yang kronis dan cukup besar. Hilangnya waktu tidur atau penggunaan obat penenang yang kronis yang dapat mengakibatkan terjadinya kecelakaan dan jatuh. Gangguan pernapasan pada saat tidur dapat memberikan dampak yang serius pada kardiovaskular, paru-paru dan sistem syaraf pusat. Terdapat bukti yang mendukung adanya sebuah hubungan yang kuat antara sleep apnea dengan hipertensi¹¹.

Kualitas tidur didefinisikan sebagai fenomena yang kompleks melibatkan berbagai dimensi, antara lain penilaian terhadap lama tidur, gangguan tidur, masa laten tidur disfungsi tidur di siang hari, efisiensi tidur, kualitas tidur serta penggunaan obat tidur. Jika salah satu dimensi mengalami gangguan, maka bukan tidak mungkin mengakibatkan terjadinya penurunan kualitas tidur¹².

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Martini, Roshifanni, and Marzela 2018) menjelaskan bahwa gangguan tidur, kualitas tidur yang buruk, dan durasi tidur yang pendek berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi Selain itu, berdasarkan beberapa penelitian yang dilakukan pada orang dewasa, kurang tidur sebagai salah satu faktor resiko dari hipertensi berupa waktu tidur yang lebih singkat dapat menyebabkan gangguan metabolisme dan endokrin yang dapat menyebabkan gangguan kardiovaskuler⁹.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif pendekatan analitik dengan desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional, yaitu variabel independen dan dependen diteliti secara bersamaan, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen, dimana variabel independen yaitu kualitas tidur sedangkan variabel dependen kejadian hipertensi. Penelitian ini telah dilakukan di Puskesmas Andalas Padang. Penelitian dilakukan pada bulan Maret-Agustus 2023. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 12-21 Juni 2023. Populasi adalah seluruh (klien atau manusia) yang memiliki ciri-ciri yang telah diatur/ditentukan oleh peneliti. Populasi yang diteliti adalah semua lansia yang berobat ke Puskesmas Andalas Padang. Kemudian data diolah dengan analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *chi square*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik pada lansia di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2023

Karakteristik Responden	F	%
Jenis Kelamin		
a. Laki-laki	41	63.1
b. Perempuan	24	36.9
Pendidikan		
a. Tidak sekolah	12	18.5
b. SD	23	35.4
c. SMP	21	32.3
d. SMA	9	13.8
Pekerjaan		
a. Tidak bekerja	56	86.2
b. Pedagang	7	10.8
c. Petani	1	1.5
d. Ojek	1	1.5
Jumlah	65	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 65 responden lebih dari separuh yaitu 63.1% berjenis kelamin laki-laki, didapatkan yaitu 35.4% berpendidikan SD dan lebih dari separuh yaitu 86.2% responden tidak bekerja pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2023.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi kualitas tidur pada lansia di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2023.

Kualitas Tidur	f	%
Buruk	40	61.5
Baik	25	38.5
Jumlah	65	100,0

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 65 responden lebih dari separuh yaitu 61.5% memiliki kualitas tidur buruk pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2023.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023

Kejadian Hipertensi	f	%
Hipertensi	37	56.9
Tidak hipertensi	28	43.1
Jumlah	65	100,0

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 65 responden lebih dari separuh yaitu 56.9% kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2023

Tabel 4. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2023

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa dari 40 responden banyak didapatkan kejadian hipertensi pada kualitas tidur buruk yaitu 77.5% dibanding responden kualitas tidur

Kualitas Tidur	Kejadian Hipertensi				Jumlah		P-Value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	F	%	f	%	F	%	
Buruk	31	77.5	9	22.5	40	100	0,000
Baik	6	24.0	19	76.0	25	100	
Jumlah	37	56.9	28	43.1	65	100	

baik yaitu 24% pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2023 Berdasarkan hasil uji *Chi-square* didapatkan bahwa p-value 0,001 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2023.

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 65 responden lebih dari separuh yaitu 61.5% memiliki kualitas tidur buruk pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2023. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutradewi, dkk (2021) yang berjudul hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak didapatkan yaitu 69.7% responden memiliki kualitas tidur kurang baik di wilayah kerja Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo.

Hasil penelitian yang dilakukan Setyadi (2021) yang berjudul hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Nanggung di Jawa Barat. Hasil penelitian menyatakan bahwa lebih dari separuh responden mengalami kualitas tidur yaitu 68.1% di Puskesmas Nanggung di Jawa Barat. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lesmana (2020) yang berjudul hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh yaitu 71.5% responden mengalami hipertensi pada lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

Tidur adalah keadaan tidak sadar di mana persepsi individu dan respon terhadap lingkungan dilemahkan atau hilang dan dapat dibangunkan kembali dengan sensasi atau rangsangan yang memadai. Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan pokok yang harus dipenuhi oleh setiap orang. Dengan istirahat dan tidur yang cukup maka tubuh dapat berfungsi dengan optimal¹³.

Asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian lebih dari separuh responden banyak memiliki kualitas tidur buruk, hal ini dikarenakan oleh responden kurang teraturnya melakukan istirahat dan tidur, responden memiliki pola tidur yang tidak teratur, responden sering terbangun di malam hari, responden merasa gelisah saat tidur di malam hari. Kualitas tidur yang buruk pada lansia juga disebabkan oleh responden hanya tidur beberapa jam saja di malam hari, responden tidur tidak mencukupi jam tidur di malam hari. Peneliti juga melihat bahwa responden yang memiliki kualitas tidur yang kurang baik banyak didapatkan pada responden dengan jenis kelamin laki-laki yaitu 63.1%, responden banyak memiliki tingkat pendidikan SD yaitu 35.4% dan responden memiliki pendidikan SMP yaitu 32.3%.

Hipertensi

Berdasarkan penelitian dapat dilihat bahwa dari 65 responden lebih dari separuh yaitu 56.9% kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2023. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutradewi, dkk (2021) yang berjudul hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak didapatkan yaitu 67.2% responden mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo.

Hasil penelitian yang dilakukan Setyadi (2021) yang berjudul hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Nanggung di Jawa Barat. Hasil penelitian menyatakan bahwa lebih dari separuh responden mengalami hipertensi yaitu 66.7% di Puskesmas Nanggung di Jawa Barat. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lesmana (2020) yang berjudul hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh yaitu 69.8% responden mengalami hipertensi pada lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

Hipertensi terjadi jika tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus-menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal (Majid, 2018). Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Secara umum, seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih tinggi dari 140/90 mm/Hg.

Hipertensi juga sering diartikan sebagai suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg (Ardiansyah, 2016).

Asumsi peneliti, hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mengalami hipertensi. Kejadian hipertensi pada lansia dikarenakan lansia memiliki riwayat hipertensi sejak dulu. Kejadian hipertensi pada lansia juga dikarenakan responden kurangnya menjaga kebiasaan buruk, pada lansia laki-laki yang mengalami hipertensi lansia masih merokok serta lansia masih mengonsumsi kopi dan teh. Kejadian hipertensi pada lansia juga dikarenakan oleh lansia tidak memperhatikan jenis makanan yang dimakan, kurangnya memperhatikan frekuensi makanan dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Peneliti juga berasumsi bahwa responden yang mengalami hipertensi dikarenakan responden memiliki riwayat keturunan dari keluarga responden dan lansia kurangnya melakukan pemeriksaan kesehatan program pengelolaan penyakit kronis. Peneliti juga menemukan bahwa responden yang mengalami kejadian hipertensi banyak didapatkan pada responden dengan jenis kelamin laki-laki yaitu 63.1%, responden banyak didapatkan pada tingkat pendidikan SD yaitu 35.4% dan banyak responden yang tidak bekerja yaitu 86.2%.

Analisis Bivariat

Hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 40 responden banyak didapatkan kejadian hipertensi banyak didapatkan pada kualitas tidur buruk yaitu 77.5% dibanding responden kualitas tidur baik yaitu 24% pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2023. Berdasarkan hasil uji *Chi-square* didapatkan bahwa *p-value* 0,001 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2023.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutradewi, dkk (2021) yang berjudul hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia *p-value* 0,012 di wilayah kerja Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo. Hasil penelitian yang dilakukan Setyadi (2021) yang berjudul hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Nanggung di Jawa Barat. Hasil penelitian menyatakan bahwa hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia *p-value* 0,003 di Puskesmas Nanggung di Jawa Barat.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lesmana (2020) yang berjudul hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi *p-value* 0,012 pada lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

Lanjut usia (lansia) adalah sekelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupannya. Secara alamiah semua orang akan mengalami proses menjadi tua yang tidak dapat dicegah atau dihindari dan merupakan hal yang wajar dialami

oleh orang yang diberi karunia umur yang panjang, dimana semua orang berharap akan menjalani hidup dengan tenang dan damai¹⁴.

Tidur adalah keadaan tidak sadar di mana persepsi individu dan respon terhadap lingkungan dilemahkan atau hilang dan dapat dibangunkan kembali dengan sensasi atau rangsangan yang memadai. Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan pokok yang harus dipenuhi oleh setiap orang. Dengan istirahat dan tidur yang cukup maka tubuh dapat berfungsi dengan optimal (Rohayati 2019). Tidur merupakan sebagian suatu keadaan bawah sadar dimana seseorang masih dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensorik atau rangsangan lainnya (Guyton and Hall, 2016).

Hipertensi terjadi jika tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus-menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal¹⁵.

Asumsi peneliti, ada hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia dikarenakan kualitas tidur dapat memicu terjadinya hipertensi pada lansia, kualitas tidur merupakan salah satu kebutuhan pokok yang harus dipenuhi oleh setiap orang. Kualitas tidur pada lansia buruk dikarenakan lansia dikarenakan faktor umur dan lansia merasa gelisah saat tidur di malam hari dan sering terbangun. Ada hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi dikarenakan hipertensi pada lansia disebabkan kualitas tidur lansia yang bermasalah, dikarenakan kualitas tidur yang baik dapat menjaga tekanan darah tetap normal dan tidak terjadinya hipertensi. Lansia yang mengalami hipertensi juga banyak didapatkan pada lansia laki-laki, hal ini dikarenakan lansia memiliki kebiasaan buruk, lansia laki-laki sering tidur di siang hari.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dengan judul penelitian "Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2023", maka dapat disimpulkan Lebih dari separuh yaitu 61.5% memiliki kualitas tidur buruk pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2023 Lebih dari separuh yaitu 56.9% kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2023 Ada hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia *p-value* 0,001 di Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2023.

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian selanjutnya dengan metode lain seperti dengan melakukan penyuluhan kesehatan tentang kualitas hidup lansia dan bagaimana keadaan lansia tetap memiliki kualitas hidup yang baik. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber bacaan untuk menambah wawasan bagi mahasiswa keperawatan dalam melakukan penelitian selanjutnya tentang hubungan kualitas

tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia. Melalui kepala Puskesmas agar dapat lebih meningkatkan sumber informasi tentang kejadian hipertensi pada lansia dan kualitas tidur pada lansia dan diharapkan diharapkan kepada pihak Puskesmas agar dapat meningkatkan program prolanis (program pengelolaan penyakit kronis) untuk memelihara kesehatan lansia

DAFTAR PUSTAKA

1. UU RI INDONESIA No. 13. 1998. "Kesejahteraan Lanjut Usia.
2. WHO. 2018. <https://www.who.int/>.
3. Yasril, Abdi Iswahyudi, And Widya Rahmadani. 2020. "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang Tahun 2019." *Jurnal Sehat Mandiri* 15
4. Guyton, A.C., And J.E Hall. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. 12th Ed. Jakarta: Eg. Kemenkes. 2020. "Profil Kesehatan Indonesia."
5. Riskesdas. 2018. *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Riskesdas RI
6. Anung. 2019. "Analisis Asuhan Keperawatan Pasien Coronary Arteri Disease Pre Coronary Artery Bypass Grafting." *Jurnal Kesehatan* 13(1).
7. Dinkes Kota Padang. 2021. *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Barat*. Dinkes Padang: Padang
8. Aprillia, Yessi. 2020. "Literature Review Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Pendahuluan." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 12(2).
9. Martini, Santi, Shofa Roshifanni, And Fanni Marzela. 2018. "Pola Tidur Yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi Poor Sleep Pattern Increases Risk Of Hypertension." *Jurnal MKMI* 14(3): 297–303.
10. Alfi, W, N., & Yuliwar, R. 2018. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi." *Jurnal Berkala Epidemiologi* 6(1), 25-36.
11. Andrianto, Muhammad Bagus, And Andry Sartika. 2020. "Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia." *Jurnal Kesmas Asclepius* 2(1), 1-11.
12. Dewi, Rosliana. (2021). *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue Dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
13. Rohayati, E. 2019. *Keperawatan Dasar 1*. Lovrinz Publishing.
14. Ekasari, F., N.M Riasmini, And Hartini. 2018. *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia*. Wineka Media.
15. Melizza, Nur Et Al. 2020. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo." *CHMK Nursing Scientific Journal* 4(2): 0–6.