



Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi

Fiona Prima Malia¹, M. Nurman², Milda Hastuty³

^{1,2}Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

³Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

primamaliafiona@gmail.com, m.nurman311277@gmail.com, upmildahastuty@gmail.com

Abstrak

Kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan peningkatan risiko terjadinya peningkatan tekanan darah (hipertensi). Hal ini dapat membuat pasien kurang memiliki pengendalian diri dalam menjalani aktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tingkat hipertensi pada pasien hipertensi di Ruang Rawat Inap Naimah Aulia Hospital. Penelitian ini bersifat analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi yang dirawat di Ruang Rawat Inap Naimah RS Aulia Hospital yaitu dengan rata-rata perbulan 61 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi yang dirawat di Ruang Rawat Inap Naimah RS Aulia Hospital yang berjumlah 61 orang dengan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 03-13 Februari 2026. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan tensi digital. Hasil analisa univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 37 orang (60,7%) dan sebagian besar responden mengalami hipertensi sedang-berat yaitu sebanyak 34 orang (78,7%). Hasil analisa bivariat dengan uji *Chi-Square* menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat hipertensi pada pasien hipertensi di ruang rawat inap Naimah Aulia Hospital dengan *P value* 0,000. Diharapkan pada pasien hipertensi dan keluarga untuk dapat menjaga tekanan darah tetap bisa terkontrol dengan cara patuh minum obat sesuai waktu dan dosis yang seharusnya, mengatur gaya hidup sehat dan memperbaiki kualitas tidurnya.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Tingkat Hipertensi, Rawat inap

Abstract

Poor sleep quality can lead to an increased risk of increased blood pressure (hypertension). This can make patients lack self-control in undergoing activities. This study aims to determine the relationship of sleep quality with the level of hypertension in hypertensive patients in the inpatient room Naimah Aulia Hospital. This study is analytical by using a *cross sectional* approach. The population in this study were all hypertensive patients who were treated in the inpatient room Naimah RS Aulia Hospital with an average of 61 people per month. The samples in this study were hypertensive patients who were treated in the inpatient room Naimah RS Aulia Hospital totaling 61 people with *accidental sampling* sampling technique. This research was conducted on 03-13 February 2026. The measurement tools used were the *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) questionnaire and digital tension. The results of univariate analysis showed that most of the respondents had poor sleep quality as many as 37 people (60.7%) and most of the respondents experienced moderate-severe hypertension as many as 34 people (78.7%). The results of bivariate analysis with *Chi-Square* test showed a significant relationship between the quality of sleep with the level of hypertension in hypertensive patients in inpatient Naimah Aulia Hospital with a *P value* of 0.000. It is expected that in hypertensive patients and their families to be able to keep blood pressure under control by obediently taking medication according to the time and dose that should be, regulating a healthy lifestyle and improving sleep quality.

Keywords : Sleep Quality, Hypertension Level, Hospitalization

✉Corresponding author :

Address : Pekanbaru, Riau

Email : primamaliafiona@gmail.com

Phone : 085264931286

ISSN 2985-4822 (Media Online)

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi penyebab utama yang menyebabkan kematian secara global dengan mewakili 85 % dari seluruh kematian tahunan. PTM disebabkan karena meningkatnya tekanan darah. Tekanan darah adalah tekanan didalam pembuluh darah ketika jantung memompakan darah ke seluruh tubuh. Di era modern ini timbul berbagai masalah mengenai gangguan terhadap tekanan darah pada manusia, diantaranya tekanan darah tinggi atau hipertensi (Kemenkes, 2023).

Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah sistolik seseorang mencapai atau melebihi 140 mmHg, dan/atau tekanan darah diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg. Meskipun umumnya penderita hipertensi tidak menunjukkan gejala atau keluhan tertentu, beberapa keluhan non-spesifik dapat dirasakan, seperti sakit kepala dan pusing, jantung berdebar-debar, rasa sakit di dada, dan keluhan lainnya (Nelwan, 2022). Menurut Whole Health Organisation (WHO) pada tahun 2023 sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara dengan kehidupan ekonomi rendah dan menengah (Furqani et al., 2020).

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan di Indonesia yang dijuluki sebagai *the silent mining* dan merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang dapat berpengaruh pada penyakit kardiovaskular lainnya seperti serangan jantung, stroke, gagal jantung, dan penyakit arteri coroner. Tekanan darah diukur dalam satuan milimeter air raksa (mmHg), tercatat sebagai dua nilai ukur yaitu tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik. Tekanan darah sistolik terjadi ketika ventrikel berkontraksi dan mengeluarkan darah menuju arteri, sedangkan tekanan darah diastolik terjadi ketika ventrikel berelaksasi lalu terisi dengan darah dari atrium. Tekanan darah normal adalah 120/80 mmHg.

Di Indonesia menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI tahun 2023) mencatat prevalensi hipertensi sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%).

Data di Provinsi Riau jumlah kasus hipertensi meningkat yaitu 13,8% ditahun 2023 jika dibandingkan pada tahun 2022 dengan persentase 12,7%. Hipertensi termasuk dalam 10 jenis penyakit terbesar nomor 3 dengan jumlah 198.543 (17,8%) penderita hipertensi (Profil Kesehatan Provinsi Riau, 2023).

Di Rumah Sakit Aulia Hospital Pekanbaru kasus hipertensi pada tahun 2022 berjumlah 6.321 orang, kemudian mengalami penurunan pada tahun 2023 menjadi 5.967 orang, sedangkan pada tahun 2024 kasus hipertensi mengalami peningkatan yaitu 6.693 orang (WRs. Aulia Hospital, 2025).

Di ruang Rawat Inap Naimah Aulia hospital pasien hipertensi pada tahun 2024 berjumlah 350 orang dengan rata-rata perbulan 61 orang. Dampak yang dapat terjadi pada penderita hipertensi tidak hanya berdampak pada kematian tetapi akan menimbulkan berbagai komplikasi, bila mengenai jantung kemungkinan dapat terjadi infark miokard, jantung koroner, gagal jantung kongestif, bila mengenai otak terjadi stroke, ensefalopati hipertensif, dan bila mengenai ginjal terjadi gagal ginjal kronis. Dari berbagai komplikasi yang mungkin timbul hipertensi merupakan penyakit yang sangat serius dan berdampak terhadap psikologis penderita karena kualitas hidupnya rendah terutama pada kasus stroke sebanyak (10,2%), gagal ginjal (2,5 %), dan gagal jantung (7,6%) (Saputra, 2023).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah seperti gaya hidup (stres, pola makan tinggi garam, kurang olah raga, merokok, alkohol), kondisi medis (obesitas, diabetes, penyakit ginjal, gangguan tiroid, *sleep apnea*), genetik (keturunan), usia, dan obat-obatan tertentu dan kualitas tidur (Department Health Republic of South Africa, 2021).

Kualitas tidur dapat diartikan sebagai kepuasan seseorang dengan tidur, sehingga tidak mengalami perasaan lelah, cepat gelisah dan terangsang, mata tampak kehitaman, kelopak mata tampak bengkak, konjungtiva tampak merah, fokus menurun, merasa sakit kepala, dan sering merasa mengantuk. Manusia menghabiskan sekitar sepertiga dari hidupnya untuk tidur. Seseorang yang memiliki kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan masalah kesehatan pada fisik maupun psikologis. Kualitas tidur yang buruk juga dapat menimbulkan peningkatan risiko terjadinya peningkatan tekanan darah (hipertensi) (Saputra, 2023).

Kualitas tidur yang buruk terjadi akibat reaksi keadaan yang penuh tekanan seperti cemas yang akan meningkatkan neropinefrin melalui saraf simpatik sehingga dapat menyebabkan tidur *non rapid eye movement* (NREM) terganggu. NREM merupakan kegagalan untuk mempertahankan siklus tidur sampai bangun individu yang normal sehingga dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Seseorang yang mengalami gangguan dalam siklus tidur dan gangguan fungsi fisiologis tubuh akan menyebabkan terganggunya tekanan darah (Fahmi, 2024).

Kualitas tidur yang kurang dapat mempengaruhi tekanan darah karena siklus tidur bangun yang tidak seimbang maka irama sirkadian tidak teratur maka hormon kortisol akan mengalami peningkatan di dalam tubuh sehingga berpengaruh terhadap kerja katekolamin yang akan dihasilkan oleh medulla adrenal yang bekerja pada saraf simpatis maka akan menyebabkan tekanan darah meningkat (Halim, 2020)

Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Hipertensi pada Pasien Hipertensi

Waktu tidur yang dibutuhkan orang dewasa selama 7 hingga 8 jam per harinya. Sesuai dengan hasil penelitian Aulia, (2023) seseorang yang memiliki kuantitas tidur yang kurang dapat membuatnya kurang memiliki pengendalian diri dalam menjalani aktivitas, kinerja kerja yang buruk dan masalah dengan suasana hati dan hubungan. Kurang tidur juga meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, penyakit jantung, diabetes melitus, obesitas, depresi, dan stroke. Waktu istirahat yang cukup sangat berpengaruh mempercepat pemulihan penyakit pasien. Durasi tidur yang pendek atau kualitas tidur yang buruk, berhubungan dengan tekanan darah tinggi. Kebiasaan tidur singkat meningkatkan kemungkinan kejadian kardiovaskular (Amshar., 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Assiddiqy (2020) bahwa responden yang mengalami kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah menjadi hipertensi. Kualitas tidur yang buruk dapat mengubah hormon stres kortisol dan sistem saraf simpatik. Hal ini akan berpengaruh terhadap kenaikan tekanan darah sehingga bisa mengalami hipertensi sebagai pemicu timbulnya berbagai penyakit.

Kejadian hipertensi seharusnya dari tahun ke tahun tidak terjadi komplikasi, akan tetapi pada kenyataannya kasusnya selalu meningkat. Hal ini disebabkan karena faktor gaya hidup seperti konsumsi garam berlebih, merokok, kurang olahraga, obesitas, alkohol, usia tua, riwayat keluarga, penyakit penyerta (diabetes, ginjal, tiroid, sleep apnea) dan stress yang dapat menyebabkan gangguan tidur (Safitri, 2022).

Menjaga kualitas tidur merupakan suatu hal yang sangat penting dilakukan untuk mengontrol tekanan darah. Semakin cukup kualitas tidur seseorang maka semakin terkontrol tekanan darahnya, tetapi jika kualitas tidurnya selalu kurang maka tekanan darahnya juga tidak akan stabil (Safitri, 2022)..

Survey pendahuluan yang dilakukan di Ruang Rawat Inap Naimah Aulia Hospital terhadap 10 responden. Dari hasil tersebut terdapat 7 pasien 5 pasien mengatakan tidur pada dini hari dan tidur hanya 4 jam dalam semalam dan 2 pasien mengatakan tidur hanya 5 jam dengan rata-rata tekanan darah dari 7 responden yaitu 150/90 mmHg dan 160/90 mmHg. Sedangkan 3 pasien lainnya tidur 7 sampai 8 jam dalam semalam dengan tekanan darah 120/80 mmHg menunjukkan tidak ada gangguan tidur.

Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan kualitas tidur dengan tingkat hipertensi pada pasien hipertensi di Ruang Rawat Inap Naimah Aulia Hospital Pekanbaru tahun 2026”.

METODE

Penelitian ini bersifat analitik dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional* untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat hipertensi pada pasien hipertensi di Aulia Hospital. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 03-13 Februari 2026. Populasi penelitian adalah seluruh pasien hipertensi yang dirawat di ruang rawat inap Naimah RS Aulia Hospital yang berjumlah 61 orang dan sampel sebanyak 61 responden (total populasi). Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Kriteria inklusi responden yaitu responden hipertensi, bersedia menjadi responden, seluruh pasien hipertensi dengan usia antara 31-55 tahun, responden yang berada di tempat saat dilakukan penelitian, responden hipertensi yang di rawat di Ruang Rawat Inap Naimah. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* (7 item) dan untuk mengukur tingkat hipertensi yaitu dengan menggunakan tensi digital. *Hipertensi sedang keberat jika* jika TD $\geq$ 160/100 mmHg, Hipertensi Ringan, jika TD 140/90 – 159/99 mmHg. Kuesioner PSQI sudah di uji valid dengan nilai *cronbach alpha* di dapatkan 0,956 hal ini berarti kuesioner telah valid dan *reliable*.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data Responden di Ruang Rawat Inap Naimah Aulia Hospital Tahun 2026		
Karakteristik	N	%
Umur		
a. 31-40 tahun	16	26,2
b. 41-50 tahun	20	32,8
c. 51-55 tahun	25	41
Jenis Kelamin		
a. Laki-laki	26	42,6
b. Perempuan	35	57,4
Memiliki Riwayat HT		
a. Ya	48	78,7
b. Tidak	13	21,3
Total	61	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 61 responden, sebagian besar responden berumur 51 - 55 tahun sebanyak 25 orang (41%), ebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 35 orang (57,4%), dan sebagain besar responden memiliki riwayat HT sebanyak 48 orang (78,7%).

Analisis Univariat

a. Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil analisa univariat didapatkan frekuensi kualitas tidur pada responden di ruang rawat inap Naimah Aulia Hospital sebagai berikut :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur pada Responden di Ruangan Rawat Inap Naimah Aulia Hospital Tahun 2026

Kualitas Tidur	N	%
Buruk	37	60,7
Baik	24	39,3
Jumlah	61	100

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa dari 61 responden, terdapat respoden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 37 orang (60,7 %).

b. Tingkat Hipertensi

Berdasarkan hasil analisa univariat didapatkan frekuensi tekanan darah pada responden di ruang rawat inap Naimah Aulia Hospital sebagai berikut :

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Hipertensi pada Responden di Ruang Rawat Inap Naimah Aulia Hospital Tahun 2026

Tingkat Hipertensi	N	%
Hipertensi Sedang-Berat	34	78,7
Hipertensi Ringan	27	21,3
Jumlah	61	100

Berdasarkan tabel 3 diatas, dapat dilihat bahwa dari 61 responden, terdapat responden yang mengalami hipertensi sedang-berat yaitu sebanyak 34 orang (78,7 %).

Analisis Bivariat

Berdasarkan analisa bivariat untuk melihat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat hipertensi pada pasien hipertensi di Ruangan Rawat Inap Naimah Aulia Hospital menggunakan uji statistik *Chi-Square* (X^2) didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4 Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Hipertensi pada Pasien Hipertensi

Kualitas Tidur	Tingkat Hipertensi				Total		P Value	POR (95%CI)
	Hipertensi Sedang Berat		Hipertensi Ringan					
	n	%	N	%	n	%		
Buruk	29	78,4	8	21,6	37	100	0,000	13,775 (3,9-48,4)
Baik	5	20,8	19	79,2	24	100		
Total	34	55,7	27	44,3	61	100		

Berdasarkan tabel 4 diatas, dapat diketahui bahwa dari 37 responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk, terdapat 8 responden (21,6 %) yang menderita hipertensi ringan sedangkan dari 24 responden yang kualitas tidurnya baik, terdapat 5 responden (20,8%) yang menderita hipertensi sedang-berat. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* 0,000 maka dapat disimpulkan ada perbedaan proporsi tingkat hipertensi antara pasien hipertensi sedang-berat dengan yang hipertensi ringan (ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat hipertensi). Kemudian dari hasil analisis diperoleh OR (*Odd Ratio*) = 13,775 artinya pasien hipertensi yang kualitas tidurnya buruk mempunyai risiko 13 kali tekanan darahnya tinggi dibandingkan dengan pasien hipertensi yang kualitas tidurnya baik.

PEMBAHASAN

a. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Hipertensi

Berdasarkan analisa statistik didapatkan hasil *p value* = 0,000 yang berarti $p \leq \alpha = 0,05$, bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan tingkat hipertensi pada pasien hipertensi di Ruangan Rawat Inap Naimah Aulia Hospital. Responden yang kualitas tidurnya buruk akam mengalami kelonjakan tekanan darah. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Gangwisch, (2006) dalam Edison, dkk (2021) yang menunjukkan bahwa tidur pendek (≤ 5 jam/malam) meningkatkan risiko hipertensi hingga 60%. Studi lain juga menemukan bahwa individu dengan durasi tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Edison, dkk (2021) menguatkan temuan ini, menemukan bahwa tidur kurang dari 6 jam per malam meningkatkan risiko hipertensi hingga 66%. Secara fisiologis, kualitas tidur yang buruk dapat memicu peningkatan tekanan darah sepanjang hari, meningkatkan detak jantung, merangsang aktivitas sistem saraf simpatik, dan meningkatkan retensi natrium. Rangkaian mekanisme ini pada akhirnya dapat menyebabkan perubahan struktural pada sistem kardiovaskular dan memicu hipertensi.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Hipertensi pada Pasien Hipertensi

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Alfi (2017), yang menyebutkan bahwa orang dengan kualitas tidur buruk, lebih rentan untuk mengalami peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lu, Chen, Wu, Chen, & Hu (2015) yang mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki gangguan kualitas tidur cenderung memiliki tekanan darah yang tinggi. Kualitas tidur yang buruk dalam jangka panjang dapat meningkatkan indeks masa tubuh dan depresi pada orang dewasa. Gangguan kualitas tidur memiliki berbagai dampak buruk yang dapat terjadi dalam jangka waktu yang singkat maupun panjang.

Penelitian ini menemukan kesenjangan dengan teori yaitu, ada 8 orang (21,6%) responden yang kualitas tidurnya buruk, namun memiliki hipertensi ringan. Berdasarkan hasil kuesioner, hal ini disebabkan oleh faktor stres dan keadaan lingkungan. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Mubarak (2008) yang mengemukakan kuantitas dan kualitas tidur di pengaruhi oleh banyak faktor. Selain faktor penyakit yang diderita, faktor lainnya yang berhubungan terhadap kualitas tidur seseorang adalah adanya stres psikologis, latihan dan kelelahan serta faktor lingkungan.

Peneliti juga menemukan responden yang memiliki kualitas tidur yang baik, tetapi memiliki hipertensi sedang-berat yaitu sebanyak 5 orang (20,8%), karena penyebab tekanan darah tinggi bukan hanya dipengaruhi oleh kualitas tidur, tetapi dapat disebabkan oleh jenis kelamin, faktor usia, dan riwayat penyakit. Hal ini sesuai dengan teori Agrina (2018), tingkat tekanan darah pada anak-anak atau remaja dikaji dengan memperhitungkan ukuran tubuh dan usia. Sedangkan tekanan darah orang dewasa cenderung meningkat seiring dengan pertambahan usia. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurwidayanti & Wahyuni (2013) menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan memiliki risiko lebih besar untuk terkena penyakit hipertensi. Faktor jenis kelamin merupakan faktor risiko hipertensi yang tidak dapat dikendalikan. Responden laki-laki cenderung lebih banyak menderita hipertensi daripada wanita dengan kenaikan tekanan darah sistolik memiliki rasio sebesar 2,29 dan untuk kenaikan tekanan darah diastolik rasionya sebesar 3,76. Sedangkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 35 orang (57,4 %) dan sebagian kualitas tidurnya buruk.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari rentang usia didapatkan bahwa responden berusia lebih dari 51 - 55 tahun yaitu sebanyak 25 orang (41%). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Wahid (2018) yang didapatkan hubungan antara umur dan tekanan darah yang lemah, namun hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar orang yang mengalami tekanan darah tidak normal berada dalam kelompok umur 41-60 tahun. Usia merupakan faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan, maka dapat dilakukan pencegahan dengan memodifikasi gaya hidup menjadi lebih sehat, karena seiring dengan terjadinya transisi epidemiologi, hipertensi sudah mulai banyak dialami oleh kalangan usia muda atau golongan usia produktif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki riwayat penyakit hipertensi sebanyak 48 orang (78,7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Heriziana (2017) mengungkapkan bahwa ada sejumlah faktor risiko yang terbukti berhubungan dengan hipertensi yaitu riwayat keluarga, gender, kebiasaan merokok, aktifitas fisik, serta pengetahuan yang kurang. Hipertensi seringkali tidak menimbulkan adanya suatu gejala tertentu pada penderitanya, sehingga banyak dari penderita hipertensi baru sadar terkena penyakit tersebut ketika telah menimbulkan berbagai gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung atau stroke.

Berdasarkan hasil kuesioner yang diisi oleh responden didapatkan bahwa kualitas tidur buruk menjadi faktor risiko utama gangguan kardiovaskuler termasuk hipertensi. Gangguan tidur yang terjadi terutama dipengaruhi oleh sulit memulai tidur, sering terbangun, stres, kekhawatiran, serta gangguan lingkungan (misalnya kebisingan, suhu tidak nyaman, nyeri, atau harus ke kamar mandi di malam hari). Hal ini menyebabkan tidur menjadi tidak nyenyak dan terlalu singkat. Hal ini sejalan dengan pendapat Fatma, dkk (2024) yang mengatakan bahwa tekanan darah manusia bukanlah suatu nilai yang konstan, namun lebih merupakan suatu nilai yang berubah-ubah sepanjang hari. Perubahan tersebut umumnya dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kegiatan jasmani, aktifitas mental, obat-obatan, makanan dan lingkungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang berkontribusi dan membantu dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Hasil analisa univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 37 orang (60,7%) dan sebagian besar responden mengalami hipertensi sedang-berat yaitu sebanyak 34 orang (78,7%). Hasil analisa bivariat dengan uji *Chi-Square* menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat hipertensi pada pasien hipertensi di ruang rawat inap Naimah Aulia Hospital dengan *P value* 0,000. Diharapkan pada pasien hipertensi dan keluarga untuk dapat menjaga tekanan darah tetap bisa terkontrol dengan cara patuh minum obat sesuai waktu dan dosis yang seharusnya,

DAFTAR PUSTAKA

- Assiddiqy (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6 (1) : 18-26.
- Aulia. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Di Rumah Sakit Advent Bandung. *Journal Of Social Science Research*, 4.
- Dalimartha., Setiawan. 2021. *Care Your Self Hipertensi*. Penebar Plus : Jakarta Department Health Republic of South Africa. (2021). National User Guide on the Prevention and Treatment of Hypertension in Adults at the PHC Level 2021
- Epstein M. and Sowers J.R. (2017), Brief Review Diabetes Mellitus and Hypertension, *Hypertension*, 19, 403–418.
- Fahmi F Wowor. (2024). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smpn 254 Jakarta. *Manuju: Malahayati Nursing Journa*, 5(9), 3063–3076
- Fatma, Y., & Apriza, A. (2024). Gambaran Karakteristik Tekanan Darah Dosen di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 1(4), 360-366.
- Furqani et al., 2020. (2018). Hubungan Gaya Hidup Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *NursingNews Volume 3, Nomor 1*.
- Halim & Huljannah, M. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Perawat di RSUD Tarakan Jakarta. *Health Promotion And Community Engagement Journal*, 2(2).
- Julius. (2017). Pengaruh Gaya Hidup terhadap Penyandang hipertensi. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, 4, 1-6.
- Junaidi. (2018). (2018). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Terkontrol Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Sudiang Kota Makassar. *Prosiding Seminar Nasional Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetahuan dan Teknologi*, vol. 1, 2018, ISSN:2622-0520
- Kartika M, Mirsiyanto E. (2018). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh J Kesmas Jambi;5(1):1 9.
- Kemenkes RI. (2023). *Hipertensi dan stroke*. Yogyakarta: Kanisius
- Kusmana. ((2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Kelompok Usia Dewasa Muda (20-44 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Wonggeduku kabupaten Konawe. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat (JIMKESMAS)*, 3 (1) : 1-11.
- Lasmi. (2020). Hubungan Kepatuhan Menggunakan Obat dengan Keberhasilan Terapi Pasien Hipertensi di RS PT Pusri Palembang, *Jurnal Keperawatan*. 10(1), 97–103.
- Palmer, A. and Williams, B. (2018) 'Tekanan Darah Tinggi', *Blood Pressure*,. 140(Stadium 1), pp. 6–41.
- Profil Kesehatan Provinsi Riau. (2023). *Kasus Hipertensi di Provinsi Riau*.
- Ruhyauddin. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Makrayu Kecamatan Ilir Barat II Palembang. *J Aisyah Jurnal Ilmu Kesehat*. 2017;2(1):23 30.
- Safitri. (2022). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Darussalam Medan. *Jurnal Darma Agung*, 26, 1.
- Sani. (2023). Supriati, Astuti, H.P. (2017). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Desa Blembem Wilayah Kerja Puskesmas Gondangrejo. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*
- Saputra, Farahdina Bachtiar, Eko Prabowo, & Purnamadyawati. (2023). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Paninggilan Utara, Ciledu. *Indonesian J o Urnal of Health Development*, 5(1), 24–29.
- Sudarmoko. (2019). Sehat Tanpa Hipertensi. Yogyakarta : Cahaya Atma. Pustaka Media
- Sugiarto. (2017). Hubungan Intensitas Nyeri Akut dengan Tekanan Darah pada Pasien di Rumah Sakit Umum Daerah Temanggung', *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(2), pp. 135–143.
- Tasya & Mustofa, S. (2023). . Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi di Wilayah Tlogosuryo. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1), 787-792.
- Titik Tri Kusumawati, Dwi Sulisetyawati. 2024. "Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Bayi Berat Badan Lahir Rendah Di Rs Uns 1)." 001:1–12.
- Trisnianti, Septia Putri. 2024. "Hubungan Berat Bayi Lahir Rendah (Bblr) Dengan Kejadian Asfiksia Neonatrum." *Ayan* 15(1):37–48.
- Ulfianasari, Evri, And Zulia Putri Perdani. 2023. "Asuhan Keperawatan Dengan Berat Badan Lahir Rendah (Bblr) : Studi Kasus." *Jurnal Kesehatan Masa Depan* 2(1):39–44.
- Who. 2025. "Low Birth Weight." *Jama* 287(2):270. Doi: 10.1001/Jama.287.2.270.
- Wibowo, Norouono, Irwinda Rima, And Hiksas Rabbania. 2022. *Anemia Defisiensi Besi Pada Kehamilan*.
- Wulandari, Ari, Iit Ermawati, And Bagus Supriyadi. 2024. "Hubungan Anemia Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Bblr Di Desa Jetis Kecamatan Curahdami." *Cermin: Jurnal Penelitian* 8(2):385. Doi:

Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Hipertensi pada Pasien Hipertensi

10.36841/Cermin_Unars.V8i2.5436.

Yulianti, Evi. 2022. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Bblr Di Rsud Dr.M.Yunus Bengkulu.”
Sustainability (Switzerland) 11(1):1–14.