

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RANCAH

Yosep Bahtiar¹, Asri Aprilia Rohman², Yoga Ginanjar³

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

Email : yosep2241@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan kejadian hipertensi adalah kualitas tidur yang buruk. **Tujuan:** Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Rancah Kabupaten Ciamis. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* pada 98 responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sedangkan kejadian hipertensi diperoleh melalui pengukuran tekanan darah. Analisis menggunakan uji *Chi-Square*. **Hasil:** Sebanyak 75,5% responden memiliki kualitas tidur buruk dan 51,0% mengalami hipertensi derajat 2. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi. **Kesimpulan:** Kualitas tidur berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi pada usia produktif. Perbaikan kualitas tidur diharapkan menjadi salah satu upaya dalam pengendalian hipertensi.

Kata Kunci: Kualitas tidur, hipertensi, usia produktif, PSQI.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND THE INCIDENCE OF
HYPERTENSION AMONG PRODUCTIVE-AGE ADULTS IN THE WORKING AREA OF
RANCAH**

Yosep Bahtiar¹, Asri Aprilia Rohman², Yoga Ginanjar³

Faculty of Health Sciences, Galuh University

Email : yosep2241@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the most common non-communicable diseases with an increasing prevalence. Poor sleep quality is considered one of the factors associated with the occurrence of hypertension. **Objective:** To determine the relationship between sleep quality and the incidence of hypertension among productive-age adults in the Working Area of Rancah Public Health Center, Ciamis Regency. **Methods:** This quantitative study used a cross-sectional design involving 98 respondents selected through purposive sampling. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while hypertension status was determined through blood pressure measurements. Data were analyzed using the Chi-Square test. **Results:** A total of 75.5% of respondents had poor sleep quality, and 51.0% had stage 2 hypertension. The Chi-Square test showed a $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between sleep quality and the incidence of hypertension. **Conclusion:** Sleep quality is significantly associated with the incidence of hypertension among productive-age adults. Improving sleep quality may help support hypertension control.

Keywords: Sleep quality, hypertension, productive age, PSQI.