

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT TEKANAN DARAH PADA ANGGOTA PROLANIS PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS JADIKARYA

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan kronis yang dikenal sebagai *silent killer* dan berkontribusi besar terhadap penyakit kardiovaskular. Menurut WHO pada tahun 2022, sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Salah satu faktor determinan penting dalam regulasi tekanan darah adalah kualitas tidur. Gangguan tidur dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatik yang memicu kenaikan tekanan darah. Puskesmas Jadikarya merupakan salah satu Puskesmas dari 15 Puskesmas di Kabupaten Pangandaran, jumlah penderita hipertensi mengalami peningkatan dari tahun 2022-2025. Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat tekanan darah pada anggota Prolanis penderita hipertensi di Puskesmas Jadikarya. Metode: Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah anggota Prolanis di Puskesmas Jadikarya dengan jumlah sampel sebanyak 40 responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan lembar observasi untuk tekanan darah. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 23 orang (57,5%) yang cenderung mengalami tekanan darah kategori hipertensi sebanyak 21 orang (91,3%). Sebaliknya, responden dengan kualitas tidur baik 17 orang mayoritas memiliki tekanan darah normal 13 orang (76,5%). Terdapat hubungan karena ($p < 0,05$) dengan hasil $p = 0,001$. Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat tekanan darah pada anggota Prolanis di Puskesmas Jadikarya. Saran: Responden diharapkan lebih memperhatikan pola istirahatnya dengan cara menciptakan lingkungan tidur yang nyaman atau menerapkan diet dan senam polanis.

Kata Kunci: Hipertensi, Kualitas Tidur, Prolanis, PSQI.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND BLOOD
PRESSURE LEVELS IN PROLANIS MEMBERS WITH HYPERTENSION
AT JADIKARYA PUBLIC HEALTH CENTER**

ABSTRACT

Hypertension is a chronic health problem known as the silent killer and contributes significantly to cardiovascular disease. According to the WHO, in 2022, approximately 1.28 billion adults worldwide suffered from hypertension. One important determinant of blood pressure regulation is sleep quality. Sleep disturbances can increase sympathetic nervous activity, which triggers an increase in blood pressure. Jadikarya Community Health Center, one of 15 Community Health Centers in Pangandaran Regency, experienced an increase in the number of hypertension sufferers from 2022 to 2025. Objective: To determine the relationship between sleep quality and blood pressure levels in Prolanis members with hypertension at Jadikarya Community Health Center. Methods: This quantitative study used a cross-sectional design. The study population was Prolanis members at Jadikarya Community Health Center, with a sample size of 40 respondents. The research instruments used were the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to measure sleep quality and an observation sheet for blood pressure. Results: The results showed that the majority of respondents (23 people) had poor sleep quality, with 21 (91.3%) tending to have hypertension. Conversely, 17 respondents (76.5%) had normal blood pressure. There was a correlation ($p < 0.05$) with a $p = 0.001$. Conclusion: There is a significant correlation between sleep quality and blood pressure levels among Prolanis members at Jadikarya Community Health Center. Suggestion: Respondents are expected to pay more attention to their rest patterns by creating a comfortable sleep environment or implementing diet and exercise.

Keywords: Hypertension, Sleep Quality, Prolanis, PSQI