

ABSTRAK

Hubungan Kualitas Tidur dengan Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cijeunjing (Studi Kasus di Desa Kertaharja)

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak terjadi pada lansia dan menjadi penyebab utama meningkatnya angka morbiditas serta mortalitas. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan kejadian hipertensi adalah kualitas tidur. Lansia yang mengalami gangguan tidur cenderung mengalami peningkatan aktivitas saraf simpatik sehingga berpotensi meningkatkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan hipertensi pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Cijeunjing Kabupaten Ciamis Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain **cross sectional**. Populasi penelitian adalah lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Cijeunjing dengan sampel sebanyak 89 responden yang dipilih menggunakan teknik **purposive sampling**. Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner **Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)**, sedangkan hipertensi diukur melalui pemeriksaan tekanan darah menggunakan sphygmomanometer sesuai standar operasional prosedur. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji **Spearman Rank** dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 59 orang (66,3%), sedangkan hipertensi derajat 2 merupakan kategori yang paling banyak ditemukan, yaitu 40 orang (45,0%). Hasil uji Spearman Rank diperoleh nilai **p = 0,000** ($<0,05$) dengan koefisien korelasi **r = 0,614**, yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dengan kekuatan korelasi kuat antara kualitas tidur dan hipertensi pada lansia. Disimpulkan bahwa semakin buruk kualitas tidur lansia, semakin tinggi kecenderungan mengalami hipertensi. Oleh karena itu, peningkatan kualitas tidur perlu menjadi bagian dari upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia.

Kata Kunci: *kualitas tidur, hipertensi, lansia, PSQI.*

ABSTRACT

The Relationship Between Sleep Quality and Hypertension Among Older Adults in the Working Area of the Cijeunjing Community Health Center: A Case Study in Kertaharja Village

*Hypertension is one of the most common non-communicable diseases among older adults and is a major contributor to morbidity and mortality. Poor sleep quality is considered one of the factors associated with elevated blood pressure. Older adults experiencing sleep disturbances tend to have increased sympathetic nervous system activity, which may lead to hypertension. This study aimed to determine the relationship between sleep quality and hypertension among older adults in the working area of the Cijeunjing Community Health Center, Ciamis Regency, in 2025. This research employed a quantitative method with a cross-sectional design. The study population consisted of older adults living in the working area of the Cijeunjing Community Health Center. A total of 89 respondents were selected using purposive sampling. Sleep quality was assessed using the **Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)** questionnaire, while blood pressure was measured using a sphygmomanometer according to standard operating procedures. Data were analyzed using univariate analysis and the **Spearman Rank correlation test** with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that most respondents had poor sleep quality (59 respondents; 66.3%), while Grade 2 hypertension was the most common category (40 respondents; 45.0%). The Spearman Rank test revealed a **p-value of 0.000** ($p < 0.05$) with a correlation coefficient of **$r = 0.614$** , indicating a statistically significant and strong positive relationship between sleep quality and hypertension among older adults. It can be concluded that poorer sleep quality is associated with a higher degree of hypertension. Therefore, improving sleep quality should be considered an essential component of hypertension prevention and management programs for older adults.*

Keywords: *sleep quality, hypertension, older adults, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).*