

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT HIPERTENSI  
LANSIA: *LITERATURE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
ERINA TRI ANDIANI  
1710201163**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISIYAH  
YOGYAKARTA  
2021**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT HIPERTENSI  
LANZIA: *LITERATURE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagai Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun oleh:  
Erina Tri Andiani  
1710201163**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISTIYAH  
YOGYAKARTA  
2021**

# HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT HIPERTENSI LANSIA: LITERATURE REVIEW

## NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:**  
**ERINA TRI ANDIANI**  
**1710201163**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : DRS SUGIYANTO, AMK., M.Kes  
25 Agustus 2021 14:16:21



# HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN HIPERTENSI PADA LANSIA

## LITERATURE REVIEW

Erina Tri Andiani<sup>1</sup>, Sugiyanto<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jl. Siliwangi No.63 Nogotirto Gamping Sleman, Yogyakarta  
55292, Indonesia

<sup>2</sup>[erinaandn@gmail.com](mailto:erinaandn@gmail.com), <sup>3</sup>[sugiyantogwi@gmail.com](mailto:sugiyantogwi@gmail.com)

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat hipertensi pada lansia. Penelusuran dilakukan melalui Google Scholar dan Portal Garuda. Kata kunci dalam bahasa Indonesia adalah "Kualitas tidur" dan "Hipertensi" dan "lansia" sedangkan bahasa Inggris "sleep quality" and "hypertension" and "the elderly". Artikel yang digunakan mulai Januari 2015-Oktober 2020. Hasil penelusuran didapatkan 1717 artikel. Setelah di seleksi sesuai kriteria inklusi dan uji kelayakan dengan JBI Critical Appraisal ditemukan 3 artikel yang akan direview. Hasil analisa didapatkan ketiga penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan hipertensi pada lansia.

**Kata kunci :** Kualitas tidur, Hipertensi, Lansia

---

<sup>1</sup>Judul skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa PSK Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen PSK Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# THE CORRELATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND HYPERTENSION IN ELDERLY: A LITERATURE REVIEW<sup>1</sup>

Erina Tri Andiani<sup>2</sup>, Sugiyanto<sup>3</sup>

<sup>2,3</sup>Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jl. Siliwangi No.63 Nogotirto Gamping Sleman,  
Yogyakarta 55292, Indonesia

<sup>2</sup>[erinaandn@gmail.com](mailto:erinaandn@gmail.com), <sup>3</sup>[sugiyantogwi@gmail.com](mailto:sugiyantogwi@gmail.com)

## ABSTRACT

**Title:** The correlation between sleep quality and hypertension in elderly. **Objective:** The purpose of this study was to determine the correlation between sleep quality and hypertension levels in the elderly. **Methods:** The search was carried out through Google Scholar and Garuda Portal. The keywords in Indonesian are "*Kualitas tidur*" and "*Hipertensi*" and "*Lansia*" while in English they were "sleep quality" and "hypertension" and "the elderly". Articles used from January 2015-October 2020. **Research Result:** Search results obtained 1717 articles. After being selected according to the inclusion criteria and due diligence with the JBI Critical Appraisal, 3 articles were found to be reviewed. The results of the analysis showed that the three studies indicated that there was a significant relationship between sleep quality and hypertension in the elderly.

**Key words :** Sleep Quality, Hypertension, The Elderly

---

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>Student of Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



## PENDAHULUAN

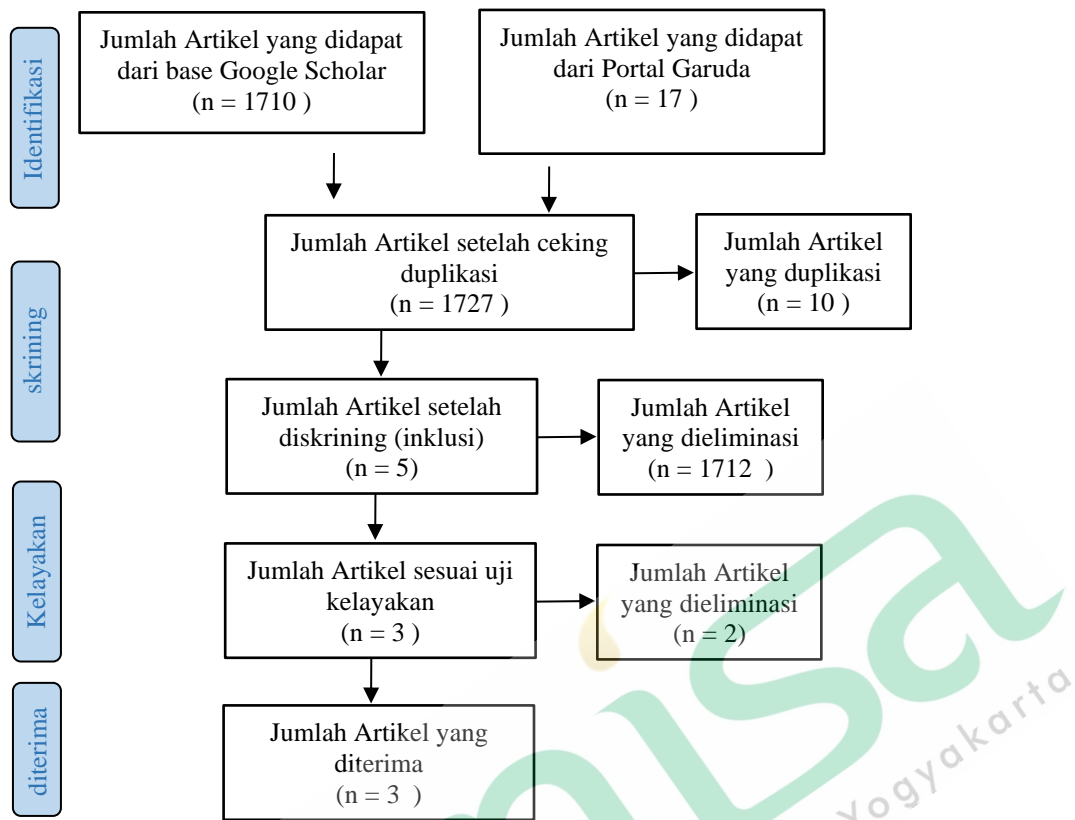
Besarnya jumlah lansia yang semakin meningkat setiap tahunnya memberikan dampak positif maupun negative (Kemenkes, 2017 dalam jurnal Sambeka *et al.*, 2018). Semakin bertambahnya usia pada lansia menyebabkan beberapa permasalahan muncul seperti penurunan fungsi sel, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem kardiovaskuler, sistem pengaturan temperatur (suhu tubuh), sistem respirasi, sistem gastrointestinal, sistem endokrin, sistem kulit serta sistem muskulosletal. Lansia juga sering mengalami gangguan kualitas tidur, kurang aktivitas fisik, perubahan pola makan, stress sehingga dapat menyebabkan hipertensi (Widayastuti, 2015 dalam jurnal Amanda *et al.*, 2017).

Hipertensi disebut sebagai *the silent killer* karena sering tanpa keluhan (Kemenkes, 2019). Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai angka 34,1%. Tertinggi kasus hipertensi berada di Kalimantan Selatan yaitu sebesar 44,1% kemudian terendah berada di Papua sebanyak 22,2% (Kemenkes, 2018). Hipertensi dibedakan menjadi dua yaitu primer dan sekunder. Hipertensi primer merupakan hipertensi yang gejalanya tidak ditemukan pada hipertensi sekunder. Hipertensi primer disebabkan oleh beberapa faktor seperti genetic, ras, alcohol, stress sehingga menyebabkan sulit tidur, gaya hidup, lingkungan, demografi, merokok. Sedangkan hipertensi sekunder disebabkan oleh beberapa penyakit seperti kelainan pembuluh darah ginjal, hipertiroid, penyakit kelenjar adrenal (Triyanto, 2014 dalam jurnal Ihsan Kurniawan, 2019).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan yang dialami seseorang pada saat bangun tidur merasakan kebugaran dan kesegaran (Khasanah & Hidayati, 2012 dalam Memah *et al.*, 2019). Ada beberapa gangguan tidur yang dialami lansia seperti mengantuk saat siang hari, depresi, sering terjatuh, gangguan memori dan penurunan kualitas hidup pada lansia (Meida, 2015 dalam Jurnal Kesehatan dan Medika, 2018). Fernandez-Mendoza (2012) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki gangguan tidur yang buruk sehingga kualitas tidurnya pun menjadi buruk maka dapat beresiko menyebabkan hipertensi (Sumarna *et al.*, 2019).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan menggunakan penelitian cross sectional. Penelitian ini dilakukan pada dua database yaitu Google Scholar dan Portal Garuda dengan menggunakan kata kunci berupa hipertensi, kualitas tidur dan lansia. Waktu terbit jurnal yang digunakan dari 1 Januari 2015 sampai 1 oktober 2020. Istilah dan kata kunci yang terkait dengan hipertensi, kualitas tidur serta lansia. Inklusi *study design* menggunakan *Cross Sectional*. Abstrak atau teks lengkap artikel penelitian ditinjau sebelum dimasukkan ke dalam ulasan sesuai dengan kriteria inklusi dan penilaian kualitas menggunakan *JBICritical Appraisal*. Hasil penelusuran didapatkan 1727 artikel, kemudian terdapat 10 artikel yang duplikasi sehingga artikel menjadi 1717. Dari 1717 artikel dilakukan eliminasi, sebanyak 1712 artikel gugur sehingga hanya tersisa 5 artikel yang lolos dalam skринning inklusi. Kemudian dari ke 5 artikel 2 artikel dieliminasi sehingga artikel yang diterima adalah 3. Proses penelusuran dan review literatur dapat dilihat pada Gambar 1.



**Gambar 1**  
**Diagram Prisma**



Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Penelusuran Literatur

**Tabel 1**  
**Ringkasan Tabel Studi yang Termasuk Dalam Review**

Judul/penulis/tahun	Tujuan penelitian	Jenis penelitian	Populasi dan sampel	Hasil
Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Posyandu Lansia Rw II di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang/ Ahmad Assiddiqy/ 2020	Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia RW II di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang/ Ahmad Assiddiqy/ 2020	Menggunakan desain penelitian korelasional dengan rancangan cross sectional	Populasi penelitian sebanyak 158 orang, penentuan menggunakan purposive sampling sehingga sampel penelitian sebanyak 32 responden	Hasil analisis didapatkan sebagian besar 18 (56,2%) responden mengalami kualitas tidur buruk pada lansia dan sebagian besar 19 (59,4%) responden memiliki tekanan darah hipertensi antara 140/90 mmHg sampai < 160/90 mmHg pada lansia. hasil analisis uji spearman rank didapatkan nilai $p = (0,001) < (0,050)$ sehingga $H_0$ ditolak, artinya ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia RW II Puskesmas Kedungkandang Kota Malang, sedangkan nilai $r = 0,553$ membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang sedang antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia.



Judul/penulis/tahun	Tujuan penelitian	Jenis penelitian	Populasi dan sampel	Hasil
Asupan Natrium dan Kualitas Tidur Berhubungan dengan Tekanan Darah Anggota Posbindu Mawar Kelurahan Kebayoran Lama Selatan/ Ropika Agatha/ 2019	Untuk mengetahui hubungan status gizi, asupan makan, dan kualitas tidur dengan tekanan darah pada kelompok usia >45 tahun di Posbindu Mawar Kelurahan Kebayoran Lama Selatan. Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lanjut usia penderita hipertensi esensial di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budi Dharma Yogyakarta.	Kuantitatif dengan desain observasional menggunakan metode Cross-Sectional	Sebanyak 47 orang dengan cara purposive sampling	Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan natrium dan kualitas tidur berhubungan dengan tekanan darah ( $p < 0,05$ )
Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Lanjut Usia Penderita Hipertensi Esensial di Upt Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budi Dharma Yogyakarta/ Amirrudin Setiawan, Darmasta Maulana, Rahmah Widyaningrum/ 2018	Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lanjut usia penderita hipertensi esensial di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budi Dharma Yogyakarta.	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional	Teknik pengambilan sampel dengan cara total sampling sebanyak 30 responden.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang erat antara kualitas tidur dengan tekanan darah lanjut usia penderita hipertensi esensial di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budi Dharma Yogyakarta. Diperoleh p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan $r = 0,625$ dengan confident interval 95%.

Berdasarkan tabel 1 jumlah jurnal yang didapatkan yaitu sebanyak 3 jurnal. Ketiga jurnal tersebut memiliki tujuan yang sama yaitu untuk mengetahui kualitas tidur dengan hipertensi. Jenis penelitian didominasi 2 jurnal (66,66%) menggunakan kuantitatif kemudian 1 jurnal (33,33%) menggunakan korelasional dan ketiga jurnal menggunakan pendekatan cross sectional. Jumlah responden dari ketiga jurnal tersebut berbeda-beda seperti penelitian yang dilakukan Ahmad Assiddiqy (2020) menggunakan 32 responden, penelitian Ropika Agatha (2019) menggunakan 47 responden kemudian penelitian Amirrudin Setiawan, Darmasta Maulana, Rahmah Widyaningrum (2018) menggunakan 30 responden. Hasil penelitian ketiga jurnal yaitu memiliki hubungan antara kualitas tidur dengan hipertensi.

## 2. Data Karakteristik Responden

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	Frekuensi (jurnal)	Persentase (100%)
<b>Jenis kelamin</b>		
Sebagian besar perempuan	3	100
<b>Usia</b>		
Sebagian besar >60 tahun	1	33,33
Sebagian besar 60 - 64 tahun	1	33,33
Sebagian besar 60 – 74 tahun	1	33,33
<b>Pendidikan</b>		
Sebagian besar tidak lulus SD	1	33,33
Sebagian besar SD	2	66,66
<b>Riwayat penyakit</b>		
Sebagian besar hipertensi	1	33,33
Sebagian besar tidak menyebutkan	2	66,66
<b>Kebiasaan merokok</b>		
Sebagian besar tidak merokok	2	66,66
Sebagian besar tidak menyebutkan	1	33,33
<b>Kebiasaan minum kopi</b>		
Sebagian besar Tidak	1	33,33
Sebagian besar Tidak menyebutkan	2	66,66
<b>Kebiasaan minum alkohol</b>		
Sebagian besar tidak	1	33,33
Sebagian besar tidak menyebutkan	2	66,66
<b>Kebiasaan olahraga</b>		
Sebagian besar ya	2	66,66
Sebagian besar tidak menyebutkan	1	33,33
<b>Pekerjaan</b>		
Sebagian besar IRT	2	66,66

Sebagian besar tidak menyebutkan	1	33,33
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi karakteristik responden dari ke 3 jurnal di dapatkan rata-rata jenis kelamin yaitu perempuan sebanyak 3 (100%) jurnal. Kemudian karakteristik usia >60 terdapat 1 (33,33%) jurnal, kemudian 60 – 64 tahun terdapat 1 (33,33%) jurnal, selanjutnya 60 – 74 terdapat 1 (33,33%) jurnal. Kemudian pada karakteristik pendidikan di dominasi oleh SD yaitu 2 (66,66%) jurnal dan 1 (33,33%) jurnal menyebutkan tidak lulus SD. Kemudian pada karakteristik riwayat penyakit dengan hasil di dapatkan hipertensi 1 (33,33%) sedangkan 2 (66,66%) jurnal lainnya tidak menyebutkan. Kemudian karakteristik kebiasaan merokok dengan hasil 1 (33,33%) jurnal menyebutkan tidak dan 2 (66,66%) jurnal tidak menyebutkan. Kemudian karakteristik kebiasaan minum kopi dengan hasil 1 (33,33%) jurnal menyebutkan tidak, sedangkan 2 (66,66%) jurnal tidak menyebutkan. Kemudian karakteristik kebiasaan minum alkohol dengan hasil 1 (33,33%) jurnal menyebutkan tidak dan 2 (66,66%) jurnal tidak menyebutkan. Kemudian karakteristik kebiasaan olahraga 2 (66,66%) jurnal menyebutkan ya, sedangkan 1 (33,33%) jurnal tidak menyebutkan. Kemudian karakteristik pekerjaan 2 (66,66%) menyebutkan IRT sedangkan 1 (33,33%) jurnal tidak menyebutkan.

### 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Lansia

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Lansia**

Kategori	Frekuensi (jurnal)	Persentase (%)
Buruk	3	100
Baik	0	0
Total	3	100

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa ke-3 (100%) jurnal menyebutkan kualitas tidur yang dialami lansia buruk. Sedangkan yang menyebutkan kualitas tidur yang baik 0 (0%) jurnal.

### 4. Distribusi Frekuensi Hipertensi Pada Lansia

**Tabel 4**  
**Distribusi Frekuensi Hipertensi Pada Lansia**

Kategori	Frekuensi (jurnal)	Persentasi (%)
Hipertensi	2	66,66
Stage 1	1	33,33
Total	3	100

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa ke-3 (100%) jurnal yang telah dianalisis, pada karakteristik hipertensi pada lansia di dominasi oleh hipertensi 2 (66,66%) jurnal, kemudian stage 1 berjumlah 1 (33,33%) jurnal.

## 5. Distribusi Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Hipertensi lansia

**Tabel 5**  
**Distribusi Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Hipertensi Lansia**

Kategori	Frekuensi (jurnal)	Persentase (%)
Positif	1	33,33
Signifikan	1	33,33
Bermakna	1	33,33
Total 3	3	100

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa ke-3 (100%) jurnal yang telah di analisis, pada karakteristik hubungan kualitas tidur lansia penderita hipertensi 1 (33,33%) jurnal menyebutkan positif, kemudian 1 (33,33%) jurnal menyebutkan signifikan, dan 1 (33,33%) jurnal menyebutkan bermakna.

### Pembahasan

#### 1. Kualitas Tidur

Berdasarkan tabel memperlihatkan jika ke-3 jurnal yang sudah dianalisis ditemukan rata-rata lansia yang mengalami kualitas tidur buruk lansia yaitu >60 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Gangguan tidur pada perempuan disebabkan karena perempuan cenderung memiliki keluhan tidur daripada laki-laki karena terjadinya perubahan hormon sepanjang rentang kehidupan seorang perempuan (Philips, Collop, Drake, Consens, Vgontzas, & Weave, 2015 dalam jurnal Bambangafira & Nurani 2017). Fisiologi tidur terdapat dua fase yaitu *rapid eye movement* (REM) dan *non-rapid eye movement* (NREM). Saat seseorang mengalami NREM terdapat 4 tahap siklus tidur, siklus 1 dan 2 yaitu karakteristik tidur dangkal sehingga seseorang lebih mudah terbangun, kemudian tahap 3 dan 4 yaitu keadaan tidur yang sulit dibangunkan. Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu: letih, penyakit, diet, frustrasi, gaya hidup, konsumsi rokok, dan medikasi (Khasanah & Hidayati, 2012). Lansia juga memiliki kualitas tidur yang buruk dikarenakan sering terbangun tengah malam dan sulit untuk kembali tidur sehingga kualitas tidurnya dianggap buruk kejadian ini sering dialami oleh lansia berumur 60– < 90 tahun (Rudimin *et al.*, 2017). Berdasarkan tabel ke – 3 (100%) jurnal mengatakan distribusi frekuensi kualitas tidur pada lansia mengalami kualitas tidur buruk.

Hal tersebut di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Assiddiqy, (2020) di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang, ia mengatakan terdapat 18 responden (56,2%) mengalami kualitas tidur yang buruk dikarenakan responden terbangun ditengah malam untuk ke kamar mandi, mengalami mimpi buruk, membutuhkan waktu 16-30 menit untuk memulai tidur dan terbiasa bangun jam 4 pagi sehingga waktu tidur hanya 6 jam. Namun ada juga yang mengalami kualitas tidur yang baik sebanyak 14 (43,8%) responden. Hal ini dikarenakan responden mengalami kualitas tidur baik dikarenakan tidur malam sekitar jam 9 malam dengan mudah lelap, jarang terbangun tengah malam, jarang mimpi buruk dan saat bangun tubuh terasa segar. Hal ini dikuatkan dengan hasil penelitian yang dilakukan Ropika Agatha (2019) di Posbindu

Mawar Kelurahan Kebayoran Lama Selatan, ia mengatakan bahwa 29 (61,7%) responden mengalami kualitas tidur yang buruk dikarenakan responden kesulitan tidur kurang dari 15 menit dan ada beberapa gangguan lain seperti terbangun tengah malam, terbangun karena merasa keedinginan atau kepanasan sehingga merasakan pegal-pegal pada badan. Namun 18 (38,3%) responden mengalami kualitas tidur yang baik. Disisi lain penelitian yang dilakukan Amirrudin Setiawan, Darmasta Maulana, Rahmah Widyaningrum (2018) di Upt Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budi Dharma Yogyakarta, ia mengatakan didapatkan data bahwa jumlah lansia yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 26 responden (86,7%), Kebanyakan lansia sering mengeluhkan gangguan tidur meliputi; tidak dapat tidur setelah 30 menit sejak memposisikan tidur, sering terbangun untuk buang air kecil, sering merasakan sesak nafas, batuk, sebagian lansia ada yang mendengkur sehingga yang lain terjadi terganggu, nyeri persendian, mimpi buruk, merasa keedinginan dan kepanasan. Sedangkan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 4 responden (13,3%).

## 2. Hipertensi

Berdasarkan tabel memperlihatkan responden mengalami hipertensi. Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibagi menjadi dua yaitu hipertensi essential yang tidak diketahui penyebabnya dan hipertensi sekunder yang diketahui penyebabnya seperti gangguan hormon, ginjal dan lainnya (Anggara 2013 dalam jurnal Nugroho et al., 2019). Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg sedangkan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (Price & Wilson 2006 dalam jurnal Werdani, 2013). Menurut The Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (JNC 7) klasifikasi hipertensi stage 1 yaitu tekanan darah sistolik 140-159 mmHg sedangkan tekanan darah diastolik 90-99 mmHg (Yudha et al., 2018).

Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Assiddiqy, (2020) di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang, ia mengatakan 19 (59,4 %) responden mengalami hipertensi sedangkan 13 (40,6 %) memiliki tekanan darah yang normal. Diketahui rata-rata tekanan darah sistolik 139,37mmHg / diastolik 94,37mmHg sehingga perlu upaya untuk mengontrol tekanan darah. Upaya yang perlu dilakukan seperti kontrol makanan yang dikonsumsi yaitu garam dan makanan berlemah, hindari stress, tidur cukup, melakukan aktivitas fisik serta control rutin minimal 1 bulan sekali ke pelayanan kesehatan. Kemudian penelitian Ropika Agatha (2019) di Posbindu Mawar Kelurahan Kebayoran Lama Selatan, menjelaskan sebanyak 34 (72,3%) responden mengalami hipertensi, sedangkan 13 (27,7%) responden tidak mengalami hipertensi. Rata-rata tekanan darah sistolik 140 mmHg dengan nilai terendah 90 mmHg dan tertinggi 170 mmHg, kemudian rata-rata tekanan darah diastolik 90 mmHg dengan nilai terendah 70 mmHg dan tertinggi 100mmHg. Hipertensi pada penelitian ini didominasi oleh lansia sebanyak 80%. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Amirrudin Setiawan, Darmasta Maulana, Rahmah Widyaningrum (2018) di Upt Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budi Dharma Yogyakarta. Penelitian ini menjelaskan 28 (93,3%) lansia mengalami hipertensi stage 1 sedangkan 2 (6,7%) responden mengalami hipertensi stage 2. Lansia yang berada di Upt Rumah



Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budi telah sedikit mengetahui bagaimana cara mengatasi hipertensi, sehingga cenderung di dominasi hipertensi stage 1 dengan sistolik (140-159) dan diastolic (90-99) mmHg.

### 3. Hubungan Kualitas Tidur Lansia Penderita Hipertensi

Berdasarkan tabel menjelaskan kualitas tidur dan hipertensi pada lansia. Penyebab hipertensi belum diketahui secara pasti tetapi ada beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan hipertensi seperti merokok, stress, kurangnya waktu tidur, konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, gaya hidup yang tidak sehat, kegemukan, dan kelainan ginjal (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, 2014 dalam jurnal Suganda *et al.*, 2020).

Hal tersebut di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Assiddiqy, (2020) di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang, dalam penelitian itu mengatakan setelah dilakukan perhitungan di dapatkan hasil nilai  $p = (0,001) < (0,050)$  sehingga  $H_0$  ditolak, artinya ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia RW II Puskesmas Kedungkandang Kota Malang, sedangkan nilai  $r = 0,553$  membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang sedang antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia. Kemudian penelitian Ropika Agatha (2019) di Posbindu Mawar Kelurahan Kebayoran Lama Selatan, dalam jurnal menjelaskan hasil uji fisher bahwa ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada kelompok usia  $>45$  tahun di Posbindu Mawar dengan nilai  $p < 0,05$ . Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Amirrudin Setiawan, Darmasta Maulana, Rahmah Widyaningrum (2018) di Upt Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budi Dharma Yogyakarta, ia mengatakan bahwa uji Spearman's rho diperoleh nilai  $r$  sebesar 0,625 (kekuatan korelasi kuat) dan  $p$ -value sebesar 0,000 maka  $p$ -value  $< 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima artinya ada hubungan yang signifikan secara statistik ( $p = 0,00$ ) antara kualitas tidur dengan tekanan darah lanjut usia penderita hipertensi esensial di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budi Dharma Yogyakarta.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan literature review dari ke 3 jurnal terdahulu yang sesuai dengan topic penelitian maka didapatkan hasil 1 jurnal terdapat hubungan positif yang sedang antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia, 1 jurnal menjelaskan ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada kelompok usia  $>45$  tahun, dan 1 jurnal menjelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan secara statistik antara kualitas tidur dengan tekanan darah lanjut usia.

### DAFTAR PUSTAKA

Amanda, H., Prastiwi, S., & Sutriningsih, A. (2017). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kekambuhan hipertensi pada lansia di kelurahan tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2(3), 437–447. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/680>

Amirrudin Setiawan, Darmasta Maulana. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan

Darah Lanjut Usia Penderita Hipertensi Esensial Di Upt Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budi Dharma Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 9(1). <https://doi.org/10.36569/jmm.v9i1.21>

Agatha, R. (2020). Relationship between nutritional status, food intake, and sleep quality with blood pressure of member of Posbindu Mawar Kelurahan Kebayoran Lama Selatan. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 4(2), 107–116. <https://doi.org/10.22236/argipa.v4i2.4164>

Assiddiqy, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rw Ii Puskesmas Kedungkandang Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.199>

Bambangsafira, D., & Nuraini, T. (2017). Kejadian Excessive Daytime Sleepiness (Eds) Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kesehatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(2), 94–101. <https://doi.org/10.7454/jki.v20i2.365>

Dalimartha, S., Purnama, B. T., Sutarina, N., Mahendra., Darmawan, R. (2008). *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus+

Dinkes. (2019, 11 30). Penguatan Program Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia. Retrieved 10 25, 2020, from Dinas Kesehatan Kabupaten Pringsewu: <https://www.dinkes.pringsewukab.go.id/detailpost/penguatan-program-pelayanan-kesehatan-lanjut-usia>, diakses 10 November 2020

Faradila, Z., Candra, A., Yasmin, S., Keude, L., Baro, K., Besar, K. A., Universitas, K., Jl, A., Lama, B., & Km, N. (2019). *Universitas Abulyatama Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Siswa-Siswi SMA Negeri 3 Banda Aceh*. 1(2), 29–37.

Hidayat, B.U. (2012). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. Retrieved from: [http://eprints.undip.ac.id/33160/BAB\\_1.pdf](http://eprints.undip.ac.id/33160/BAB_1.pdf), diakses, 8 November 2020.

Kemkes. (2018). *HASIL UTAMA RISKESDAS 2018*. Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>

Kemkes. (2019). Apa Komplikasi Paling Bahaya dari Hipertensi. Retrieved from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/5/apa-komplikasi-berbahaya-dari-hipertensi>, diakses 10 November 2020.

Kemkes. 2019. Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat di <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html> (diakses 8 oktober 2020)

Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 189–196. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>



- Krisna, O. D. (2019) Kenali 10 Gangguan Tidur Paling Umum. Retrieved from: <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3626146/kenali-10-jenis-gangguan-tidur-paling-umum>, diakses 8 november 2020.
- Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 297. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4181>
- Nugroho, K. P. A., Sanubari, T. P. E., & Rumondor, J. M. (2019). Faktor Risiko Penyebab Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Lor Kota Salatiga. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 32–42. <https://doi.org/10.34035/jk.v10i1.326>
- Rudimin, Hariyanto, T., & Rahayu, W. (2017). Hubungan Tingkat Umur dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1), 119–127.
- Sambeka, R., Kalesaran, A. F. C., & Asrifuddin, A. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat Tahun 2018. *Kesmas*, 7(3), 9. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclinic/article/viewFile/3309/2853>
- Suganda, R., Sutrisno, E., & Wardana, I. W. (2020). KUALITAS TIDUR BERHUBUNGAN DENGAN PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2(1), 1689–1699. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- Tambayong, J. (2000). Patofisiologi untuk keperawatan. Jakarta: Buku Penerbit EGC.
- Marliani, L., & Tantan, S. (2007). 100 Questions & Answers Hipertensi. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Werdani, Y. D. W. (2013). Senam Jantung dan Yoga, JNL, vol 1, September 2013, pp 13 - 21. *Jurnal Artikel*, 1(September), 13–21.
- World Health Organization. (2018). “Prevalensi Hipertensi”.
- Yudha, B. L., Muflikhah, L., & Wihandika, R. C. (2018). Klasifikasi Risiko Hipertensi Menggunakan Metode Neighbor Weighted K- Nearest Neighbor ( NWKNN ). *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer (J-PTIIK) Universitas Brawijaya*, 2(2), 897–904.