

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hiperensi Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris

Devi Nuryanto, Dewi Anggriani Harahap, Indrawati

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Email: devinuryanto9@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan kasus paling banyak yang ditemukan saat ini dengan angka prevalensi 22% dari total penduduk dunia. Peningkatan tekanan darah penderita hipertensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor di antaranya kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan perubahan fisiologis tubuh dimana sistem keseimbangan antara pengaturan sistem saraf simpatis dan parasimpatis terganggu, dan juga dapat mempengaruhi keseimbangan hormon kortisol di dalam tubuh sehingga cenderung terjadi peningkatan tekanan darah. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di desa Batu Belah wilayah kerja UPT Puskesmas Air Tiris. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan cross sectional. Penelitian dilakukan di desa Batu Belah Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris. Waktu penelitian dilakukan dari tanggal 8-12 Oktober 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia hipertensi usia 60-69 tahun periode Januari-April tahun 2022 di desa Batu Belah yang berjumlah 166 orang lansia, dengan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 117 responden. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan Sphygmometer. Teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling. Berdasarkan hasil analisis uji statistik Chi Square diperoleh nilai p value = 0,000 (<0,05) maka dapat disimpulkan ada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di desa Batu Belah wilayah kerja UPT Puskesmas Air Tiris. Untuk itu masyarakat diharapkan dapat menghindari faktor risiko terjadinya hipertensi salah satunya faktor kualitas tidur dengan menerapkan kualitas tidur yang baik sehingga tidak menimbulkan hipertensi.

Kata Kunci: *Kualitas Tidur, Tekanan Darah, Hipertensi*

Abstract

Hypertension is currently the most common case found, with a prevalence rate of 22% of the total global population. Blood pressure increase in individuals with hypertension can be influenced by various factors, including sleep quality. Poor sleep quality can lead to physiological changes in the body, disrupting the balance between the regulation of the sympathetic and parasympathetic

nervous systems. It can also affect the balance of cortisol hormones in the body, which tends to increase blood pressure. The purpose of this study is to determine the relationship between sleep quality and blood pressure in elderly individuals with hypertension in Batu Belah Village, the working area of UPT Puskesmas Air Tiris. This research is quantitative, using a cross-sectional design. The study was conducted in Batu Belah Village, the working area of UPT Puskesmas Air Tiris, from October 8 to October 12, 2022. The population in this study consisted of all elderly individuals with hypertension aged 60-69 years during the January-April 2022 period in Batu Belah Village, totaling 166 elderly individuals. The sample size for this study was 117 respondents. The instruments used in this research were the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and a sphygmomanometer. The sampling technique applied was simple random sampling. Based on the results of the Chi-Square statistical test analysis, the p-value obtained was 0.000 (<0.05). Therefore, it can be concluded that there is a relationship between sleep quality and blood pressure in elderly individuals with hypertension in Batu Belah Village, the working area of UPT Puskesmas Air Tiris. The community is expected to avoid risk factors for hypertension, including sleep quality factors, by maintaining good sleep quality to prevent hypertension.

Keywords: Sleep Quality, Blood Pressure, Hypertension

Pendahuluan

Tekanan darah merupakan kekuatan lateral pada dinding arteri oleh darah yang didorong dengan tekanan darah dari jantung. Puncak dari tekanan maksimum saat ejeksi terjadi adalah tekanan darah sistolik dan pada saat ventrikel berelaksasi, darah yang tetap dalam arteri menimbulkan tekanan diastolik atau minimum (Tanto et al., 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) hipertensi adalah suatu keadaan dimana peningkatan darah sistolik berada diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg. Angka kejadian hipertensi cukup tinggi dan terus meningkat setiap tahunnya.

Prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk di dunia. Wilayah Afrika menduduki prevelensi hipertensi tertinggi dengan jumlah sebesar 27% dan Asia Tenggara berada pada posisi ke 3 dengan prevalensi sebesar 25%. Jumlah ini di perkirakan akan terus meningkat hingga tahun 2025 yaitu sebanyak 1,5 Milliar orang akan mengalami resiko hipertensi (WHO, 2019).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) negara Indonesia memaparkan ada sekitar 63.309.620 orang mengalami hipertensi, dan kasus kematian Indonesia yang di sebabkan oleh hipertensi sebanyak 427.218 kasus,

kemudian tahun 2018 jumlah prevalensi hipertensi usia (31-44 tahun) sebanyak 31,6%, usia (45-54 tahun) sebanyak 45,3%, dan usia (55-64 tahun) sebanyak 55,2% (Riskedas, 2018)

Menurut data profil kesehatan Provinsi Riau prevalensi hipertensi pada tahun 2018 sebanyak 21,15%. Data hipertensi dari usia 60-69 tahun yaitu 728 kasus. Kabupaten yang berada di posisi pertama yaitu Bengkalis dengan kasus sebanyak 12,23%. Sedangkan kabupaten Kampar berada di urutan yang ke-6 dengan jumlah kasus sebanyak 6,94% (Dinkspvriau, 2019) Berdasarkan data yang di dapat dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar Tahun 2021, prevalensi hipertensi..masuk ke dalam sepuluh penyakit tertinggi dengan jumlah 14.662 kasus.

Tabel 1.1 Distribusi.Frekuensi 10 Penyakit.Terbesar di Wilayah. Kabupaten Kampar Tahun.2021

NO	NAMA PENYAKIT	TOTAL	%
1.	Nasafaringitis akut (<i>common cold</i>)	20.985	28
2.	Hipertensi esensial (primer)	14.662	19
3.	Dispepsia	10.097	13
4.	Arthritis rheumatoid	8.010	11
5.	Kehamilan normal	6.086	8
6.	Gastritis	5.661	7
7.	Gastroenteritis (Termasuk kolera, giardiadis)	3.086	4
8.	Diabetes Militus (tipe II)	2.871	4
9.	Infeksi kulit dan jaringan subkutan/piodema	2.822	4
10.	Dermatitis kontak	1.736	2
	Jumlah	76.016	100

Sumber : Data Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar Tahun 2021

Berdasarkan tabel 1.1 dapat dilihat bahwa penyakit hipertensi esensial (primer) berada pada urutan ke-2 dari sepuluh penyakit terbanyak di wilayah Kabupaten Kampar.

Jumlah penderita..hepertensi pada 31 Puskesmas di kabupaten Kampar dapat dilihat dalam tabel 1.2 berikut:

Tabel 1.2 Distribusi Penderita Hipertensi Berdasarkan Puskesmas di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar Tahun 2021

NO	PUSKESMAS	JUMLAH	%
1	Kampar	2.838	10,5
2	Kampar Timur	2.791	10,3
3	Tapung II	1.990	7,3
4	Kuok	1.760	6,5
5	Salo	1.606	5,9
6	XIII Koto Kampar I	1.000	3,7

7	Siak Hulu I	1.000	3,7
8	Kampar Kiri	1.000	3,7
9	Siak Hulu II	986	3,6
10	Tapung I	524	1,4
11	Kampar Utara	879	3,2
12	Koto Kampar Hulu	736	2,7
13	Tapung Hilir I	433	1,6
14	Tapung Hulu I	121	0,4
15	Gunung Sahilan II	535	1,9
16	Rumbio Jaya	360	1,3
17	Tambang	860	3,1
18	Siak Hulu III	692	2,5
19	Bangkinang..Kota	422	1,5
20	Kampar Kiri Hulu I	294	1,0
21	XIII Koto Kampar II	184	0,6
22	Kampar..Kiri Hulu II	350	1,2
23	Tapung Hilir II	688	2,5
24	Kampar Kiri Hilir	309	1,1
25	Kampar Kiri Tengah	963	3,5
26	Bangkinang	544	2,0
27	Tapung	794	2,9
28	Perhentian Raja	516	1,9
29	Tapung Hulu II	301	1,1
30	XIII Koto Kampar III	598	2,2
31	Gunung Sahilan I	879	3,2
	JUMLAH	26.953	100

Sumber : Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar 2021

Berdasarkan pada tabel 1.2 seluruh penderita hipertensi pada 31 Puskesmas di Kabupaten Kampar berjumlah 26.953. Data tersebut adalah jumlah kunjungan kasus baru dan lama. Maka hipertensi tertinggi berada di di puskesmas Air Tiris sebanyak 2.838 atau 10,5%. Jumlah penderita hipertensi di wilayah kerja UPT puskesmas Air Tiris yaitu pada tabel 1.3 berikut:

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris Tahun 2021

NO	DESA	JUMLAH	%
1	Batu..Belah	1.147	10,8
2	Tanjung Rambutan	448	4,2
3	Simpang Kubu	469	4,4
4	Limau Manis	493	4,6
5	Naumbai	510	4,8
6	Tanjung Berulak	590	5,5
7	Air Tiris	988	9,3
8	Padang Mutung	851	8,0

9	Penyasawan	973	9,1
10	Ranah	445	4,1
11	Rumbio	745	7,1
12	Ranah Singkuang	343	3,2
13	Pulau sarak	315	2,9
14	Pulau jambu	655	6,1
15	Koto Tibun	633	5,9
16	Ranah Baru	287	2,7
17	Bukit Ranah	331	3,1
18	Pulau Tinggi	474	4,4
	JUMLAH	10.597	100

Sumber : Puskesmas Air Tiris 2021

Berdasarkan data dari tabel 1.3 distribusi total keseluruhan penderita hipertensi yang ada di wilayah kerja UPT puskesmas Air Tiris yaitu sebanyak 10.597 kasus. Jumlah ini didapatkan dari data kasus baru dan lama di tahun 2021. Maka dapat di lihat dari tabel 1.3 data hipertensi yang tertinggi berada di Desa Batu Belah dengan jumlah sebanyak 1.147 kasus atau 10,8%.

Berdasarkan data desa Batu Belah wilayah kerja UPT puskesmas Air Tiris dari januari hingga maret tahun 2022 jumlah seluruh lansia 301 orang yang menderita hipertensi dengan rentang usia 60 – 69 tahun yaitu berjumlah 166 orang dan usia >70 tahun yaitu berjumlah 135 orang. Berdasarkan data rekam medis penyakit komplikasi dari hipertensi di RSUD Bangkinang Kampar meliputi penyakit ginjal tahap akhir pasien hipertensi pada tahun 2021 sebanyak 5,059 (65%).sedangkan stroke sebanyak 1,114 (14%). Dan serangan jantung sebanyak 15 pasien. Pada bulan januari-mei tahun 2022 penyakit ginjal tahap akhir pasien hipertensi mengalami penurunan sebanyak 2,264 (63%). Dan stoke meningkat sebanyak 546 (16%) dan serangan jantung sebanyak 10 pasien. Penelitian (Agustina et al., 2014) mengatakan bahwa lansia paling banyak mengalami penyakit hipertensi di karenakan penurunan daya tahan tubuh.

Seiring usia yang terus bertambah mengakibatkan beberapa fungsi sistem fisiologis menurun. Daya tahan tubuh menurun secara perlahan, sehingga lansia sangat sering mengalami penyakit menular dan yang tidak menular. Salah satu penyakit tidak menular seperti asam urat, diabetes mellitus, rematik, stroke dan hipertensi, kemudian salah satu penyakit menularnya yaitu seperti pneumonia, TBC dan hepatitis. Penyakit yang paling sering di alami oleh lansia yaitu gangguan kardiovaskuler salah satunya hipertensi.

Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO), hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah tekanan darah melebihi batas normal. Tekanan darah normal bagi orang dewasa adalah 120/80 mmHg. Angka 120 hhmHg menunjukkan tekanan sistolik, yaitu tekanan saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh.

Sementara angka 80 mmHg menunjukkan tekanan diastolik, yaitu tekanan saat otot jantung relaksasi dan menerima darah yang kembali dari seluruh tubuh.

Tekanan darah seorang lansia akan cenderung tinggi sehingga lansia berisiko mengalami hipertensi. Hipertensi pada lansia merupakan tekanan darah yang melebihi batas normal yaitu lebih dari 160/90 mmHg. Menurut (Kurniadi, 2022), Tingginya angka kejadian hipertensi terjadi karena berbagai faktor pemicu yaitu, faktor yang tidak dapat di kontrol, seperti keturunan, jenis kelamin, dan umur, dan yang dapat di kontrol seperti obesitas, gaya hidup, pola makan, aktivitas, konsumsi garam berlebih dan kualitas tidur. Kualitas tidur erat kaitannya dengan lansia, kualitas tidur adalah suatu kepuasan yang di rasakan tidur. Beberapa gejala yang di rasakan oleh lansia biasanya yaitu susah untuk tertidur, terbangun di sela-sela tidur dan rasa sangat mengantuk di waktu pagi dan siang. (Havisa, 2014)

Kualitas tidur merupakan salah satu masalah internal yang paling sering dikeluhkan oleh para lansia yang mengalami hipertensi. Kualitas tidur yang buruk terjadi karena durasi tidur seorang lansia cenderung pendek sehingga kualitas tidur menjadi buruk. Kualitas tidur yang buruk akan mempengaruhi Kesehatan seorang lansia (Yaqin, 2016).

Kesehatan fisik dan psikis akan terganggu jika kualitas tidur yang buruk terjadi dalam waktu yang berkepanjangan. Dari segi fisik yaitu kurangnya tidur akan menyebabkan muka pucat, mata sembab, badan terasa lemas dan daya tahan tubuh juga menurun sehingga mudah terkena penyakit. Sedangkan dari segi psikis yaitu, kurang tidur akan menyebabkan timbulnya perubahan suasana kejiwaan, sehingga penderita akan lesu, lamban menghadapi rangsangan dan sulit berkonsentrasi, bila hal ini berlanjut hingga bertahun-tahun, akan berdampak pada tekanan darah tinggi, serangan jantung, stroke, hingga masalah psikologis seperti depresi dan gangguan perasaan lainnya (Kurniadi, 2022).

Proses penurunan tekanan darah akan terjadi saat seseorang tertidur, proses ini dapat terjadi karena adanya proses kerja pada saraf simpatik sebesar (10-20%) dari tekanan darah pada normalnya, tetapi buruknya kualitas tidur, yakni bergadang, sulit tertidur, dan jam tidur yang kurang akan mengakibatkan tekanan darah meningkat, penelitian terdahulu menggambarkan usia lansia sangat sering merasakan gangguan pada tidurnya dan mempunyai kualitas tidur buruk dan banyak di alami oleh kalangan wanita, sebagian besar dari populasi lansia mengalami insomnia, dan memiliki pola..tidur../yang buruk (J et al., 2020).

Menurut penelitian (J et al., 2020) terdapat hubungan bermakna antara..kualitas../tidur yang buruk dengan perubahan../tekanan../darah.pada lansia hipertensi..di Panti//Sosial Tresna.,Werdha Tahun-2019. Buruknya kualitas tidur dapat berpengaruh dengan perubahan tekanan-darah,,lansia. Hasil penelitian tersebut ($p//value=0,000$ dengan nilai..C/=0,674) yaitu terdapat

peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia yang mempunyai kualitas-tidur yang-buruk.

Survey awal yang peneliti lakukan pada 10 lansia yang menderita hipertensi di desa Batu Belah diperoleh informasi terdapat 6 orang lansia sulit untuk tertidur, sering terbangun di sela-sela tidur dan hanya dapat tidur 5 jam perhari, sedangkan//4 orang//lainnya mengatakan mereka tidak memiliki masalah pada kualitas tidur. Berdasarkan fenomena di atas peneliti merasa-perlu melanjutkan penelitian terkait kualitas tidur-dengan perubahan tekanan//darah pada--lansia yang menderita hipertensi di Desa Batu Belah.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan cross sectional. Penelitian dilakukan di desa Batu Belah Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris. Waktu penelitian dilakukan dari tanggal 8-12 Oktober 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia hipertensi usia 60-69 tahun periode Januari-April tahun 2022 di desa Batu Belah yang berjumlah 166 orang lansia, dengan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 117 responden. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan Sphygmomameter. Teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling..

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian “Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris Tahun 2022”, maka diuraikan pembahasan sebagai berikut:

Diketahui bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Batu Belah Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris Tahun 2022 dapat dilihat pada uji statistik *Chi Square* diperoleh nilai *p value* adalah 0,000 ($p \leq 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah, apabila kualitas tidur seseorang semakin buruk maka akan meningkatkan risiko terjadi peningkatan tekanan darah. Hal ini sesuai sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (J et al.,2020) yang mengatakan bahwa kualitas tidur yang buruk berpengaruh pada perubahan tekanan darah. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan perubahan fisiologis tubuh dimana sistem keseimbangan antara pengaturan sistem saraf simpatis dan parasimpatis terganggu, dan juga dapat mempengaruhi keseimbangan hormon kortisol di dalam tubuh sehingga cenderung terjadi peningkatan tekanan darah (Hafiez A., 2017).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Adinatha et al.,2019), hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 14 responden didapatkan ada hubungan antara kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah di unit pelayanan sosial

lanjut usia Pucang Gading Kota Semarang dengan hasil statistik uji *chi square* menunjukkan p value = 0,000 ($< 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian ini di temukan kesenjangan yaitu terdapat 107 responden dengan kategori kualitas tidur buruk, 5 responden di antaranya memiliki tekanan darah terkontrol, hal ini ada hubungannya dengan salah satu karakteristik responden yaitu pekerjaan. Pekerjaan berpengaruh pada pola aktivitas fisik dan tingkat stres. Didukung dengan hasil penelitian didapatkan status pekerjaan responden terbanyak yaitu tidak bekerja sebanyak 58,1%, hal ini sejalan dengan (S. Elsi, 2022) mengatakan bahwa kesibukan dan kerja keras serta tujuan yang berat mengakibatkan timbulnya rasa stres dan menimbulkan tekanan yang tinggi. Perasaan tertekan membuat tekanan darah menjadi naik. Selain itu, orang yang sibuk juga tidak sempat untuk berolahraga. Akibatnya lemak dalam tubuh semakin banyak dan tertimbun yang dapat menghambat aliran Pembuluh darah yang terhimpit oleh tumpukan lemak menjadikan tekanan darah menjadi tinggi. Inilah salah satu penyebab terjadinya hipertensi.

Adapun 10 responden dengan kategori kualitas tidur baik, 4 responden di antaranya memiliki tekanan darah tidak terkontrol, hal ini ada hubungannya dengan salah satu karakteristik responden yaitu usia. Dilihat dari hasil penelitian, umur responden terbanyak yaitu lansia dengan usia 65-69 tahun sebanyak 27,4%. Usia berkaitan erat dengan tekanan darah tinggi (hipertensi). Semakin tua seseorang maka semakin besar resiko terserang hipertensi, hal ini sejalan dengan Penelitian (Liao, et. Al., 2017) menemukan bahwa peningkatan risiko hipertensi pada lanjut usia terkait dengan penurunan regangan sistolik longitudinal atrium yang kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku karena itu darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah.

Selain itu kualitas tidur baik tetapi tekanan darah tidak terkontrol juga dapat dipengaruhi oleh salah satu karakteristik responden yaitu jenis kelamin. Dilihat dari data yang didapat terdapat 52,1% berjenis kelamin perempuan, menunjukkan bahwa wanita cenderung menderita hipertensi daripada laki laki, hal ini sejalan dengan (Wahyuni & Eksanoto, 2018). Pada penelitian tersebut sebanyak 27,5% wanita mengalami hipertensi, sedangkan untuk laki laki hanya sebesar 58%. Wanita akan mengalami peningkatan resiko tekanan darah tinggi setelah menopause yaitu usia di atas 45 tahun. Karena wanita yang belum menopause dilindungi oleh hormone esterogen yang berperan dalam meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL). Kadar HDL yang rendah dan LDL yang tinggi akan mempengaruhi terjadinya proses aterosklerosis dan mengakibatkan tekanan darah tinggi.

Tidur mengubah fungsi sistem saraf otonom dan peristiwa fisiologis lainnya yang mempengaruhi tekanan darah. Selain itu, gangguan tidur merubah respon tekanan darah dan meningkatkan risiko hipertensi. Tekanan darah menurun saat tidur. Durasi tidur pendek dikaitkan dengan hipertensi, terutama selama usia pertengahan. Selama tidur normal, terjadi penurunan di tekanan darah relatif selama terjaga (J et al.,2020) .

Tekanan darah akan meningkat pada saat kita beraktivitas, yaitu ketika jantung harus memompa lebih keras. Contohnya, ketika sedang melakukan olahraga. Namun, ketika kita beristirahat, tekanan darah akan turun. Keadaan ini disebabkan terjadinya penurunan beban jantung. Tekanan darah tertinggi biasanya terjadi pada pagi hari setelah bangun tidur dan melakukan aktivitas. Setelah itu, tekanan darah menjadi stabil sepanjang hari. pada malam hari tekanan darah mulai turun. Tekanan darah akan mencapai titik terendah saat kita tertidur pulas (Adinatha et al.,2019).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang “Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Desa Batu Belah Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris Tahun 2022” sebagai berikut : Ditribusi frekuensi kualitas tidur pada lansia hipertensi di Desa Batu Belah Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris Tahun 2022 memiliki kualitas tidur yang buruk; Ditribusi frekuensi kualitas tidur pada lansia hipertensi di Desa Batu Belah Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris Tahun 2022 memiliki tekanan darah yang tidak terkontrol; dan Ada Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Batu Belah Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris Tahun 2022”.

BIBLIOGRAFI

- Adinatha, N. N. M., Wulaningsih, I., & Suryanto, H. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Lansia Di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Kota Semarang. *Jurnal Surya Muda*, 1(2), 70–77.
- Agustina, S., Sari, S. M., & Savita, R. (2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun. *Hunter-Gatherers in a Changing World*, 2(01), 41–58. https://doi.org/10.1007/978-3-319-42271-8_3
- DinKes Prov Riau. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Rlau. Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 59(0761).
- Havisa, R. (2014). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Usia Lanjut di Posyandu Lansia Dusun Jelapan Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta. *Vitamins*, 62(10), 1–18.
- J, H., Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia.

- Jurnal Kesmas Asclepius, 2(1), 1–11.
<https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- KemenKes. (2014). Data Dan Informasi Tahun 2014 (profil kesehatan indonesia). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Kurniadi. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Surya Medika*, 7(2), 67–71.
<https://doi.org/10.33084/jsm.v7i2.3206>
- Luthfi B, M., Azmi, S., & Erkadius, E. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pelajar Kelas 2 SMA Negeri 10 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 318. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i2.698>
- Noc. (2017). *Nursing Outcome Classification*.
- Notoadmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Nursalam. (2015). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. SALEMBA MEDIKA.
- Oktora, S. P. D., Purnawan, I., & Achiriyati, D. (2016). Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(3), 168–173.
<http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/710/397>
- Pitaloka, R. D., Utami, G. T., & Novayelinda, R. (2015). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Dan Kemampuan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. *Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 2(2).
- RisKesDas. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemntrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Sari, D. P. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Setrorejo. (STIKES) PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA, 15(2), 93.
<https://doi.org/10.26576/profesi.271>
- Sari, Y. N. I. (2017). *Berdamai Dengan Hipertensi*. Bumi Medika.
- Setiawan, J. (2017). *Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Werdha Nirwana Puri Samarinda*.
- Setiyorini, Y. (2017). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Gamping Slemen Yogyakarta*. Naskah Publikasi, 12.
<http://digilib.unisayogya.ac.id>
- Sujarweni, W. (2014). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Gava Media.
- Sundari, L., & Bangsawan, M. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 78. <https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.105>
- Yaqin, U. F. N. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember*. In *Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember*.
<http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/76598>

Copyright holder:
Devi Nuryanto (2024)

First publication right:
Catha : Journal of Creative and Innovative Research