

**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN GAYA HIDUP TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI**Muthia Deliana<sup>1</sup>, Maya Ardilla Siregar<sup>2</sup>, Dedi<sup>3</sup>, Putri Purnama Sari<sup>4</sup><sup>1</sup>D3 Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Tanjung Pinang<sup>2,3,4</sup>D3 Keperawatan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia

Jl. Arif Rahman Hakim No.01, Sei Jang, Kec. Bukit Bestari, Kota Tanjung Pinang,

Kepulauan Riau, Kode Pos 29124

e-mail: mayoardillasiregar@helvetia.ac.id

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara kronis (dalam kurun waktu yang lama) yang dapat menyebabkan kesakitan pada seseorang dan bahkan dapat menyebabkan kematian. Seseorang dapat disebut menderita hipertensi jika didapatkan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress dan gaya hidup terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Mitra Medika Tanjung Mulia Medan 2023. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode *Survei Analitik* dengan pendekatan *Cross Sectional*, menggunakan uji *chi-square*. Populasi dalam penelitian ini adalah Pasien penderita hipertensi dirawat di RSUD Mitra Medika Tanjung Mulia, dengan jumlah populasi 514 orang, sedangkan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling* dengan rumus *Slovin* yaitu sebanyak 83 responden. Berdasarkan hasil peneliti analisa dengan menggunakan uji *chi-square* memperlihatkan bahwa terdapat hubungan faktor gaya hidup terhadap kualitas tidur ( $p\text{ value}=0,00$ ). Dan terdapat hubungan faktor tingkat stres terhadap kualitas tidur ( $p\text{ value}=0,01$ ). Kesimpulan: ada hubungan antara tingkat stress dan gaya hidup terhadap kualitas tidur pada pasien dengan hipertensi.

**Key Words** : gaya\_hidup, hipertensi, kualitas\_tidur, tingkat\_stress**PENDAHULUAN**

Hipertensi berawal dari bahasa latin yaitu *hiper* dan *tension*. *Hiper* ialah tekanan yang berlebihan dan *tension* ialah tensi. Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara kronis (dalam kurun waktu yang lama) yang dapat menyebabkan kesakitan pada seseorang dan bahkan dapat menyebabkan kematian. Seseorang dapat disebut menderita hipertensi jika didapatkan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg (1).

Data menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 menunjukkan bahwa 1,13 miliar orang mengalami hipertensi. Prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Kasus hipertensi semakin meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 terdapat 1,5 Miliar orang yang

terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (2).

Menurut Rikesdas 2018 Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 35-44 tahun (31,61%), umur 45-54 tahun (45,32%), umur 55-64 tahun (55,22%). Di Sumatra Utara, data yang ada adalah data yang diperoleh dari kunjungan pada unit-unit Pelayanan Kesehatan seperti Puskesmas dan jaringannya. Dari 32.944 orang penduduk berusia 18 tahun keatas yang mengalami hipertensi dan dilakukan pengukuran tekanan darah.

Hasil survey awal yang dilakukan berdasarkan Rekam Medik di rumah sakit Mitra Medika Medan dinyatakan bahwa penderita penyakit hipertensi pada

Januari 2022 – April 2023 terdapat 514 orang yang menderita hipertensi. Hasil dari wawancara awal dengan pasien pada tanggal 1 Juli 2023 dengan 10 pasien di RSUD Mitra Medika Medan diketahui 6 pasien mengaku mengalami kesulitan tidur pada saat malam hari atau sering terbangun pada tengah malam dan sebanyak 4 pasien mengaku mengalami tidur cukup saat malam hari. Adapun didapatkan sebanyak 7 pasien mengaku sering mengalami pusing sampai sakit kepala dan merasakan gelisah, sedangkan sebanyak 3 pasien hanya mengalami pusing ringan. Dengan tingginya kejadian hipertensi maka sebagai cara sederhana untuk mencegah kekambuhan hipertensi dengan melakukan hidup sehat yang berawal dari menjaga kualitas tidur. (3).

Faktor penyebab terjadinya kekambuhan Hipertensi terbagi menjadi 2 kelompok yaitu faktor yang tidak bisa dimodifikasi/tidak dapat diubah antara lain jenis kelamin, usia, *genetik*. Faktor lain adalah yang bisa dimodifikasi/yang dapat diubah yaitu pola makan, kebiasaan olahraga, kualitas tidur, stress, dan lain-lain. Namun faktor resiko tersebut tidak serta merta menyebabkan hipertensi. Perlu peran faktor resiko lain secara bersama sama (*common underlying risk factor*) untuk bisa menyebabkan kekambuhan hipertensi (4).

Kualitas tidur yang buruk akan dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikis. Dari segi fisik akan menyebabkan badan lemas, mata pucat, mata sembab, daya tahan tubuh menurun. Dari segi psikis akan menyebabkan badan menjadi lesu, lamban dan sulit berkonsentrasi. Ketidak cukupan kualitas tidur akan menyebabkan rusaknya memori di otak dan penurunan kemampuan kognitif. Apabila berlangsung dalam waktu yang lama, akan berdampak pada peningkatan tekanan darah, serangan jantung, stroke, depresi dan penyakit yang lainnya yang akan mempengaruhi kualitas hidup. Selain itu juga kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan peningkatan

aktivitas simpatik dan peningkatan rata-rata tekanan darah dan *heart rate* selama 24 jam. Dengan demikian, kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan tidur yang dapat berdampak pada peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik yang berkepanjangan (5)

Ketika seseorang mengalami gangguan ketika tidur, maka yang terjadi adalah tidak adanya penurunan tekanan darah saat orang tersebut tertidur. Seseorang seharusnya mengalami penurunan tekanan darah yang normal sebesar 5%. Jika setiap 5% penurunan secara normal yang seharusnya terjadi dan ternyata hal tersebut tidak dialami oleh seseorang, maka orang tersebut memiliki kemungkinan sebesar 20% mengalami peningkatan pada tekanan darah. Selain kondisi diatas, faktor lain yang bisa menyebabkan kualitas tidur seseorang menjadi buruk adalah adanya suatu kebiasaan waktu tidur yang relatif pendek juga dihubungkan dengan terjadinya peningkatan tekanan darah (6).

Berdasarkan penelitian Putwi Rizki Sakinah, Cecep Eli Kosasih, Eka Afrima Sari (2018) bahwa kualitas tidur pada penderita hipertensi di Puskesmas Rancaekek berdasarkan usia didapatkan hasil bahwa lebih dari setengah responden yaitu usia lanjut  $\geq 60$  tahun (51,9%), berdasarkan jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin perempuan (82,3%), kurang dari setengah responden memiliki tekanan darah pada derajat satu (140-159/90- 99 mmHg) (45,6%) dan lama menderita hipertensi  $>4$  tahun (45,6%), berdasarkan pekerjaan mayoritas responden tidak bekerja shift (100%), sebagian besar responden tidak merokok (89,9%), dan sebagian responden tidak mengonsumsi kopi (53,2%), serta mayoritas responden tidak mengonsumsi alkohol (100%). Hasil kualitas tidur pada penderita hipertensi di Puskesmas Rancaekek menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 94,9% dan

hanya 4 orang (5,1%) yang memiliki kualitas tidur baik (7).

Menurut Made Adelia Pradnya Saraswati, Putu Ayu Sita Saraswati, I Putu Gede Adiatmika, Luh Putu Ratna Sundari (2019) bahwa kualitas tidur pada penderita hipertensi wanita lansia di Denpasar Timur berdasarkan usia, kualitas tidur, tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik. Karakteristik sampel berdasarkan usia terbanyak ialah pada usia 60-64 tahun yaitu sejumlah 26 orang (38,3%), pada usia 65-69 tahun sejumlah 22 orang (32,8%) dan pada usia 70-74 tahun sejumlah 19 orang (28,4). Karakteristik sampel berdasarkan kualitas tidur dari 67 orang memiliki kualitas tidur yang baik sejumlah 28 orang (41,8%) sedangkan responden yang mempunyai kualitas tidur yang buruk sejumlah 39 orang (58,2%). Responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 39 orang. Responden yang memiliki tekanan darah sistolik yang normal sejumlah 5 orang (12,8%), 6 orang (15,4%) yang mempunyai tekanan darah pre hipertensi, 19 orang (48,7%) yang memiliki tekanan darah hipertensi stadium I dan 9 orang (23,1%) yang memiliki tekanan darah hipertensi stadium II. Hasil penelitian setelah dilakukan uji *Chi Square Test* mendapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 sehingga nilai *p-value* < 0,05 yang berarti ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah sistolik (5).

Hasil penelitian Azizah Al Ashri Nainar, Lilis Rayatin, Nila Indiyani (2020) bahwa kualitas tidur pada penderita hipertensi di Lansia Hipertensi di Puskesmas Balaraja berdasarkan jenis kelamin laki-laki adalah sebanyak 23 responden (26.1%), sedangkan untuk responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 65 responden (73.9%). Berdasarkan kategori *Elderly* (60-74 tahun) adalah sebanyak 50 responden (55.8%). Namun responden yang masuk dalam kategori *Old* (75-90 tahun) adalah sebanyak 38 responden

(43.2%), berdasarkan pendidikan didapatkan hasil responden yang tidak lulus SD adalah sebanyak 30 responden (34.1%), pendidikan terakhir SD sebanyak 38 responden (43.2%), pendidikan terakhir SMP sebanyak 13 responden (14.8%) dan responden yang memiliki pendidikan terakhir SMA sebanyak 7 responden (8%). Hasil penelitian menunjukkan dari 40 lansia yang memiliki kualitas tidur buruk, terdapat 17 orang yang mengalami hipertensi pada stage I dan 23 orang yang mengalami hipertensi pada stage II. Akan tetapi dari 48 responden yang memiliki kualitas tidur baik, sebanyak 40 orang yang mengalami hipertensi pada stage I dan terdapat 8 orang yang mengalami hipertensi pada stage II. Hasil uji statistik *Chi-Square* di peroleh *P Value* = 0.008 (*P Value* <  $\alpha$  = 0.05) maka *Ho* ditolak artinya ada hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi lansia di Lingkungan Wilayah Kerja Puskesmas Balaraja Kabupaten Tangerang (8).

## METODE

Penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan metode *survei analitik*, dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang memiliki penyakit Hipertensi yang dirawat inap di RSUD Mitra Medika dengan jumlah populasi 514 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 83 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria *Inklusi*, Pasien rawat inap dengan diagnosa Medis Hipertensi, memiliki kesadaran kompos mentis dan Pasien telah di rawat minimal 2 hari rawat inap di RSUD Mitra Medika Medan

## HASIL

### Karakteristik Responden

**Tabel 1** Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, usia, Pendidikan, pekerjaan Pada Pasien Penyakit Hipertensi

| Jenis Kelamin | Jumlah | % |
|---------------|--------|---|
|---------------|--------|---|

| Jenis Kelamin    |           |            |
|------------------|-----------|------------|
| Laki-Laki        | 39        | 47.0       |
| Perempuan        | 44        | 53.0       |
| Usia             |           |            |
| 36-45 tahun      | 4         | 4.8        |
| 46-55 tahun      | 14        | 16.9       |
| 56-66 tahun      | 42        | 50.6       |
| >65 tahun        | 23        | 27.7       |
| Pendidikan       |           |            |
| SD               | 17        | 20.5       |
| SMP              | 20        | 24.1       |
| SMA              | 39        | 47.0       |
| Perguruan Tinggi | 7         | 8.4        |
| Pekerjaan        |           |            |
| IRT              | 33        | 39.8       |
| Petani           | 7         | 8.4        |
| PNS              | 5         | 6.0        |
| Wiraswasta       | 14        | 16.9       |
| Lain-lain        | 24        | 28.9       |
| <b>Total</b>     | <b>83</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan tabel 4.1 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada penderita penyakit Hipertensi dari 83 responden diketahui bahwa paling banyak adalah perempuan sebanyak 44 responden (53.0%), sedangkan laki-laki sebanyak 39 responden (47%).

Karakteristik responden berdasarkan usia pada penderita penyakit Hipertensi dari 83 responden diketahui bahwa yang paling banyak adalah usia 56-65 tahun yaitu masa lansia akhir yaitu sebanyak 42 responden (50.6%).

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan pada penderita penyakit Hipertensi dari 83 responden diketahui bahwa yang paling banyak adalah SMA sebanyak 39 responden (47.8%).

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan pada penderita penyakit Hipertensi dari 83 responden diketahui bahwa yang paling banyak adalah IRT sebanyak 33 responden (39.8%).

### Gambaran Tingkat Stress, Gaya Hidup, Kualitas Tidur Pada Penderita Penyakit Hipertensi

| Kualitas Tidur | Jumlah |
|----------------|--------|
|----------------|--------|

|               | f         | %          |
|---------------|-----------|------------|
| Baik          | 48        | 57.8       |
| Cukup         | 21        | 25.3       |
| Kurang        | 14        | 16.9       |
| Gaya Hidup    |           |            |
| Baik          | 35        | 42.2       |
| Cukup         | 34        | 41.0       |
| Kurang        | 14        | 16.9       |
| Tingkat Stres |           |            |
| Ringan        | 49        | 59.0       |
| Sedang        | 27        | 32.5       |
| Berat         | 7         | 8.4        |
| <b>Total</b>  | <b>83</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan tabel 2 diatas dari 83 responden penderita penyakit Hipertensi di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2023, Kualitas Tidur terbanyak terdapat pada kategori baik sebanyak 48 responden (57.8%), sedangkan Kualitas Tidur paling sedikit terdapat pada kategori kurang sebanyak 14 responden (16.9%), dan kualitas tidur yang cukup sebanyak 21 responden (25.3%), penderita penyakit Hipertensi di RSUD Mitra Medika Medan Tahun 2023, Gaya Hidup paling banyak terdapat pada kategori baik sebanyak 35 responden (42.2%), sedangkan gaya hidup yang paling sedikit terdapat pada kategori kurang dengan 14 responden (16.9%), dan kategori cukup sebanyak 34 responden (41.0%). Penyakit Hipertensi di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2023, Tingkat Stres terbanyak terdapat pada kategori Ringan sebanyak 49 responden (59.0%), sedangkan Tingkat Stres yang paling sedikit terdapat pada kategori Berat sebanyak 7 responden (8.4%), dan kategori sedang sebanyak 27 responden (32.5%).

### Tabulasi Silang Hubungan Gaya Hidup Dengan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi

| Gaya Hidup | Kualitas Tidur |      |       |      |        |     | Total |      |
|------------|----------------|------|-------|------|--------|-----|-------|------|
|            | Baik           |      | Cukup |      | Kurang |     | F     | %    |
| p          | f              | %    | f     | %    | f      | %   | F     | %    |
| Baik       | 3              | 36.1 | 2     | 2.4  | 3      | 3.6 | 35    | 42.2 |
|            | 0              |      |       |      |        |     |       |      |
| Cukup      | 1              | 15.7 | 15    | 16.1 | 6      | 7.2 | 34    | 41.0 |
| p          | 3              |      |       |      |        |     |       |      |

|       |   |      |    |      |    |      |    |      |
|-------|---|------|----|------|----|------|----|------|
| Buruk | 5 | 6.0  | 4  | 4.8  | 5  | 6.0  | 14 | 16.9 |
| Total | 4 | 57.8 | 21 | 25.3 | 15 | 16.9 | 83 | 100  |
|       | 8 |      |    |      |    |      |    |      |

Berdasarkan tabel 4. tabulasi silang menunjukkan bahwa antara gaya hidup dan kualitas tidur penderita penyakit hipertensi di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Tanjung Mulia Medan Tahun 2023 bahwa dari 83 responden (100%) dengan gaya hidup baik dengan kualitas tidur baik sebanyak 30 responden (36.1%), gaya hidup cukup dengan kualitas tidur baik sebanyak 13 responden (15.7%), gaya hidup buruk kualitas tidur baik sebanyak 5 responden (6.0%), gaya hidup baik dengan kualitas tidur cukup sebanyak 2 responden (2.4%), gaya hidup cukup dengan kualitas tidur cukup sebanyak 15 responden (16.1%), gaya hidup buruk dengan kualitas tidur cukup sebanyak 4 responden (4.8%), gaya hidup baik dengan kualitas tidur kurang sebanyak 3 responden (3.6%), Gaya hidup cukup dengan tidur kurang sebanyak 6 responden (7.2%), gaya hidup buruk dengan tidur kurang sebanyak 5 responden (6.0%).

#### Tabulasi Silang Hubungan Tingkat stres Dengan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi

| Tingkat Stres | Kualitas Tidur |             |           |             |           |             | Total     |            |
|---------------|----------------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|------------|
|               | Baik           |             | Cukup     |             | Kurang    |             | F         | %          |
|               | f              | %           | f         | %           | f         | %           |           |            |
| Ringan        | 36             | 43.4        | 7         | 8.4         | 6         | 7.2         | 49        | 59.0       |
| Sedang        | 11             | 22.9        | 12        | 14.5        | 4         | 4.8         | 27        | 32.5       |
| Berat         | 1              | 2.1         | 2         | 2.4         | 4         | 4.8         | 7         | 8.4        |
| <b>Total</b>  | <b>48</b>      | <b>57.8</b> | <b>21</b> | <b>25.3</b> | <b>14</b> | <b>16.9</b> | <b>83</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan 5 tabulasi silang menunjukkan bahwa antara gaya hidup dan kualitas tidur penderita penyakit hipertensi di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Tanjung Mulia Medan Tahun 2023 bahwa dari 83 responden (100%) dengan tingkat stres ringan dengan kualitas tidur baik sebanyak 36 responden (43.4%), tingkat stres sedang dengan kualitas tidur baik sebanyak 11 responden (22.9%), tingkat stres berat dengan mengalami kualitas tidur baik sebanyak 1 responden (2.1%), tingkat stres ringan dengan kualitas tidur cukup

sebanyak 7 responden (8.4%), tingkat stres sedang dengan kualitas tidur cukup sebanyak 12 responden (14.5%), tingkat stres berat dengan kualitas tidur cukup sebanyak 2 responden (2.4%), tingkat stres ringan dengan kualitas tidur kurang sebanyak 6 responden (7.2%), tingkat stres sedang dengan tidur kurang sebanyak 4 responden (4.8%), tingkat stres berat dengan tidur kurang sebanyak 4 responden (4.8%).

#### PEMBAHASAN

Stres merupakan suatu fenomena yang terjadi pada setiap orang dalam kehidupan sehari-hari yang tidak dapat dihindari. Stres yang terjadi pada setiap orang berbeda-beda, termasuk stresor dan manajemen stres itu sendiri. Stres memberikan pengaruh secara total pada individu seperti dampak fisik, sosial, intelektual, psikologis, dan spiritual. Stres tidak mengenal usia, stres bisa menyerang siapa saja baik yang muda maupun yang tua, seperti halnya yang terjadi dikalangan masyarakat. Dengan kata lain, stres pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun. Yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stres itu begitu banyak dialami seseorang. Dampaknya adalah stres itu membahayakan kondisi fisik dan mentalnya (13).

Stres terjadi karena adanya tekanan dari lingkungan terhadap seseorang sehingga merangsang reaksi tubuh dan psikis. Stres juga mampu memicu peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi. Reaksi tubuh yang terjadi akibat stres meliputi nafas pendek, jantung berdebar-debar dan keringat dingin. Stres tidak memandang usia, stres dapat digolongkan menjadi tiga bagian yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat. Stres dapat memicu hormon adrenalin sehingga memompa jantung lebih cepat mengakibatkan tekanan darah meningkat apabila stres tidak diatasi akan memicu komplikasi yang lain (18).

Hubungan antara stress dengan kualitas tidur dapat dijelaskan secara

fisiologis dimana stress yang dialami seseorang akan mengaktifkan sistem *sympatho-adreno medullary* (SAM) dan HPA yang selanjutnya mempengaruhi hiperaktivitas kardiovaskular, katekolamin, kortisol, ACTH, CRH. Sistem stress yang berinteraksi dengan endokrin, sistem pencernaan dan kekebalan, dan jalur umpan balik positif/negatif. Sekresi kortisol yang berlebihan secara negatif mempengaruhi struktur saraf seperti hipokampus, mengakibatkan defisit memori dan terutama mempengaruhi tidur secara negatif dengan mempengaruhi aktivitas sistem SAM dan HPA.

Hubungan stress dan kualitas tidur dapat dilihat dengan menggunakan model kognitif dimana bahwa perhatian dan refleksi pada stress awal akan mengganggu tidur dan menyebabkan episode insomnia akut. Reaksi individu terhadap masalah tidur yaitu masalah perilaku, keyakinan, sikap, dan interpretasi berkontribusi dalam mempertahankan atau memperburuk insomnia berikutnya. Begitu kualitas tidur dimulai, perhatian dan refleksi berubah dari stress kehidupan menjadi tidur itu sendiri dan dengan gejala siang hari tanpa tidur yang cukup. Aktivitas kognitif yang negatif ini diperkuat jika terasa terancam terkait dengan tidur

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Fanny Damayanti Situmorang dengan judul Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong Tahun 2020, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan darah diastolik responden dengan tingkat stres yang dialami oleh responden dengan nilai  $0,001 < 0,05$  artinya  $H_0$  ditolak, ada hubungan yang bermakna antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong Tahun 2020 (17).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan penelitian diperoleh ada hubungan antara tingkat stress dan gaya hidup terhadap kualitas tidur pasien hipertensi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrafiq A, Risnah R, Ulfa Azhar M. Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publ Promosi Kesehat Indones*. 2019;2(3):192–9.
- Ainsyah RW, Farid M, Lusno D, Korespondensi A, Biostatistika D, Fakultas K, et al. FAKTOR PROTEKTIF KEJADIAN DIARE PADA BALITA DI SURABAYA The Protective Factor of Diarrhea Incidence in Toddler in Surabaya. 2018;6(March 2018):51–9.
- Aderibigbe. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Bodronoyo Kelurahan Ngegong Kecamatan Manguharjo Kota Madiun. *Energies* [Internet]. 2018;6(1):1–8. Available from: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.reuma.2018.06.001%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044%0Ahttps://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8>
- Dedi, A. S. M., & Iqrima. (2022). Hubungan Intensitas Nyeri Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Penderita Rheumatoid Arthritis Di Dusun Ii Desa Helvetia Kecamatan Sunggal. *Journal Healthy Purpose*, 1(1), 9-16.

- Dwi NM. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Perempuan Yang Bekerja Sebagai Petani Tembakai Di Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember. *Univ Jember*. 2019;1–100.
- Iman Muhammad. panduan penyusunan karya tulis ilmiah bidang kesehatan menggunakan metode ilmiah. 2016. 119 p.
- J H, Andri J, Payana TD, Andrianto MB, Sartika A. Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *J Kesmas Asclepius*. 2020;2(1):1–11.
- Kesehatan RK. Laporan Nasional RKD2018 FINAL.pdf [Internet]. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. p. 674. Available from: [http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD2018/Laporan\\_Nasional\\_RKD2018\\_FINAL.pdf](http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf)
- Maimunah S. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Tawun. *e-Journal Cakra Med*. 2020;7(1):1.
- Nainar AAA, Rayatin L, Indiyani N. Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Balaraja. *Simp Nas Multidisiplin* [Internet]. 2022;2(0). Available from: <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/senamu/article/view/5738>
- Nurhaida N, Refialdinata J. Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Padang. *J Kesehat Lentera' ...* [Internet]. 2021; 5(1):6–15. Available from: <https://backup.politasumbar.ac.id/index.php/jl/article/view/88>
- Prabasari NA. Self Efficacy, Self Care Management, Dan Kepatuhan Pada Lansia Hipertensi (Studi Fenomenologi). *J Keperawatan Malang*. 2021;6(1):1–10.
- Primasari Nussy Anggun. Dukungan Keluarga dan Kepatuhan Konsumsi Obat Hipertensi: Literature Review. *Dukungan Kel dan Kepatuhan Konsumsi Obat Hipertensi pada Lansia Lit Rev* [Internet]. 2022;13(4):1–6. Available from: <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF>
- Puspitaningsih D, Manit M, Tinggi S, Kesehatan I, Mojokerto M. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kekambuhan Penderita Hipertensi Di Desa Sumbertebu Kabupaten Mojokerto. *Hosp Majapahit*. 2023;15(1):122–30.
- Saraswati MAP, Saraswati PAS, Adiatmika IPG, Sundari LPR. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Lansia Di Denpasar Timur. *Maj Ilm Fisioter Indones*. 2020;8(1):44.
- Sakinah PR, Kosasih CE, Sari EA. Gambaran Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Quality of Sleep Among Hypertension Patients. *Media Kesehat Politek Kesehat Makassar*. 2018;13(2):46.
- Siregar, M. A., Dedi, D., Sinaga, S. W., & Adawiyah, Y. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan & Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi Di Klinik Pratama Millenium Medan. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(2), 99-109.
- Siregar, M. A., Tampubolon, N. R., & Kaban, A. R. (2022). Mendengarkan Murottal Al Quran terhadap Kualitas Tidur Pasien Gangguan Pola Napas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 667-676.
- Situmorang FD. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada

- Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. Klabat J Nurs. 2020;2(1):11.
- Zhou, Yang, Wang. Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Natai Kondang Kecamatan Permata Kecubung Kabupaten Sukamara Propinsi Kalimantan Tengah Tahun 2020. file:///C:/Users/VERA/Downloads/ASKEP\_AGREGAT\_ANAK\_and\_REMAJA\_PRINT.docx. 2020;21(1):1-9.