



---

## HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA SIMPANG KIRI KECAMATAN TENGGULUN KABUPATEN ACEH TAMIANG

Oleh

Elfida<sup>1)</sup>, Nora Hayani<sup>2)</sup>, Eva Sulistiany<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi D-III Keperawatan Langsa Poltekkes Kemenkes Aceh

Email: [elfida\\_68@yahoo.com](mailto:elfida_68@yahoo.com)

### Abstract

Sleep quality is a factor that affects blood pressure in patients with hypertension. If sleep experiences a disturbance, then there is no decrease in blood pressure during sleep so that it will increase the risk of hypertension which leads to cardiovascular disease. Every 5% normal decline that should occur and not experienced by someone, then the possibility of 20% will increase blood pressure (Moniung et al, 2014). This study aims to determine the relationship between the quality of sleep and blood pressure in hypertensive patients in Simpang Kiri Village, Tenggulun District, Aceh Tamiang District in 2019. The design of this study used an analytic type with cross sectional design. This study uses primary data that is processed univariately. Data is presented in the form of frequency distribution tables, cross tables and narratives. The instrument used in this study is a questionnaire developed based on research variables. The number of samples in this study were 52 respondents with the Total Sampling technique. The results of this study indicate that of the 52 respondents most of whom had blood pressure in the first grade hypertension category (140 / 90-159-99 mmHg) as many as 21 (40.4%) respondents and the majority had poor sleep quality as much as 42 (80.8 %) respondents. The results of the study concluded that there was a relationship between the quality of sleep and blood pressure in patients with hypertension in Simpang Kiri Village, Tenggulun Aceh Tamiang District with a p-value (Person Chi-Square) 0,000 (p <0.05). Researchers suggest that Nursing Professionals are expected to be able to teach patients how to improve sleep quality such as paying attention to the environment and things that can help sleep by holding more socialization about the importance of sleep quality for people with hypertension.

**Keywords:** *Sleep Quality + Blood Pressure + Hypertension*

### PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan pembunuh diam-diam karena pada sebagian besar kasus tidak menunjukkan gejala apapun. Hipertensi merupakan salah satu faktor resiko utama yang menyebabkan serangan jantung dan stroke, yang menyerang sebagian besar penduduk dunia (Saputra dkk, 2013).

Menurut *World Health Organization (WHO)*, satu dari tiga orang dewasa di seluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi. Proporsi meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, yaitu satu dari sepuluh orang berusia 20-an dan 30-an sampai lima dari sepuluh orang berusia 50-an. Orang dewasa di beberapa negara

berpendapatan rendah di Afrika memiliki tekanan darah tinggi dengan persentase tertinggi sebesar lebih dari 40% (WHO, 2013).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosa dokter atau minum obat anti hipertensi pada penduduk umur  $\geq 18$  tahun di Indonesia sebanyak 8,8%. Sedangkan di Provinsi Aceh menempati urutan ke-11 penyakit hipertensi pada masyarakat berusia  $\geq 18$  tahun yang didiagnosa dokter.

Jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Aceh Tamiang pada tahun 2018 sebanyak 13.635 orang, dengan jumlah terbanyak yang terjadi pada usia 45-54 tahun



yaitu 3.506 orang. Sementara itu jumlah penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Kiri Kecamatan Tenggulun yaitu sebanyak 418 orang dan di Desa Simpang Kiri Kecamatan Tenggulun jumlah penderita hipertensi sebanyak 60 orang (Surveilans Penyakit Tidak Menular Berbasis Puskesmas Kabupaten Aceh Tamiang, 2018).

Hipertensi dapat terjadi akibat beberapa faktor resiko yaitu riwayat keluarga, kebiasaan hidup yang kurang baik, pola diet yang kurang baik dan durasi atau kualitas tidur (Bansil, et al, 2011 dalam Lloyd-Jones, et al, 2010 ). Durasi dan kualitas tidur yang kurang baik akan lebih banyak memicu aktivitas sistem saraf simpatik dan menimbulkan stressor fisik dan psikologis (Kitamura, T, et al, 2002 dalam Noegroho, 2013).

Kualitas tidur merupakan suatu faktor yang mempengaruhi tekanan darah pada penderita hipertensi. Tekanan darah secara normal menurun ketika sedang tidur normal (sekitar 10-20% masih dianggap normal) dibandingkan ketika kita sedang dalam keadaan sadar dan keadaan ini dihubungkan karena penurunan aktifitas simpatis pada keadaan tidur. Apabila tidur mengalami gangguan, maka tidak terjadi penurunan tekanan darah saat tidur sehingga akan meningkatkan resiko terjadinya hipertensi yang berujung pada penyakit kardiovaskuler. Setiap 5% penurunan normal yang seharusnya terjadi dan tidak dialami seseorang, maka kemungkinan 20% akan terjadi peningkatan tekanan darah (Moniung dkk, 2014).

Selain itu salah satu faktor kualitas tidur yang buruk yaitu kebiasaan durasi tidur yang pendek juga dihubungkan dengan peningkatan tekanan darah. Insomnia dengan durasi tidur singkat yang objektif juga dihubungkan dengan resiko hipertensi, seperti *obstructive sleep apneu syndrome* (OSAS), *restless legs syndrome* (RLS) dan lain-lain (Calhoun dan Harding, 2012).

Penelitian Asmarita (2014), mengenai hubungan antara kalitas tidur dengan tekanan

darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar menunjukkan bahwa ada hubungan antara kalitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan p-value 0,001 ( $p < 0,05$ ).

Penelitian yang dilakukan oleh Fiskasianita (2016), tentang hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Beji Depok yang menunjukkan bahwa secara statistik ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Noegroho, Suriad & Nurfianti (2013), mengenai hubungan antara pola tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Dokter Soedarso Pontianak yang menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara polatidur dengan tekanan darah dengan p-value 0,384 ( $p > 0,05$ ).

Hasil survei awal yang penulis lakukan dengan melakukan wawancara kepada 10 orang pasien hipertensi di Desa Simpang Kiri Kecamatan Tenggulun Kabupaten Aceh Tamiang ditemukan bahwa sebanyak 6 (60%) penderita hipertensi memiliki kualitas tidur yang buruk dan sebanyak 4 (40%) penderita hipertensi memiliki kualitas tidur yang rendah. Hasil wawancara yang dilakukan pada 6 yang memiliki kualitas tidur yang buruk mengatakan mengalami gangguan tidur seperti sering merasa pusing sehingga tidak bisa tidur dengan nyenyak yang mengakibatkan tekanan darahnya menjadi tinggi. Mengingat bahwa kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan tekanan darah, maka penderita hipertensi sebaiknya dapat mengurangi risiko terjadinya gangguan tidur dengan menerapkan pola hidup sehat seperti menghindari stres, menjalankan diet yang dianjurkan bagi penderita hipertensi dan melakukan aktivitas fisik sehingga tekanan darah terkontrol.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa



Simpang Kiri Kecamatan Tenggulun Kabupaten Aceh Tamiang tahun 2019.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan deskriptif analitik dengan menggunakan desain cross sectional study dimana variabel indeviden dan variabel dependen diperoleh pada waktu bersamaan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi yang ada di Desa Simpang Kiri Kecamatan Tenggulun sebanyak 60 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu semua anggota populasi dijadikan sampel penelitian namun berdasarkan kriteria inklusi yang menjadi sampel berjumlah 52 responden.. Tempat penelitian yang digunakan adalah di Desa Simpang Kiri Tenggulun.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data adalah menggunakan kuesioner yang terdiri dari tiga bagian yaitu bagian A data demografi, bagian B kuesioner hasil pemeriksaan tekanan darah dan bagian C yaitu kuesiner Pittsburgh sleep quality index (PSQI) terdapat tujuh skor sebagai parameter penilainnya..

Analisa data dalam penelitian ini adalah analisa univariat dan bivariate yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen yaitu tekanan darah dan variabel independen kualitas tidur penderita hipertensi menggunakan uji *Chi Square*. Uji ini dilakukan untuk menentukan apakah ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, maka menggunakan *p value* yang dibandingkan dengan tingkat kesalahan (Alpha) yaitu sebesar 5% atau 0.05. Apabila *p value*  $\leq 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, yang berarti ada hubungan yang bermakna antara variabel dependen dan variabel independen, apabila *p value*  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara variabel dependen dan independen (Notoatmodjo, 2010).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 52 penderita hipertensi di Desa Simpang Kiri Kecamatan Tenggulun, data yang diperoleh dari hasil tabulasi data primer berdasarkan jawaban kuisisioner dari responden didapatkan hasil sebagai berikut :

### 1. Analisis Univariat

#### a. Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Penderita Hipertensi di Desa Simpang Kiri Kecamatan Tenggulun Kabupaten Aceh Tamiang Tahun 2019**

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin			
1	Laki-Laki	14	26,9
2	Perempuan	38	73,1
<b>Jumlah</b>		<b>52</b>	<b>100</b>
Usia			
1	Dewasa Awal (26-35 tahun)	2	3,8
2	Dewasa Akhir (36-45 tahun)	20	38,5
3	Lansia Awal (46-59 tahun)	30	57,7
<b>Jumlah</b>		<b>52</b>	<b>100</b>
Pendidikan			
1	Tinggi (D-III/S1/Sederajat)	8	15,4
2	Menengah (SMA/Sederajat)	37	71,2
3	Dasar (SD/SMP/Sederajat)	7	13,4
<b>Jumlah</b>		<b>52</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2019)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 52 responden dengan melakukan data primer melalui kuesioner, maka karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 38 responden (73,1%), berdasarkan usia mayoritas responden berusia lansia awal sebanyak 30 responden (57,7%) dan berdasarkan pendidikan mayoritas responden menempuh jenjang pendidikan menengah sebanyak 37 responden (71,2%).

#### b. Tekanan Darah Penderita Hipertensi

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Simpang Kiri Kecamatan Tenggulun Kabupaten Aceh Tamiang Tahun 2019**

No	Tekanan Darah	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Normal	13	25
2	Tinggi	21	40,4
3	Derajat I	13	25
4	Derajat II	5	9,6



Derajat III

<b>Jumlah</b>	<b>52</b>	<b>100</b>
---------------	-----------	------------

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2019)

Berdasarkan tabel 5.1 diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 52 responden sebagian besar memiliki tekanan darah dengan kategori hipertensi derajat I (140-159/90-99) sebanyak 21 (40,4%) responden dan sebagian kecil memiliki tekanan darah dengan kategori hipertensi derajat III ( $\geq 180/110$ ) sebanyak 5 responden (9,6%).

c. Kualitas Tidur

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Desa Simpang Kiri Kecamatan Tenggulun Kabupaten Aceh Tamiang Tahun 2019**

No	Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	10	19,2
2	Buruk	42	80,8
<b>Jumlah</b>		<b>52</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2019)

Berdasarkan tabel 5.2 diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 52 responden mayoritas memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 42 (80,8%) responden.

2. Analisis Bivariat

**Tabel 4. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Simpang Kiri Kecamatan Tenggulun Kabupaten Aceh Tamiang Tahun 2019**

No	Kualitas Tidur	Tekanan Darah								p-Value		
		Normal Tinggi		Derajat I		Derajat II		Derajat III			Jumlah	
		F	%	F	%	F	%	F	%			
1	Baik	9	90	1	10	0	0	0	0	10	100	0,000
2	Buruk	4	9,5	20	47,6	13	31	5	11,9	42	100	
<b>Jumlah</b>		<b>13</b>		<b>21</b>		<b>13</b>		<b>5</b>		<b>52</b>		

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2019)

Berdasarkan tabel 5.3 diatas menunjukkan bahwa dari 52 responden terdapat 10 responden yang mengalami kualitas hidup baik mayoritas memiliki tekanan darah dengan kategori normal tinggi (130-139/85-89) sebanyak 9 (90%) responden sedangkan dari 42 responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebagian besar memiliki tekanan darah dengan kategori derajat I (140-159/90-99) sebanyak 20

(47,6%) responden. Hasil uji statistic *Chi-Square (Person Chi-Square)* pada derajat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ) diperoleh nilai *p Value* = 0,000 ( $p<0,05$ ) yang berarti  $H_0$  diterima dan  $H_0$  ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Simpang Kiri Kecamatan Tenggulun Aceh Tamiang.

**Pembahasan**

**1. Tekanan Darah Penderita Hipertensi**

Hasil penelitian dari 52 responden sebagian besar memiliki tekanan darah dengan kategori hipertensi derajat I (140-159/90-99) sebanyak 21 (40,4%) responden dan sebagian kecil memiliki tekanan darah dengan kategori hipertensi derajat III ( $\geq 180/110$ ) sebanyak 5 responden (9,6%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Asmarita (2014), mengenai hubungan antara kalitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tekanan darah dengan kategori derajat I (140-159/90-99) sebanyak 56,2% responden.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fiskasianita (2016), tentang hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Beji Depok yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tekanan darah dengan kategori derajat II (160-179/100-109) sebanyak 48,2% responden.

Tekanan darah adalah kekuatan yang dihasilkan dinding arteri dengan memompa darah dari jantung. Darah mengalir karena adanya perubahan tekanan, dimana terjadi perpindahan dari area bertekanan tinggi ke area bertekanan rendah. Tekanan darah sistemik atau arterial merupakan indikator yang paling baik untuk kesehatan kardiovaskular (Perry & Potter, 2010). Hipertensi dapat terjadi akibat beberapa faktor resiko yaitu riwayat keluarga, kebiasaan hidup yang kurang baik, pola diet yang kurang baik dan durasi atau kualitas tidur



(Bansil, et al, 2011 dalam Lloyd-Jones, et al, 2010 ). Durasi dan kualitas tidur yang kurang baik akan lebih banyak memicu aktivitas sistem saraf simpatik dan menimbulkan stressor fisik dan psikologis (Kitamura, T, et al, 2002 dalam Noegroho, 2013).

Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar penderita hipertensi mengalami peningkatan tekanan darah dimana sebagian besar responden memiliki tekanan darah dengan kategori derajat I (140/90-159/99 mmHg), sehingga pasien hipertensi memerlukan intervensi non farmakologis untuk mengurangi terjadinya peningkatan tekanan darah melalui pengaturan pola tidur dengan cara meningkatkan kualitas tidur.

## 2. Kualitas Tidur

Hasil penelitian dengan melakukan wawancara menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang bertujuan untuk mengetahui kualitas tidur pasien hipertensi ditemukan bahwa dari 52 responden mayoritas memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 42 (80,8%) responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fiskasianita (2016), tentang hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Beji Depok, pada variable kualitas tidur menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 77,2% responden.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Noegroho, Suriad & Nurfianti (2013), mengenai hubungan antara pola tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Dokter Soedarso Pontianak yang menyimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 66,2% responden.

Tidur merupakan aktivitas yang melibatkan susunan saraf pusat, saraf perifer, endokrin, kardiovaskuler, respirasi, dan muskuloskeletal. Pengaturan dan kontrol tidur tergantung dari hubungan antara dua mekanisme serebral yang secara bergantian

mengaktifkan dan menekan pusat otak untuk tidur dan bangun. *Reticular activating sistem* (RAS) dibatang otak bagian atas diyakini mempunyai sel-sel khusus dalam mempertahankan kewaspadaan dan kesadaran. RAS memberikan stimulus visual, auditori, nyeri dan sensoris raba. Selain itu, juga menerima stimulus dari korteks serebi (emosi dan proses pikir) (Tarworo & Wartolah, 2015).

Gangguan tidur dapat berupa terbangun ditengah malam, terbangun untuk ke kamar mandi, tidak nyaman saat tidur karena tidak dapat bernafas, batuk, merasa kepanasan dan kedinginan, mimpi buruk dan merasa nyeri. Menurut Kozier dalam Fitri (2012), mengatakan bahwa tidur merupakan penyembuh yang baik terutama bagi pasien dimana terjadi pertumbuhan sel-sel tubuh, sedangkan fungsi tidur adalah untuk pemulihan, waktu perbaikan tubuh dan otak.

Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar pasien hipertensi mengalami gangguan tidur yang menyebabkan buruknya kualitas tidur. Informasi yang didapatkan dilapangan bahwa sebagian besar pasien hipertensi memiliki kualitas tidur yang buruk dikarenakan rasa cemas yang dirasakan karena penyakit yang telah diderita selama beberapa waktu. Gangguan tidur yang dialami akan memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur dan terdapat banyak hal yang menyebabkan seseorang tidak dapat mempertahankan tidurnya sehingga sering terbangun.

## 3. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan darah Pada Penderita Hipertensi

Hasil penelitian mendapatkan bahwa dari 52 responden terdapat 10 responden yang mengalami kualitas hidup baik mayoritas memiliki tekanan darah dengan kategori normal tinggi sebanyak 9 (90%) responden sedangkan dari 42 responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebagian besar memiliki tekanan darah dengan kategori derajat I sebanyak 20 (47,6%) responden. Hasil uji statistic *Chi-Square* (*Person Chi-Square*) pada derajat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ) diperoleh nilai *p Value* = 0,000



( $p < 0,05$ ) yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Simpang Kiri Kecamatan Tenggulun Aceh Tamiang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Asmarita (2014), mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar menunjukkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan  $p$ -value 0,001 ( $p < 0,05$ ).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fiskasianita (2016), tentang hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Beji Depok yang menunjukkan bahwa secara statistik ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah.

Hipertensi dapat terjadi akibat beberapa faktor resiko yaitu riwayat keluarga, kebiasaan hidup yang kurang baik, pola diet yang kurang baik dan durasi atau kualitas tidur (Bansil, et al, 2011 dalam Lloyd-Jones, et al, 2010 ). Durasi dan kualitas tidur yang kurang baik akan lebih banyak memicu aktivitas sistem saraf simpatik dan menimbulkan stressor fisik dan psikologis (Kitamura, T, et al, 2002 dalam Noegroho, 2013).

Kualitas tidur merupakan suatu faktor yang mempengaruhi tekanan darah pada penderita hipertensi. Tekanan darah secara normal menurun ketika sedang tidur normal (sekitar 10-20% masih dianggap normal) dibandingkan ketika kita sedang dalam keadaan sadar dan keadaan ini dihubungkan karena penurunan aktifitas simpatis pada keadaan tidur. Apabila tidur mengalami gangguan, maka tidak terjadi penurunan tekanan darah saat tidur sehingga akan meningkatkan resiko terjadinya hipertensi yang berujung pada penyakit kardiovaskuler. Setiap 5% penurunan normal yang seharusnya terjadi dan tidak dialami

seseorang, maka kemungkinan 20% akan terjadi peningkatan tekanan darah (Moniung dkk, 2014).

Peneliti berasumsi bahwa pasien hipertensi lebih banyak yang mengalami peningkatan tekanan darah. Penyakit yang dialami dapat mempengaruhi kualitas tidur. Penyakit fisik yang diderita dapat menyebabkan gangguan tidur. Beberapa penyakit dapat menimbulkan rasa nyeri maupun ketidaknyamanan fisik, seperti kesulitan bernafas ataupun masalah suasana hati seperti kecemasan atau depresi. Pada beberapa penyakit memaksa pasien untuk tidur dengan posisi yang tidak biasa. Selain itu, mungkin terjadi perubahan-perubahan yang menyebabkan seseorang mempunyai masalah kesulitan tidur ataupun justru tetap tertidur.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Simpang Kiri Kecamatan Tenggulun Aceh Tamiang dengan  $p$ -value (*Person Chi-Square*) 0,000 ( $p < 0,05$ ).

Dengan adanya kualitas tidur yang baik dapat mengurangi peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi sehingga yang dapat meningkatkan kualitas hidup.

### Saran

1. Bagi pasien hipertensi hendaknya dapat menerapkan pola tidur yang teratur sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatannya
2. Bagi Puskesmas Simpang Kiri terutama Profesi Keperawatan diharapkan mampu mengajarkan pada pasien tentang cara meningkatkan kualitas tidur seperti memperhatikan lingkungan dan hal-hal yang dapat mengganggu tidur dengan lebih mengadakan sosialisasi tentang pentingnya kualitas tidur bagi penderita hipertensi.



3. Bagi Pendidikan Selanjutnya, diharapkan dapat dijadikan informasi, memperkaya literature dan sebagai panduan untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan kualitas tidur pasien hipertensi.

#### Ucapan Terima Kasih

Bersama ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini khususnya kepada Puskesmas Simpang Kiri Kecamatan Tenggulun yang telah memberi izin lahan penelitian dan penderita hipertensi yang telah bersedia menjadi responden sehingga memperlancar penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Asmarida. (2014). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta
- [2] Bickley. L.S. (2009). Buku Saku Pemeriksaan Fisik & Riwayat Kesehatan Bates. Jakarta : EGC.
- [3] Calhoun dan Harding (2012). Terapi Hipertensi : Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi dan Mengurangi Resiko Serangan Jantung dan Stroke Secara Alami. Bandung : Qanita.
- [4] Fiskasianita. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Beji Depok = Relationship of sleep quality and blood pressure on hypertensive patient in Puskesmas Beji Depok. Universitas Indonesia Library >> UI – Skripsi
- [5] Hasdianah S, (2014). Patologi & Patofisiologi Penyakit. Jakarta : Medikal Book.
- [6] Hastono. S.P, (2011). Analisa Data Penelitian Kesehatan. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia.
- [7] Lemone. P, Burke. KM, Bauldoff. G, (2017). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah (Gangguan Kardiovasuler). Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- [8] Manurung. N. (2018). Keperawatan Medikal Bedah. Jilid 2. Jakarta : Trans Info Media.
- [9] Moniung, Rondonuwu & Bataha (2014). Hubungan Tekanan Darah Sistolik Dengan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Di Puskesmas Bahu Manado. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.
- [10] Muslihin. (2012). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Diet Rendah Garam terhadap Kepatuhan Pelaksanaan Diet Rendah Garam serta Hubungan Faktor Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pasien Hipertensi di Poli Jantung RSSA Malang. Malang: FKUB.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN