

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA LANSIA Di WILAYAH KERJA POSYANDU PANTI SEHAT KASIHAN BANTUL

Faryda Ackas Praza¹, Umi Istianah², Tetra Saktika Adinugraha³

INTISARI

Latar Belakang : Lanjut usia (lansia) adalah individu yang berumur ≥ 60 tahun. Dalam keadaan lansia terjadi perubahan anatomi, fisiologi dan biokimia pada jaringan atau organ. Perubahan-perubahan tersebut dapat memicu masalah kesehatan, termasuk masalah tidur pada lansia. Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur yang buruk dikatakan dapat mengaktifasi saraf simpatis dan menyebabkan terjadinya hipertensi. Pada orang yang berusia diatas 50 tahun apabila tekanan darah sistolik dan diastolik berkisar 150/95 mmHg atau lebih tinggi maka dipastikan mengalami hipertensi.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan derajat hipertensi pada lansia di wilayah kerja Posyandu Panti Sehat Kasihan Bantul

Metode : Jenis penelitian adalah observasional dengan rancangan penelitian pendekatan *cross sectional*. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 92 lansia. Instrumen penelitian adalah kuesioner PSQI untuk mrngukur kualitas tidur lansia, *sphygmomanometer* untuk mengukur tekanan darah lansia, dan MMSE untuk mengukur tingkat demensia lansia. Hasil penelitian dianalisis dengan rumus *Kendall tau c*.

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan derajat hipertensi pada lansia di wilayah kerja Posyandu Panti Sehat Kasihan Bantul dengan hasil $p\text{-value } 0,000 < 0,05$.

Kesimpulan : Ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan derajat hipertensi pada lansia di wilayah kerja Posyandu Panti Sehat Kasihan Bantul. Semakin buruk kualitas tidur responden maka semakin tinggi derajat hipertensi yang dialami responden. Saran peneliti untuk kader dan perawat hendaknya memberikan informasi kepada keluarga dan responden hipertensi tentang adanya hubungan antara kualitas tidur dengan derajat hipertensi.

Kata kunci : kualitas tidur, derajat hipertensi, lansia

¹ Mahasiswa PSIK Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta

³ Dosen Stikes A. YANI Yogyakarta

**THE CORELATION BETWEEN SLEEP QUALITY WITH THE DEGREE OF
HYPERTENSION IN ELDERLY IN THE REGION OF POSYANDU PANTI SEHAT
KASIHAN BANTUL**

Faryda Ackas Praza¹, Umi Istianah², Tetra Saktika Adinugraha³

ABSTRACT

Background: *The elderly are individuals aged ≥ 60 years. The elderly condition that make change in anatomy, physiology and biochemistry in tissue or organ. These changes can make healthy problems, including sleep problems in the elderly. Sleep quality is a sleep condition that lived someone to make freshness when awakened.*

Objective: *The pupose of this research is to know the corelation between sleep qualities with the degree of hypertension in elderly in the region of Posyandu Panti Sehat Kasihan Bantul.*

Methods: *The method of this research used observational study design with cross-sectional approach. Samples were taken by purposive sampling technique of 92 elderly. The research instrument was a PSQI questionnaire to measure quality of sleep and mercury sphygmomanometer to measure the blood pressure and MMSE to measure degree of dementia. The results of data analysis used Kendall tau c.*

Results: *There is significant correlation between sleep qualities with the degree of hypertension in elderly in the region of Posyandu Panti Sehat Kasihan Bantul. The results test were p-value $0.000 < 0.05$.*

Conclusion: *There is significant correlation between sleep qualities with the degree of hypertension in elderly in the region of Posyandu Panti Sehat Kasihan Bantul. If the sleep quality was bad, then the degree of hypertension was high. Suggestions from researcher to Kader and nurses are that they should provide information to families and hypertension respondents about the relationship between sleep qualities with the degree of hypertension.*

Keywords: sleep quality, the degree of hypertension, elderly

¹Students of PSIK Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Lectures of Polytechnic Health Ministry of Health Yogyakarta

³Lectures of Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta