

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN POLA TIDUR PADA  
LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
UPTD PUSKESMAS ABIANSEMAL 1**



**SKRIPSI**

**GUSTI AYU SRI WIDYANINGSIH**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN POLA TIDUR  
PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
UPTD PUSKESMAS ABIANSEMAL 1**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**GUSTI AYU SRI WIDYANINGSIH  
C1121007**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

## SURAT PERNYATAAN PENELITI

Surat yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Gusti Ayu Sri Widyaningsih

NIM : C1121007

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Pada Lansia Hipertensi

Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal 1

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, Januari 2025



(Gusti Ayu Sri Widyaningsih)

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN POLA TIDUR PADA  
LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD  
PUSKESMAS ABIANSEMAL 1**

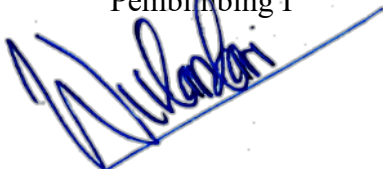
**Diajukan Oleh:**

**GUSTI AYU SRI WIDYANINGSIH  
C1121007**

**Mangupura, 11 Februari 2025**

**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



**Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J**

**NIDN : 0826019001**

Pembimbing II



**Si Putu Agung Ayu Pertiwi Dewi, SS.M.Hum**

**NIDN : 0805038801**

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep**  
**NIDN.0821058603**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI  
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA  
ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU  
KESEHATAN BINA USADA BALI  
Badung, 20 Februari 2025 :**

**Diajukan Oleh :**

**GUSTI AYU SRI WIDYANINGSIH  
C1121007**

**Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:**

Ketua Penguji




**I Gusti Putu Ngurah Kesuma Putra, S.Kep.,Ns.,MM**  
NIDK : 8967110021

Sekretaris Penguji



**Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep.,M.Kep,Sp.Kep.J**  
NIDN : 0826019001

Anggota Penguji



**Si Putu Agung Ayu Pertiwi Dewi, SS., M.Hum**  
NIDN : 0805038801

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep**  
NIDN.0821058603

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI PROGRAM  
STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Januari 2025

Gusti Ayu Sri Widyaningsih

**Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Pada Lansia Hipertensi Di  
Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal 1**

xv + 66 Halaman + 6 Tabel + 2 Skema + 15 Lampiran

**ABSTRAK**

Penyakit yang sering timbul pada fase lansia adalah hipertensi. Hipertensi menimbulkan banyak gejala fisik. Tidak hanya fisik hipertensi juga berdampak pada kondisi psikologis salah satu yaitu stres. Stres pada lansia dapat memperburuk kondisi kesehatan lansia dan mempengaruhi gangguan pola tidur, sehingga mengakibatkan berbagai macam kemungkinan lansia mengalami penurunan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan pola tidur pada lansia hipertensi di Puskesmas Abiansemal 1. Ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Penilaian untuk tingkat stres menggunakan lembar kuisioner DASS-42 dan untuk pola tidur menggunakan kuisioner PSQI. Teknik sampling yang dilakukan menggunakan *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Jumlah sampel sebanyak 73 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil uji *Rank Spearman* didapatkan nilai *p value* = 0,001 dimana nilai *p value* < 0,05 yang menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan pola tidur pada lansia hipertensi di Puskesmas Abiansemal 1. Diharapkan kepada pasien dan keluarga agar selalu memperhatikan stres dan pola tidur pasien dengan hipertensi.

**Kata Kunci** : Hipertensi, Lansia, Pola Tidur, Tingkat Stres.

**Daftar Pustaka** : 89 (2013-2024)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION**

**BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

*Undergraduate thesis, January 2025*

Gusti Ayu Sri Widyaningsih

***The Correlation Between Stress Levels and Sleep Patterns in Elderly Hypertensive Patients at the Working Area of UPTD Puskesmas Abiansemal 1***

*xv + 66 Pages + 6 Tables + 2 Diagrams + 15 Appendices*

**ABSTRACT**

*Hypertension is a common condition that arises during the elderly phase. Hypertension causes various physical symptoms. In addition to physical symptoms, hypertension also affects psychological conditions, one of which is stress. Stress in the elderly can worsen their overall health condition and lead to sleep disturbances, which can potentially cause various health declines. This study aims to identify the relationship between stress levels and sleep patterns in elderly hypertensive patients at Puskesmas Abiansemal 1. This research uses a quantitative approach with a descriptive correlational method and a cross-sectional design. Stress level assessments were conducted using the DASS-42 questionnaire, and sleep patterns were evaluated using the PSQI questionnaire. Non-probability sampling, specifically purposive sampling, was used to select the participants. A total of 73 participants were involved in the study. The results from the Spearman Rank test showed a p-value of 0.001, which is less than 0.05, indicating a significant relationship between stress levels and sleep patterns in elderly hypertensive patients at Puskesmas Abiansemal 1. It is recommended that both patients and their families remain vigilant regarding stress levels and sleep patterns in hypertensive patients.*

***Keywords : Hypertension, Elderly, Sleep Patterns, Stress Level.***

***Bibliography : 89 (2013-2024)***

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha-nya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal 1” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Tugas Akhir ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali.

Tugas Akhir ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Drs. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Sarjana Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali
3. Ns. Ni Putu Dita Wulandari, M.Kep., Sp.Kep.J selaku pembimbing I sekaligus sebagai pembimbing akademik yang telah memberikan waktu luang dalam memberikan masukan, pengetahuan, bimbingan dan motivasi dari awal perkuliahan sampai proses menyelesaikan tugas akhir ini

4. Si Putu Agung Ayu Pertiwi Dewi, S.S., M.Hum. selaku selaku pembimbing II yang selalu membatu dalam memberikan masukan, pengetahuan, arahan serta bimbingan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Kedua orang tua (Gusti Nyoman Astika dan Gusti Ayu Rai Sudarni) yang berperan penting dalam penyusunan tugas akhir ini, terimakasih sebesar-besarnya atas segala bentuk bantuan, dukungan, semangat, dan doa yang telah diberikan selama ini.
6. Teman-teman seperjuangan yang banyak memberikan semangat serta dorongan dalam penyusunan tugas akhir ini.
7. Seluruh pihak yang telah berperan penting dalam proses penyusunan tugas akhir ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih kurang sempurna, oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan penyempurnaan tugas akhir ini. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, 20 Februari 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN PENELITI.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR SKEMA .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
1. Pelayanan Keperawatan.....	6
2. Masyarakat .....	6
3. Institusi Pendidikan .....	6
4. Perkembangan Ilmu Keperawatan.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	9
A. Konsep Lansia .....	9
1. Pengertian Lansia .....	9
2. Klasifikasi Lansia .....	10
3. Status Kesehatan Lansia .....	10

4.	Perubahan yang Terjadi pada Lansia .....	10
B.	Konsep Hipertensi .....	13
1.	Pengertian Hipertensi .....	13
2.	Klasifikasi Hipertensi .....	14
3.	Etiologi Hipertensi .....	14
4.	Patofisiologi Hipertensi .....	16
5.	Gejala Hipertensi .....	16
6.	Faktor Resiko .....	17
7.	Komplikasi .....	19
C.	Konsep Stres .....	20
1.	Pengertian Stres .....	20
2.	Jenis-jenis Stres .....	20
3.	Reaksi Tubuh Terhadap Stres .....	21
4.	Tingkat Stres .....	22
5.	Faktor Yang Memengaruhi Tingkat Stres .....	23
6.	Metode Pengukuran Tingkat Stres .....	23
D.	Konsep Pola Tidur .....	24
1.	Pengertian Pola Tidur .....	24
2.	Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Pola Tidur .....	24
3.	Jenis-jenis Pola Tidur .....	27
4.	Penilaian Pola Tidur .....	29
5.	Dampak Pola Tidur Buruk Pada Lansia .....	30
6.	Metode Pengukuran Pola Tidur .....	31
E.	Kerangka Teori .....	32
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL</b>		
.....		33
A.	Kerangka Konsep .....	33
B.	Hipotesis .....	34
C.	Definisi Operasional .....	34
<b>BAB IV METODOLOGI PENELITIAN</b>		36
A.	Rancangan Penelitian .....	36

B. Populasi dan Sampel .....	36
1. Populasi .....	36
2. Sampel .....	37
C. Tempat Penelitian.....	39
D. Waktu Penelitian .....	39
E. Etika Penelitian .....	40
1. Nilai Sosial (Nilai Klinis).....	40
2. Nilai Ilmiah (Desain Ilmiah) .....	41
3. Pemerataan Beban dan Manfaat .....	41
4. Potensi Risiko dan Manfaat.....	42
5. Bujukan ( <i>Inducements</i> ), Keuntungan Finansial, dan Biaya Pengganti ..	43
6. Perlindungan Privasi dan Kerahasiaan .....	44
7. Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP) atau <i>Informed Consent</i> (IC) .....	44
F. Alat Pengumpulan Data .....	45
1. Instrumen Penelitian.....	45
2. Validitas dan Reliabilitas .....	45
G. Prosedur Pengambilan Data .....	46
1. Prosedur Administratif .....	47
2. Prosedur Teknis .....	47
H. Pengolahan Data.....	49
1. <i>Editing</i> .....	49
2. <i>Coding</i> .....	49
3. <i>Processing</i> .....	49
4. <i>Cleaning Data</i> .....	50
I. Rencana Analisis Data.....	50
1. Analisis Univariat.....	51
2. Analisis Bivariat .....	51
BAB V HASIL PENELITIAN.....	52
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	52
B. Analisis Univariat.....	52
1. Mengidentifikasi Karakteristik Responden (Usia dan Jenis Kelamin) .....	53

2.	Mengidentifikasi Tingkat Stres Pada Lansia Hipertensi .....	54
3.	Mengidentifikasi Pola Tidur Pada Lansia Hipertensi.....	55
C.	Analisis Bivariat.....	55
1.	Menganalisis Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas 1 Abiansemal .....	56
BAB VI PEMBAHASAN.....		57
A.	Intepretasi Penelitian.....	57
1.	Mengidentifikasi Karateristik Responden (Usia dan Jenis Kelamin) ....	57
2.	Mengidentifikasi Tingkat Stres Pada Lansia Hipertensi .....	59
3.	Mengidentifikasi Pola Tidur Pada Lansia Hipertensi.....	60
4.	Menganalisis Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas 1 Abiansemal .....	62
B.	Keterbatasan Penelitian.....	64
C.	Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian.....	64
1.	Pelayanan Keperawatan.....	64
2.	Pendidikan Keperawatan .....	64
3.	Penelitian Keperawatan .....	65
BAB VII PENUTUP .....		66
A.	Simpulan .....	66
B.	Saran.....	66
1.	Bagi Tenaga Kesehatan .....	67
2.	Bagi Pendidikan Keperawatan .....	67
3.	Bagi Pasien dan Keluarga.....	67
4.	Bagi Peneliti Selanjutnya .....	67

## DAFTAR PUSTAKA

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kriteria penyakit hipertensi menurut JNC-VII.....	14
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	35
Tabel 5. 1 Hasil Uji Univariat Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (Usia dan Jenis Kelamin) (n=73).....	53
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden .....	54
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Pola Tidur Responden.....	55
Tabel 5. 4 Analisis Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas 1 Abiansemal.....	56

## DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	32
Skema 3. 1 Kerangka Konsep.....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 4 *Ethical Aproval*
- Lampiran 5 Berita Acara Pelaksanaan Uji Etik Penelitian
- Lampiran 6 Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7 Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 8 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10 Lembar Kuesioner Tingkat Stres
- Lampiran 11 Lembar Kuisisioner Pola Tidur
- Lampiran 12 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 13 Dokumentasi
- Lampiran 14 Lembar Rencana Kegiatan Penelitian
- Lampiran 15 Lembar Bimbingan

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdalla, M., Schwartz, J. E., Cornelius, T., Chang, B. P., Alcántara, C., & Shechter, A. (2020). Objective short sleep duration and 24-hour blood pressure. *International Journal of Cardiology Hypertension*, 7(1), 100062. <https://doi.org/10.1016/j.ijchy.2020.100062>
- Abdullah, P. M. (2019). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Aswaja Pressindo*.
- Adriana, K. M. (2015). Hubungan Antara Prilaku Olahraga, Stress dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *IEEE International Symposium on Spread Spectrum Techniques and Applications*, 227–231. <https://doi.org/10.1109/ISSSTA.2008.47>
- Arna, Y. D., & Handayani, S. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Pola Tidur pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Krian. *Prosiding Nasional FORIKES*, 1, 2020–2023. <http://forikes-ejournal.com/index.php/profo/article/view/profo202226>
- Arzaq, M., Hamidi, M. N. S., Mufti, L., Isnaeni, A., Program, M., Sarjana, S., Universitas, K., Tuanku, P., Universitas, D., & Tuanku, P. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Tidur Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Kerja UPTD BLUD Puskesmas Airtiris. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1), 11–19.
- Astuti, D. A. P., Ivana, T., & Jamini, T. (2018). Pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif pada lansia. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 3(2), 1–9. <https://doi.org/10.51143/jksi.v3i2.118>
- Azizah, N. A., Aminah, R. S., & Puspanidra, T. (2021). Pengaruh Terpaan Berita Pelecehan Seksual Di Radarbogor.Id Terhadap Tingkat Kecemasan Masyarakat DKI Jakarta. *Media Bahasa, Sastra, Dan Budaya Wahana*, 27(2), 576–583. <https://doi.org/10.33751/wahana.v27i2.4545>
- Azizah, R., & Hartanti, R. D. (2016). Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Pekalongan. *Jurnal University Reseach Coloquium*, 261–278.
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). Validitas dan Reliabilitas Penelitian. In *Binus*. Penerbit Mitra Wacana Media.
- Buford, T. W. (2016). Hypertension and Aging. *HHS Public Access*, 26(1), 96–111. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2016.01.007.Hypertension>
- Bunganing Eswarya, Putra, I. G. B. G. P., & Widarsa, I. K. T. (2023). Gambaran Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Puskesmas II Denpasar Barat. *Aesculapius Medical Journal (AMJ)*, 3(2), 240–246.

- Delavera, A., Siregar, K. N., Jazid, R., & Eryando, T. (2021). Hubungan Kondisi Psikologis Stress dengan Hipertensi pada Penduduk Usia  $\geq 15$  tahun di Indonesia. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(3), 148. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i3.5249>
- Dewi, N. P. R. I., Lestari, N. K. Y., & Dewi, N. L. P. T. (2020). Korelasi Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 61–68. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1.108>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Badung. (2023). *Profil Dinkes Badung Tahun 2022*.
- Dinata. (2015). *Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Yoga*. 11. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5730>
- Eka, D., Putri, E., Sumiatin, T., & Insomnia, K. (2024). Tingkat stres dengan kejadian insomnia pada lansia di puskesmas wire. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(8), 332–338.
- Esprensa, A., Ekacahyaningtyas, M., & Saelan. (2022). Gambaran Tingkat Stress pada Lansia di Era New Normal. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 10(1), 44–50. <http://jurnal.stikes-notokusumo.ac.id/index.php/jkn/article/view/197/134>
- Fadlilah, S., Hamdani Rahil, N., & Lanni, F. (2020). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Dan Saturasi Oksigen Perifer (Spo<sub>2</sub>). *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, Spo* 2, 21–30. <https://doi.org/10.34035/jk.v11i1.408>
- Febriyanti, H., Nuraeni, S., & Sabarguna, B. (2024). Analisis hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(2), 599–608. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Fitria, S. N., & Prameswari, G. N. (2021). Faktor Risiko Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 472–478.
- Gini, S., Mekeama, L., & Yusnilawati. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Kejadian dengan Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi Tahun 2023. *Repository Universitas Jambi*, 8, 2115–2121.
- Gunawan, M. R. (2021). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Pola Tidur Pada RSUD Dr . H . Abdul Moelok Provinsi Lampung. *Jurnal Kesehatan Holistik (The Journal of Holistic Healthcare)*, 10(4), 1–4.
- Haq, F. (2018). Pola Tidur dan Kesehatan Jasmani Lansia (Studi Deskriptif Pada Lansia di Panti Werdha Usia Surabaya). *Journal Unair*, 1–13.
- Hari, T. Y. S., Ty, S. S., Varghese, A. M., Sasanka, K. S. B. S. K., & Thangaraju, P. (2021). A Study of Risk Factors and Complications in Elderly Hypertensive Subjects. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(6), 2230–2234. <https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe>
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan

Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>

Heryana, A. (2020). Etika Penelitian. *Berkala Arkeologi*, 25(1), 17–22. <https://doi.org/10.30883/jba.v25i1.906>

Hidaayah, N. (2018). Stress Pada Lansia Menjadi Faktor Penyebab Dan Akibat Terjadinya Penyakit. *Journal of Health Sciences*, 6(2). <https://doi.org/10.33086/jhs.v6i2.29>

Hindriyastuti, S., & Zuliana, I. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Lansia Di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 6(1), 91. <https://doi.org/10.31596/jkm.v6i1.244>

Husnah, D. (2020). *Hubungan Stres Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Hipertensi Di Puskesmas Sedayu 2 Bantul Yogyakarta*. 17–36.

Imelda, Sjaaf, F., & Paf, P. (2020). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health and Medical Journal*, 2(2r), 68–77. <https://doi.org/10.33854/heme.v2i2.459>

Iriyani, Safei, I., Basri, R. P. L., Rachman, M. E., & Dahliah. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pola Tidur pada Usia Lanjut. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.33096/fmj.v3i1.171>

Irmawatini, & Nurhaedah. (2019). Metodologi Penelitian. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia* (Vol. 7, Issue 1). Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

JNC, V. (2004). A review of the Sixth Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. *Current Opinion in Cardiology*, 14(2), 161–168. <https://doi.org/10.1097/00001573-199903000-00014>

Kang, A. W., Dulin, A., Nadimpalli, S., & Risica, P. M. (2018). Stress, adherence, and blood pressure control: A baseline examination of Black women with hypertension participating in the SisterTalk II intervention. *Preventive Medicine Reports*, 12(April), 25–32. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.08.002>

Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>

Kemenkes RI. (2013). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

KEPK STIKES Bina Usaha Bali. (2019). Buku Panduan Penyusunan Protokol Etik

Penelitian Kesehatan. *Komisi Etik Penelitian Kesehatan*.

- Kerans, T. O. (2018). *Nyeri Gout Pada Lansia*. 02(02), 439–447.
- Kusumawaty, J., Hidayat, N., & Ginanjar, E. (2016). Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakkok Kabupaten Ciamis. *Mutiara Medika*, 16(2), 46–51. <https://doi.org/10.18196/mmjkk.v16i2.4450>
- Lachenbruch, P. A., Lwanga, S. K., & Lemeshow, S. (1991). Sample Size Determination in Health Studies: A Practical Manual. In *Journal of the American Statistical Association*. World Health Organization. <https://doi.org/10.2307/2290547>
- Leba, I. P. R. P., Maria, L., & Harningtyas, S. (2020). Literature Review Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Professional Health Journal*, 4(2sp), 166–177. <https://repository.stikvinc.ac.id/id/eprint/154/>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1996). The Structure Of Negative Emotional States: Comparison Of Depression Anxiety Stress Scale (DASS) With Rhe Beck Depression And Anxiety Inventories. *Medical and Biological Engineering and Computing*, 34(4), 313–315. <https://doi.org/10.1007/BF02511245>
- Lumowa, G. (2020). Gambaran Penderita Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karangjati Kabupaten Ngawi. *Gambaran Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangjati Kabupaten Ngawi*, 4(1), 1–23.
- Madeira, A., Wiyono, J., & Ariani, N. L. (2019). Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Nursing News*, 4(1), 29–39.
- Mahdi, F. Al. (2016). Hubungan Pola Tidur Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura Provinsi Kalimantan Selatan. *Dinamika Kesehatan*, 7(2), 51–59.
- Malik, A. A., Wiarsih, D., Rosmawati, A., Sulistiani, D., Fithriani, A., Rostantia, B., & Aulia, A. F. (2021). The Relationship of Sleep Quality with Stress Level among Hypertension Patients. *Genius Journal*, 2(2), 48–53. <https://doi.org/10.56359/gj.v2i2.23>
- 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>
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). Metodologi Penelitian kesehatan. In N. Suwarno & B. A. Darmanto (Eds.), *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Maulana, N. (2021). Edukasi Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(3), 303–308.

<https://doi.org/10.37287/jpm.v3i3.623>

- Muchsin, E. nurhayati, Wibowo, D. A., Sunaringtyas, W., & Ilmika, R. V. (2023). Tingkat Stres Pada Lansia Yang Tidak Tinggal Serumah Dengan Keluarga. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 4(2), 22–28. <https://doi.org/10.22437/jssm.v4i2.25948>
- Nabrita, A. Y., & Kartinah, K. (2023). Gambaran Pola Tidur pada Lansia Hipertensi di Wilayah Puskesmas Kartasura. *Malahayati Nursing Journal*, 5(10), 3550–3561. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i10.9432>
- Nurani, I. A. (2022). *Tingkat Stress Mempengaruhi Kepatuhan Minum Obat Orang dengan HIV/AIDS di Rumah Singgah Peka Bogor*. 13(April), 534–537. <https://doi.org/10.33846/sf13249>
- Nurhayati, T., Susumaningrum, L. A., Rasni, H., Susanto, T., & Kholida, D. (2020). Hubungan Kecemasan dengan Pola Tidur Lansia Hipertensi dan Tidak Hipertensi. *Jkep*, 5(2), 122–136. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i2.325>
- Nursalam. (2020). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (2nd ed.). Salemba Medika.
- Pertiwi, S. T., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Depresi, Kecemasan, dan Stres Remaja selama Pandemi Covid-19. *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 6(2), 72. <https://doi.org/10.36722/sh.v6i2.497>
- Prisdiantika, L. (2018). *Prilaku Pengendalian Hipertensi Lansia*. 02(02), 439–447.
- Prisdiantika, L. (2019). Perilaku Pengendalian Hipertensi Lansia. *JHTM Journal of Holistic and Traditional Medicine*, 3(1), 246–252.
- Pusparini, D. A., Kurniawati, D., & Kurniyawan, E. H. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada. *Ibu Preeklamsi ..... e-Journal Pustaka Kesehatan*, 9(1), 2021.
- Putra, I. P. B. P., Arisudhana, G. A. B., & Wijaya, I. P. A. (2023). Hubungan Tingkat Stres, Depresi, dan Kecemasan dengan Kepatuhan Minum Obat pada Lansia Hipertensi. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 134–147. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.41>
- Rahman, S. (2016). Faktor-Faktor yang Mendasari Stres pada Lansia. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16(1), 1–7.
- Ratri, B. A., Kusnul, Z., & Sumirat, W. (2022). Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 4(2), 61–66. <https://doi.org/10.53599/jip.v4i2.98>
- Rinaldi, S. F., & Bagya Mujiyanto. (2017). *Metodologi Penelitian dan Statistik*. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Riswanda, i ketut. (2022). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada

lansia di wilayah kerja puskesmas kubu 1. *Skripsi*, 22, institusi teknologi dan kesehatan bali.

- Sani, F. N., Widiastuti, A., Ulkhasanah, M. E., & Amin, N. A. (2023). Gambaran kualitas hidup pada pasien diabetes melitus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1151–1158. <https://ejournal.helvetia.ac.id/jdg%0Ahttp://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Sari, C. W. M., Sumarni, N., & Rahayu, Y. S. (2019). Hubungan Stres Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kadungora Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i2.3193>
- Saroinsong, F., Kundre, R. M., & Toar, J. M. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Tiniawangko Kecamatan Sinonsayang Kabupaten Minahasa Selatan. *Mapalus Nursing Science Journal*, 1(1), 39–45.
- Setyaningrum, N. H., & Sugiharto. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi Pada Lansia. *Seminar Nasional Kesehatan*, 1(3), 1790–1800. [https://doi.org/10.21927/jnki.2013.1\(3\).71-75](https://doi.org/10.21927/jnki.2013.1(3).71-75)
- Setyowati, A., & Chung, M. H. (2021). Validity and reliability of the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents. *International Journal of Nursing Practice*, 27(5), 1–7. <https://doi.org/10.1111/ijn.12856>
- Simbolon, D., Yorita, E., & Talib, R. A. (2019). Consequences of Overweight and Obesity in Adolescence against the Risk of Hypertension in Adulthood. *Kesmas: National Public Health Journal*, 14(1), 10–19. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v14i1.2723>
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth* (12th ed.). EGC.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (23rd ed.). CV Alfabeta.
- Sukendra, I. K., & Atmaja, I. K. S. (2020). Instrumen Penelitian. In *G2M2*. Mahameru Press.
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Sulastri, N. S., Hidayat, W., & Lindriani. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi dengan Perilaku Pencegahan Terjadinya Komplikasi Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2), 89–93. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.78>
- Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2017). Faktor yang Menyebabkan Gangguan

- Tidur (Insomnia) pada Lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 8(1), 20–30.
- Suparti, S., & Handayani, D. Y. (2019). Screening Hipertensi pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Banyumas. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(2), 84. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v2i2.875>
- Surahman, Rachmat, M., & Supardi, S. (2016). Metodologi Penelitian. In N. L. Saputri (Ed.), *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Suwarna, A. H. (2019). Perbedaan pola tidur antara kelompok terlatih dan tidak terlatih. *Medikora*, VX(1), 85–96.
- Turana, Y., Teng kawan, J., Chia, Y. C., Shin, J., Chen, C. H., Park, S., Tsoi, K., Buranakitjaroen, P., Soenarta, A. A., Siddique, S., Cheng, H. M., Tay, J. C., Teo, B. W., Wang, T. D., & Kario, K. (2021). Mental health problems and hypertension in the elderly: Review from the HOPE Asia Network. *Journal of Clinical Hypertension*, 23(3), 504–512. <https://doi.org/10.1111/jch.14121>
- Tyas, S. A. C., & Zulfikar, M. (2021). Hubungan Tingkat Stress Dengan Tingkat Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 1(2), 75–82. <https://doi.org/10.59894/jpkk.v1i2.272>
- Ubaidillah, N. (2021). Proses Penuaan Dalam Perspektif Kardiovaskular. *Medika Kartika Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 4(3), 211–219. <https://doi.org/10.35990/mk.v4n3.p211-219>
- Ulum, P. L., Cahyaningrum, E. D., & Murniati. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Iryouhojin Nanrenkai Katsuren Byouin Jepang. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(7), 7161–7172.
- Utami, B. R. J., & Rusiana, H. P. (2021). Status Kesehatan Dan Dukungan Sosial Lansia Di Kuripan Utara Wilayah Kerja Puskesmas Kuripan Lombok Barat. *Jurnal Ilmiah ...*, 11(1).
- Wahyuni, K. I. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kepatuhan Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Anwar Medika. *Jurnal Ilmiah Farmasi Farmasyifa*, 4(1), 87–97. <https://doi.org/10.29313/jiff.v4i1.6794>
- WHO. (2018). Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000- 2016. Geneva: World Health Organization. In *Photosynthetica* (Vol. 2, Issue 1).
- Wiliyarnarti, P. F., Kurniawati, L. D., & Marini, G. (2019). Hubungan Karakteristik Keluarga, Pengetahuan Dan Selfcare Pada Pola Makan Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), 0–6. <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i2.3744>
- Witriya, C., Utami, N. W., & Andinawati, M. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*, 1 No. 2(2), 190–203.

- Yaslina, Maidaliza, & Srimutia, R. (2021). Aspek Fisik dan Psikososial terhadap Status Fungsional pada Lansia. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 4(2), 68–73. <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/PSKP/article/view/724>
- Yunita, R., Wardhani, U., & Agusthia, M. (2022). Hubungan TingkatT Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab.Bintan. *Ilmu Keperawatan*, 14(2), 77–85.