

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH
SAKIT DHARMA KERTI**



SKRIPSI

**Oleh:
SAGUNG MAS RIRIS PRABAWATI**

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

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH
SAKIT DHARMA KERTI**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan Pada Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

**SAGUNG MAS RIRIS PRABAWATI
NIM. C2124044**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT DHARMA KERTI

Diajukan Oleh:

SAGUNG MAS RIRIS PRABAWATI
C2124044

Mangupura, 27 Juli 2025

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I

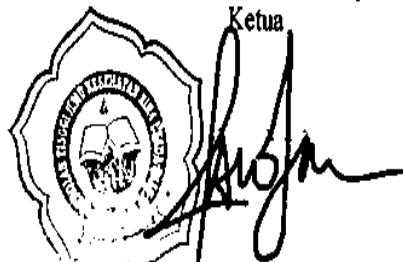

Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.-I
NIDN: 0826019001

Pembimbing II


dr. I Nyoman Sutresna, M.Kes
NIDN: 0814046102

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0821058602

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN
DISAHKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM
STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal : 1 Agustus 2025

Yang terdiri dari:

Kena Penguji



Ns. I Made Artana, S.ST., S.Kep., M.Kes
NIDK: 8916610021

Sekretaris Penguji



Ns. Ni Putu Dita Walandari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep., I
NIDN: 0826019001


Anggota Penguji



dr. I Nyoman Sutresna, M.Kes
NIDN: 0814046102

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0821058602

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sagung Mas Riris Prabawati

NIM : C2124044

Jurusan : S-1 Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada
Pasien Hipertensi Dirumah Sakit Dharma Kerti

Menyatakan dengan ini 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 dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, Juli 2025



Sagung Mas Riris Prabawati

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

Skripsi, Juli 2025

Sagung Mas Riris Prabawati

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di
Rumah Sakit Dharma Kerti

xvi+ 87 + 8 Tabel + 2 Gambar + 12 Lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang prevalensinya terus meningkat, dan gaya hidup tidak sehat, termasuk pola tidur yang buruk, diidentifikasi sebagai faktor risiko signifikan. Studi pendahuluan di Rumah Sakit Dharma Kerti menunjukkan tingginya prevalensi hipertensi dengan gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Dharma Kerti. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah pasien hipertensi di Rumah Sakit Dharma Kerti, dengan sampel sebanyak 53 orang yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner Kualitas Tidur (KKT) dan pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Rank Spearman's rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 57,34 tahun, mayoritas perempuan (50,9%), dengan pendidikan terakhir Diploma/Sarjana (37,7%), dan sebagian besar bekerja (69,8%) serta memiliki riwayat hipertensi (56,6%). Sebanyak 60,4% responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Distribusi tekanan darah menunjukkan 30,2% responden berada pada Hipertensi Stadium I dan 30,2% pada Hipertensi Stadium II. Analisis bivariat menemukan hubungan yang kuat dan positif antara kualitas tidur dan tekanan darah ($p\text{-value} = 0,000$; $r = 0,701$), yang berarti semakin buruk kualitas tidur, semakin tinggi tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Kualitas Tidur, Tekanan Darah

Daftar Pustaka: 76 (2020-2025)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate Thesis, Juli 2025

Sagung Mas Riris Prabawati

The Relationship Between Sleep Quality and Blood Pressure in Hypertensive Patients at Dharma Kerti Hospital

xvi + 87 + 8 Tabels + 2 Schematics + 12 Appendies

ABSTRACT

Hypertension is a global health problem with a steadily increasing prevalence, and unhealthy lifestyles, including poor sleep patterns, have been identified as significant risk factors. A preliminary study at Dharma Kerti Hospital showed a high prevalence of hypertension accompanied by sleep disturbances. This study aims to analyze the relationship between sleep quality and blood pressure in hypertensive patients at Dharma Kerti Hospital. This research used an analytical observational design with a cross-sectional approach. The study population consisted of hypertensive patients at Dharma Kerti Hospital, with a sample of 53 individuals selected using purposive sampling. Data were collected through a Sleep Quality Questionnaire and blood pressure measurements using a sphygmomanometer. Data were analyzed using univariate and bivariate methods with Spearman's rho rank test. The results showed that the average age of respondents was 57.34 years, the majority were female (50.9%), with the highest education level being Diploma/Bachelor (37.7%), most were employed (69.8%), and more than half had a history of hypertension (56.6%). As many as 60.4% of respondents had poor sleep quality. Blood pressure distribution showed that 30.2% of respondents were in Stage I Hypertension and 30.2% in Stage II Hypertension. Bivariate analysis found a strong and positive relationship between sleep quality and blood pressure ($p\text{-value} = 0.000$; $r = 0.701$), indicating that the poorer the sleep quality, the higher the blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, Sleep Quality, Blood Pressure

Bibliography: 76 (2020-2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “ Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Rumah sakit Dharma Kerti” sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Proposal penelitian ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di STIKES Bina Usaha Bali. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku kepala STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Ilmu 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 yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
3. Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.,J selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan serta bimbingan dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
4. dr. I Nyoman Sutresna, M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan proposal.
5. Keluarga tercinta yang telah memberikan banyak dukungan selama proses menyelesaikan proposal penelitian ini.

6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian proposal ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka penyempurnaan proposal penelitian ini. Semoga proposal penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca penelitian ini.

Mangupura, 24 Februari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN | v |
| ABSTRAK..... | vi |
| ABSTRACT..... | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL..... | xiv |
| DAFTAR GAMBAR..... | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xvi |
| BAB I..... | 1 |
| PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Perumusan Masalah | 5 |
| C. Tujuan Penelitian | 5 |
| 1. Tujuan Umum | 5 |
| 2. Tujuan Khusus | 5 |
| D. Manfaat Penelitian | 6 |
| 1. Manfaat Bagi Pelayanan Keperawatan | 6 |
| 2. Manfaat Bagi Masyarakat | 6 |
| 3. Manfaat bagi Institusi Pendidikan | 6 |
| 4. Manfaat Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan..... | 7 |
| E. Keaslian Penelitian..... | 7 |
| BAB II..... | 10 |
| TINJAUAN PUSTAKA | 10 |
| A. KONSEP TIDUR..... | 10 |
| 1. Pengertian tidur..... | 10 |
| 2. Fisiologi Tidur | 10 |
| 3. Fungsi Tidur..... | 11 |
| 4. Tahapan tidur | 13 |
| 5. Kualitas tidur..... | 14 |

| | | |
|----------------------------------|---|----|
| 6. | Indikator Tidur | 15 |
| 7. | Pengukur Kualitas Tidur | 16 |
| 8. | Gangguan Tidur | 18 |
| 9. | Kebutuhan Tidur | 19 |
| 10. | Faktor Yang Mempengaruhi Tidur | 20 |
| B. | KONSEP HIPERTENSI | 24 |
| | 1. Definisi Hipertensi | 24 |
| | 2. Etiologi hipertensi | 25 |
| | 3. Jenis-jenis hipertensi | 26 |
| | 4. Klasifikasi hipertensi | 27 |
| | 5. Faktor Risiko Hipertensi | 28 |
| | 6. Patofisiologi | 34 |
| | 7. Manifestasi Klinis Hipertensi | 35 |
| | 8. Komplikasi Hipertensi | 36 |
| C. | KONSEP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI | 37 |
| | 1. Definisi Tekanan Darah | 37 |
| | 2. Fisiologi Tekanan Darah | 38 |
| | 3. Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah | 39 |
| | 4. Cara mengukur tekanan darah | 41 |
| D. | Kerangka Teori | 44 |
| BAB III | | 44 |
| KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS | | 44 |
| DAN DEFINISI OPERASIONAL | | 44 |
| A. | Kerangka Konsep | 44 |
| | 1. Variabel Bebas (Independen) | 46 |
| | 2. Variabel Terikat (Dependen) | 46 |
| B. | Hipotesis Penelitian | 46 |
| C. | DEFINISI OPERASIONAL | 47 |
| BAB IV | | 48 |
| METODE PENELITIAN | | 48 |
| A. | Rancangan Penelitian | 48 |
| B. | Populasi dan Sampel | 48 |
| | 1. Populasi | 48 |

| | |
|---|----|
| 2.Sampel | 49 |
| C. Tempat Penelitian | 51 |
| D. Waktu Penelitian..... | 51 |
| E. Etika Penelitian | 51 |
| F. Alat Pengumpulan Data | 56 |
| 1.Instrumen Penelitian | 56 |
| 2.Validitas dan Reliabelitas | 57 |
| G. Prosedur Pengumpulan Data..... | 58 |
| 1.Prosedur Administrasi..... | 58 |
| 2.Prosedur Teknis | 59 |
| H. Pengolahan Data | 60 |
| 1.Pengeditan Data (Editing)..... | 60 |
| 2.Pengodean (Coding)..... | 61 |
| 3.Entry Data | 62 |
| 4.Cleaning Data | 62 |
| I. Rencana Analisis Data | 63 |
| 1.Analisis Univariat | 63 |
| 2.Analisis Bivariat | 63 |
| BAB V | 64 |
| HASIL PENELITIAN | 64 |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian | 64 |
| B. Karakteristik Responden | 65 |
| 1.Distribusi Berdasarkan Usia pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Dharma Kerti | 65 |
| 2.Distribusi Frekuensi karakteristik berdasarkan jenis kelamin pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Dharma Kerti | 66 |
| 3.Distribusi Frekuensi karakteristik berdasarkan Pendidikan terakhir Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Dharma Kerti | 67 |
| 4.Distribusi Frekuensi karakteristik berdasarkan Status Pekerjaan Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Dharma Kerti Analisis | 68 |
| 5.Distribusi Frekuensi karakteristik berdasarkan Riwayat hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Dharma Kerti | 68 |
| C. Analisis Univariat | 69 |
| 1.Distribusi Kualitas tidur Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Dharma Kerti | 69 |

| | |
|--|----|
| 2. Distribusi Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Dharma Kerti | 70 |
| D. Analisis Bivariat..... | 70 |
| 1. Analisis Korelasi dan Regresi Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Dharma Kerti..... | 71 |
| BAB VI..... | 73 |
| PEMBAHASAN..... | 73 |
| A. Interpretasi Penelitian | 73 |
| 1. Karakteristik Responden Hipertensi di Rumah Sakit Dharma Kerti..... | 73 |
| B. Analisis Univariat | 79 |
| 1. Kualitas Tidur Responden Hipertensi di Rumah Sakit Dharma Kerti | 79 |
| 2. Tekanan Darah Pada Responden Hipertensi di Rumah Sakit Dharma Kerti | 80 |
| C. Analisis Bivariat..... | 82 |
| 1. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Responden Hipertensi di Rumah Sakit Dharma Kerti..... | 82 |
| D. Keterbasan Penelitian..... | 85 |
| E. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian | 86 |
| BAB VII..... | 87 |
| SIMPULAN DAN SARAN..... | 87 |
| A. SIMPULAN | 87 |
| B. SARAN | 88 |
| DAFTAR PUSTAKA | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 2.1. Klasifikasi Hipertensi..... | 27 |
| Tabel 5.1 Distribusi Berdasarkan Usia pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Dharma Kerti | 65 |
| Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi karakteristik berdasarkan jenis kelamin pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Dharma Kerti | 66 |
| Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi karakteristik berdasarkan Pendidikan terakhir Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Dharma Kerti..... | 67 |
| Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi karakteristik berdasarkan Status Pekerjaan Pada Pasien Di Rumah Sakit Dharma Kerti Analisis..... | 68 |
| Tabel 5.5 Distribusi Kualitas tidur Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Dharma Kerti | 69 |
| Tabel 5.6 Distribusi Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Dharma Kerti | 70 |
| Tabel 5.8 Analisis Korelasi dan Regresi Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Dharma Kerti..... | 71 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Teori..... | 42 |
| Gambar 3.1 Kerangka Konsep..... | 44 |

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Penelitian.

Lampiran 2 Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan.

Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan.

Lampiran 4 Surat Keterangan Lolos kaji Etik.

Lampiran 5 Ijin Penelitian.

Lampiran 6 Surat Balasan Direktur Rumah Sakit Dharma Kerti.

Lampiran 7 Lembar Informed Consent.

Lampiran 8 Kuesioner penelitian.

Lampiran 9 Kisi-Kisi Kuesioner Kualitas Tidur.

Lampiran 10 Hasil Perhitungan SPSS.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriansyah, R. P., Ginting, R., Wau, H., Boy Chandra Siahaan, P., Putra, O., Fadillah, M., ... Penulis, K. (2023). Analisis Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Sistolik Terisolasi : SCOPING REVIEW Analysis of Factors Affecting Isolated Systolic Hypertension Incidence : SCOPING REVIEW. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(1), 2615–109.
- Aldin, M., Ratna Nurhidayati, I., & Maulana, A. Y. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Atensi yang Diukur dengan Trail Making Test pada Peserta Didik Fakultas Kedokteran. *Junior Medical Journal*, 2(3), 325–337.
- Amalia Tenripada, D., Syarifuddin, & Kadrianti, E. (2023). Hubungan Lingkungan Fisik Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Ruang Rawat Inap. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, XX(XX), 1–8.
- American Sleep Association. (2024). *Deep Sleep: How Much Do You Need*.
- Anjani, J. D. (2024). *Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah penderita hipertensi di ruang penyakit dalam pria dan wanita rsud muara teweh*.
- Apriliani, K. M., & Soetjipto, D. (2020). Sleep Disorders in Late-Life Depression. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jps.v9i1.16026>
- Araujo, A. K. P., Reddy, V., Shumway, K. R., & F., J. (2024). *Physiology, Sleep Stages*. Diambil Dari [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/translate/google/sites/books/NBK526132/?_X_Tr_Sl=En&_X_Tr_Tl=Id&_X_Tr_Hl=Id&_X_Tr_Pto=Sge#:~:Text=Sekitar 75%25 Tidur Dihabiskan Dalam,\(NREM\) Yang Berkurang Terjadi.&Text=Ini Adalah Tahap Tidur Yang,5%25 Dari Total Waktu Tidur.&](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/translate/google/sites/books/NBK526132/?_X_Tr_Sl=En&_X_Tr_Tl=Id&_X_Tr_Hl=Id&_X_Tr_Pto=Sge#:~:Text=Sekitar%2075%25%20Tidur%20Dihabiskan%20Dalam,(NREM)%20Yang%20Berkurang%20Terjadi.&Text=Ini%20Adalah%20Tahap%20Tidur%20Yang,5%25%20Dari%20Total%20Waktu%20Tidur.&)
- Aristoteles, A., & Nurhidayanti, N. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Eritrosit Pada Pekerja Sistem Shift. *Sainmatika: Jurnal Ilmiah Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam*, 19(1), 74. <https://doi.org/10.31851/sainmatika.v19i1.8037>
- Assiddiqy, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rw Ii Puskesmas Kedungkandang Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.199>
- Baringbing, E. P. (2023). Pengaruh Karakteristik Pendidikan dengan Kejadian

Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 9(3), 124–130. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i3.6492>

BKPK Humas. (2024). Potret Sehat Indonesia dari Kacamata SKI 2023. *Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan*, 1. Diambil dari <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/potret-sehat-indonesia-dari-kacamata-ski-2023/>

Bungsel, P. (2025). *Hipertensi: Mengenal Lebih Dalam Penyakit “Pembunuh Senyap” dan Upaya Pencegahan serta Pengendaliannya*.

Destriatania, S., & Febry, F. (2020). Faktor-Faktor Risiko Yang Dapat Dimodifikasi Pada Kejadian Hipertensi Di Desa Seri Tanjung Kecamatan Tanjung Batu Modifiable Risk Factors on Incidence of Hypertension in Seri Tanjung Village Tanjung Batu Subdistrict. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 202–210. Diambil dari <http://www.jikm.unsri.ac.id/index.php/jikm>

dr. Mohamed, A. (2023). Tidur Berperan Penting untuk Kesehatan Jantung. *jurnal kesehatan*.

Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya. In *Hipertensi*.

Evitasari, D., & Nuraeni, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Gestasional Pada Ibu Hamil Di Uptd Puskesmas Dtp Sumberjaya Kabupaten Majalengka Factors Related To the Incidence of Gestasional Hypertension Among Pregnant Women At Dtp Sumberjaya Community Health. *Prosiding Senantias 2020*, 1(1), 1203–1214.

Frisca Frisca, Alexander Halim Santoso, William Gilbert Satyanagara, Giovanni Sebastian Yogie, Valentino Gilbert Lumintang, & Steve Vallery Ranonto. (2023). Gambaran Tekanan Darah serta Korelasinya Terhadap Usia di Rukun Warga 008 Kelurahan Cipondoh Makmur. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 5(2), 53–63. <https://doi.org/10.55606/jufdik.es.v5i2.473>

GhaniRahmani. (2020). *FISIOLOGI TEKANAN DARAH*. 1–23.

Gustaman, A. G. (2023). KUALITAS TIDUR. *jurnal Kesehatan*. Diambil Dari <https://rsjrw.id/artikel/kualitas-tidur#:~:Text=Manfaat%20Tidur%20Berkualitas&Text=Tidur%20Dipercaya%20Mengkontribusi%20Pemulihan%20Fisiologis,Bermanfaat%20Dalam%20Memelihara%20Fungsi%20Jantung.&Text=Tahap%204>

Hadi, W. A., & Stefanus Lukas. (2025). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan*

Masyarakat, 1(5), 372–383. Diambil dari <https://doi.org/10.572349/verba.v2i1.363>

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>

Joshua, F., & F, A. J. (2023). *Physiology, REM Sleep*. Diambil dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK531454/>

Karota Bukit, E. (2018). *Pengembangan Instrumen Kualitas Tidur Dan Gangguan Tidur Pasien Penyakit Dalam Pada Penelitian*. 1–10.

Kemendes. (2023). Buku Pedoman Hipertensi 2024. *Buku Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*, 1–71.

KementerianKesehatan. (2019). Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi). *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 87. Diambil dari <https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Tekanan-Darah-Tinggi-Hipertensi.pdf>

L.O, E. S., Widyarni, A., & Azizah, A. (2020). Analisis Hubungan Riwayat Keluarga dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kelurahan Indrasari Kabupaten Banjar. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 1043. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1094>

Lasanuddin, H., Firmawati, & Harun, M. (2023). Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Panti LKS.LU Beringin Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(3), 22–34.

Lita, Abdurahman Hamid, Silvia Nora, R. (2021). Tekanan Darah dan Musik Suara Alam (Mengkaji Pengaruh, Manfaat, dan Peranan Musik bagi Tekanan Darah). *Global Aksara Pers*, 114. Diambil dari [https://books.google.co.id/books?id=euBSEAAAQBAJ&pg=PR10&dq=konsep+tekanan+darah&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwi73MOYpIz5AhViTGwGHTXJDhoQ6AF6BAgHEAM#v=onepage&q=konsep tekanan darah&f=false](https://books.google.co.id/books?id=euBSEAAAQBAJ&pg=PR10&dq=konsep+tekanan+darah&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwi73MOYpIz5AhViTGwGHTXJDhoQ6AF6BAgHEAM#v=onepage&q=konsep%20tekanan%20darah&f=false)

Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.272>

Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, 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.

- Maghfiroh, A. Z. (2020). *Fisiologi Tekanan Darah*. 7(2), 7–38. Diambil dari <https://idoc.pub/documents/fisiologi-tekanan-darah-2nv839z3d0lk>
- Makalew, G. F., Katuuk, M. E., & Bidjuni, H. J. (2023). Faktor Risiko Peningkatan Tekanan Darah Pada Kelompok Usia 17-35 Tahun Di Desa Waleo Dua. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 35–45. <https://doi.org/10.35790/jkp.v11i1.48470>
- Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi Poor Sleep Pattern Increases Risk of Hypertension. *Jurnal Mkmi*, 14(3), 297–303. Diambil dari <https://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/4181/297-303>
- Melizza, N. H. N. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Chmk Nursing Sciientific Journal*, 4(1), 35.
- Midu, S. Y., & Astrid, M. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Pekerja: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), 637–647. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4846>
- Mohammamad Atiriq. (2023). Mengenal Jam Biologis Tubuh Kita - Irama Sirkadian. *jurnal kesehatam*.
- Moonti, M. A., Sutandi, A., & Fitriani, N. D. (2023). Hubungan Life Style Dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Di Desa Jagara Kecamatan Darma Kabupaten Kuningan Tahun 2023. *National Nursing Conference*, 1(2), 55–68. <https://doi.org/10.34305/nnc.v1i2.860>
- Mulyasari, S., Wurjanto, M. A., Hestningsih, R., & Adi, M. S. (2023). Hubungan Antara Riwayat Hipertensi Dalam Keluarga, Status Merokok, Dan Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia 35-59 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Kebumen I. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(6), 639–644. <https://doi.org/10.14710/jkm.v11i6.38172>
- Nashori, F., & WulandarI, E. D. (2017). *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia* (I). Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- National Institutes Of Health, (NIH). (2023). *Sleep Phases And Stages*.
- National Sleep, F. (2020). *How Much Sleep Do You Really Need*.
- Nazmi, A. N., Nisa, E. K., & Indriani, N. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Edunursing*, 8(1), 1–10. Diambil Dari <Http://Journal.Unipdu.Ac.Id>
- Nur, S., Afikirtiani, W., Farhan Al Faris, M., & Wardoyo, E. (2025). Hubungan

- Usia Dengan Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi di RSUD Kartini Kecamatan Kalirejo Kabupaten Lampung Tengah. *Health Research Journal of Indonesia*, 3(3), 174–179. <https://doi.org/10.63004/hrji.v3i3.585>
- Nurhayati, Um. A., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 6(1), 53–59. <https://doi.org/10.30743/stm.v6i1.349>
- Nurhikmawati, N., Widiyastuti, N. F., Syahrudin, F. I., Wisudawan, W., & Wahyu, S. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar. *UMI Medical Journal*, 9(1), 41–47. <https://doi.org/10.33096/umj.v9i1.271>
- Nursolihah, I., Sembiring, D. A., Aulia, I. F., Ramadhanti, I. F., Putri, S. A., & Indirajati, A. S. (2024). Hubungan Usia dan Pekerjaan dengan Kejadian Hipertensi di Desa Sungaibuntu Tahun 2023. *JOHAR (Journal of Hospital Administration Research)*, 1(02), 1–8. <https://doi.org/10.35706/johar.v1i02.12513>
- Pebrisiana, Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2022). Hubungan Karakteristik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Rsud Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 176–186.
- Pilakkadavath, Z., & Shaffi, M. (2020). Modifiable risk factors of hypertension: A hospital-based case-control study from Kerala, India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 5(1), 114. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.184634>
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). Hipertensi : Pembunuh Terselubung Di Indonesia. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. Diambil dari <https://repository.kemkes.go.id/book/10>
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Profil Kesehatan Tabanan, T. (2023). Profil Kesehatan Tabanan Tahun 2023. *Repository.Usd.Ac.Id*, 92–94. Diambil dari <https://repository.unsri.ac.id/12539/>
- Rahmadhani Kaban, A., Ardilla Siregar, M., Lasmawanti, S., & Surya Bakti, A. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Journal Healthy Purpose*, 1(2), 37–41. <https://doi.org/10.56854/jhp.v1i2.126>
- Roshifanni, S. (2019). Risiko Hipertensi Pada Orang Dengan Pola Tidur Buruk. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(3), 384–395. <https://doi.org/10.20473/Jbe.V4i3>

- Rosiana, A., Himawan, R., & Hidayah, N. (2020). Terapi Berpikir Positif Dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (JIKK)*, 7(2), 1–79. Diambil dari <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/view/108>
- Rusdiana, Insana, M., & Hafiz, A. A. (2019). Kerja Puskesmas Guntung Payung. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 4(2), 82–83.
- Safitrin, Q. N., Rahman, E., & Anggraeni, S. (2021). *Hubungan Jenis Kelamin, Obesitas, Dan Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Kota Banjarmasin Tahun 2021*.
- Sari Anita, Dahlan, Tuhumury Nicodemus August Ralph, Prayitno Yudi, Siegers Hendry Willem, Supiyanto, & Werdhani Sri Anastasia. (2023). *Buku Annita sari Dkk Dasar-dasar Metodologi Penelitian*. 71.
- Sarwono, A. E., & Handayani, A. (2021). Metode Kuantitatif. In *Metode Kuantitatif*.
- Sejbuk, M., Miro, I., & Witkowska, A. M. (2022). Sleep Quality : A Narrative Review on Nutrition , Stimulants ,. *Nutrients*, 14(1912), 2–26.
- Sembiring, T. B., Irmawati, Sabir, M., & Indra Tjahyadi. (2024). *Teori Dan Praktik Pendekatan*. Karawang.
- Setyawan, D. A. (2021). Hipotesis Dan Variabel Penelitian. In *Tahta Media Group*.
- Solikhah, N. K. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sragi Ii Kabupaten Pekalongan. *Semarang:Div Keperawatan Semarang*.
- Steele, T. A., St Louis, E. K., Videnovic, A., & Auger, R. R. (2021). Circadian Rhythm Sleep–Wake Disorders: a Contemporary Review of Neurobiology, Treatment, and Dysregulation in Neurodegenerative Disease. *Neurotherapeutics*, 18(1), 53–74. <https://doi.org/10.1007/s13311-021-01031-8>
- STIKES Bina Usaha Bali. (2019). Buku Panduan Penyusunan Protokol Etik Penelitian Kesehatan. *Komisi Etik Penelitian Kesehatan*.
- Sumarna, U., Rosidin, U., & Suhendar, I. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Prehipertensi/Hipertensi Puskesmas Tarogong Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 1–3.

- Suryaningsih, E., Wiryawan, Wita, & Dewanga, Y. (2022). Gambaran Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Ungasan, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung. *Jurnal Medika Udayana*, Vol. 11 No. <https://doi.org/10.2597/8012>
- Susanti, N. K. M., Ayubbana, S., & Sari, S. A. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Ruang Penyakit Jantung Rsud Jenderal Ahmad Yani Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 96–102. Diambil dari <http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/297%0Ahttps://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/download/297/183>
- Tia, S. F., Muslim, B., & Jepisa, T. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Mandiri*, 2(1), 50–58. <https://doi.org/10.33761/jklm.v2i1.1238>
- Wardani, rahma kesuma. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Selasa Palembang Tahun 2021 Rahma*. Diambil Dari <https://Repository.Poltekkespalembang.Ac.Id/Items/Show/2887>
- Wati, N. anjar, Ayubana, S., & Purnowo, J. (2023). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 1–5.
- Wibowo, A. E. (2021). *Metodologi Penelitian*.
- World Health Organization. (2023). Hipertensi. *Hipertensi*. Diambil dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 101–108. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3414>