

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI PANINGGILAN UTARA, CILEDUG

Siti Khadijah

Abstrak

Latar Belakang: Tidur adalah suatu kebutuhan yang harus dipenuhi. Kebutuhan tidur setiap individu dapat dikelompokkan dengan usia, baik dalam bentuk kuantitas maupun kualitas tidur. Kualitas tidur merupakan kondisi dimana seseorang mengistirahatkan tubuhnya dan ketika terbangun dapat lebih bugar, nyaman dan kondisi membaik. Jika tidur mengalami gangguan maka tekanan darah juga mengalami gangguan sehingga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. **Tujuan:** Penulisan Karya Tulis Ilmiah adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Paninggilan Utara, Ciledug. **Metode:** Penelitian merupakan penelitian korelasional dengan pendekatan *Cross-sectional Study* dengan jumlah sampel sebanyak 67 responden. **Alat Ukur:** Pengambilan data untuk kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan untuk tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer*. **Hasil Data:** Penelitian ini menggunakan SPSS 25 dengan uji korelasi menggunakan *Spearman's rho* dengan $p=0,048$ ($<0,05$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Paninggilan Utara, Ciledug dengan nilai korelasi koefisien sebesar 0,242 dengan tingkat hubungan lemah dan searah.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Tekanan Darah, Lansia

RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY IN PANINGGILAN UTARA, CILEDUG

Siti Khadijah

Abstract

Background: Sleep is a need that must be fulfilled. Sleep is essential for each individual and it can be grouped according to age, both in terms of quantity and quality of sleep. Sleep quality is a condition where a person rests his body and when he wakes up he can be more fit, comfortable and his body condition improves. If sleep is disturbed then blood pressure is also disturbed so that it can cause an increase in blood pressure. **Purpose:** writing a scientific paper is to find out the relationship between sleep quality and blood pressure in the elderly in Paninggilan Utara, Ciledug. **Methods:** This research is a correlational study with a cross-sectional study approach with a total sample of 67 respondents. **Measuring Instruments:** Collecting data for sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and for blood pressure using a sphygmomanometer. **Data Results:** This study used SPSS 25 with a correlation test using Spearman's rho with $p=0.048$ (<0.05). **Conclusion:** There is a relationship between sleep quality and blood pressure in the elderly in North Paninggilan, Ciledug with a correlation coefficient of 0.242 with a weak and unidirectional relationship.

Keywords: Sleep Quality, Blood Pressure, Elderly