

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN STRES TERHADAP KEJADIAN
HIPERTENSI PADA PASIEN USIA 15-64 TAHUN DI PUSKESMAS
KECAMATAN SAWANGAN KOTA DEPOK TAHUN 2022**

Alma Putri Maulidawati

ABSTRAK

Hipertensi terjadi karena ketidakseimbangan hemodinamik pada sistem jantung dan pembuluh darah yang meningkatkan angka hipertensi di Kota Depok yaitu sebesar 25,8%. Di kelurahan Sawangan Baru dan Lama tercatat sebanyak 2.916 orang atau sebesar 53,16% yang menderita hipertensi. Terdapat banyak variabel yang bisa menyebabkan tekanan darah naik, antara lain kebiasaan tidur yang buruk dan kurangnya manajemen stres akibat berbagai stresor. Penelitian ini bertujuan mengkaji kualitas tidur dan stres terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Kecamatan Sawangan Kota Depok tahun 2022. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*, menggunakan instrumen penelitian berupa survei dan data medis. Kualitas tidur diukur dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan Stres diukur dengan *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Penelitian ini memiliki partisipan berjumlah 44 orang yang memenuhi kriteria penelitian sebagai responden. Menurut data yang dikumpulkan, mayoritas responden (77,3%) mengalami kualitas tidur yang buruk, sedangkan 37 (84,1%) mengalami stres dan 34 (77,3%) mengalami hipertensi. Tes alternatif *Fisher Exact* digunakan untuk melakukan analisis, yang mengungkapkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan terjadinya hipertensi. Sedangkan untuk stress dan kejadian hipertensi didapatkan nilai p sebesar 0,004 ($p < 0,05$) dengan nilai *odds ratio* (RO) sebesar 16.000 menunjukkan bahwa ada hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi pada individu berusia 15 sampai 64 tahun dengan peluang mengalami kejadian hipertensi 16.000 kali lebih besar dibanding dengan responden yang tidak mengalami stres. Peningkatan aktivitas saraf simpatis berdampak pada situasi emosional, sehingga seseorang lebih mudah mengalami stres yang menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Kata kunci: Hipertensi, Kualitas Tidur, Stres

**THE RELATIONSHIP BETWEEN QUALITY OF SLEEP AND STRESS TO
HYPERTENSION IN PATIENTS AGED 15-64 YEARS AT PUSKESMAS
SAWANGAN DISTRICT DEPOK CITY 2022**

Alma Putri Maulidawati

ABSTRACT

Hypertension occurs due to hemodynamic imbalances in the heart and vascular system which increases the hypertension rate in Depok City by 25.8%. In Sawangan Baru and Lama villages, there are 2,916 people or 53.16% who suffer from hypertension. There are many variables that can cause blood pressure to rise, including poor sleep habits and lack of stress management due to various stressors. This study aims to examine sleep quality and stress on the incidence of hypertension at the Sawangan Sub-District Health Center, Depok City in 2022. The method used was quantitative research with a cross-sectional approach, using research instruments in the form of surveys and medical data. Sleep quality was measured by the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and Stress was measured by the Perceived Stress Scale (PSS-10). This study had 44 participants who met the research criteria as respondents. According to the data collected, the majority of respondents (77.3%) had poor sleep quality, while 37 (84.1%) had stress and 34 (77.3%) had hypertension. Fisher Exact alternative test was used to conduct the analysis, which revealed that there was no significant association between sleep quality and the occurrence of hypertension. As for stress and the incidence of hypertension, the p value was 0.004 ($p < 0.05$) with an odds ratio (RO) value of 16,000 indicating that there is an association between stress and the incidence of hypertension in individuals aged 15 to 64 years with the chance of experiencing the incidence of hypertension 16,000 times greater than respondents who do not experience stress. Increased sympathetic nerve activity has an impact on emotional situations, so that a person is more prone to stress which causes an increase in blood pressure.

Keywords: *Hypertension, Sleep Quality, Stress*