

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR DENGAN FREKUENSI KEKAMBUIHAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH RW 006 KELURAHAN GUNUNG SAHARI SELATAN, JAKARTA PUSAT

Balgis Septiandri

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi salah satu dengan prevalensi tertinggi di kalangan lansia, sering kali diperburuk oleh tingkat stres dan kualitas tidur yang buruk sebagai faktor pendukung terjadinya kekambuhan hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur dengan frekuensi kekambuhan hipertensi pada lansia di wilayah RW 006 Kelurahan Gunung Sahari Selatan. Metode penelitian yaitu pendekatan *cross sectional*. Sampel terdiri dari 137 lansia yang dipilih menggunakan teknik *stratified proportional purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale*, *The Pittsburgh Sleep Quality Index*, dan kuesioner Kekambuhan Hipertensi, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa semua item kuesioner memiliki nilai korelasi > 0.361 , reliabilitas dengan nilai *Cronbach's alpha* > 0.60 . Hasil analisis bivariat melalui uji *Chi-Square*, menunjukkan hubungan signifikan antara variabel tingkat stres dengan frekuensi kekambuhan hipertensi ($P\text{-value} = 0.001$) juga antara kualitas tidur dengan frekuensi kekambuhan hipertensi ($P\text{-value} = 0.000$). Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat stres dan kualitas tidur yang buruk meningkatkan risiko kekambuhan hipertensi. Intervensi keperawatan berupa edukasi dan konseling dapat dikembangkan untuk membantu lansia mengelola stres dan meningkatkan kualitas tidur mereka guna mengurangi kekambuhan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Kualitas Tidur, Lansia, Tingkat Stres

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND
SLEEP QUALITY WITH THE FREQUENCY OF
HYPERTENSION RECURRENCE IN THE ELDERLY IN THE
RW 006 AREA OF GUNUNG SAHARI SELATAN URBAN
VILLAGE, CENTRAL JAKARTA**

Balgis Septiandri

Abstract

Hypertension is one of the Non-Communicable Diseases (NCDs) which is one of the highest prevalence among the elderly, often exacerbated by stress levels and poor sleep quality as supporting factors for hypertension recurrence. This study aims to determine the relationship between stress levels and sleep quality with the frequency of hypertension recurrence in the elderly in the RW 006 area of Gunung Sahari Selatan Village. The research method is a cross sectional approach. The sample consisted of 137 elderly people selected using stratified proportional purposive sampling technique. Data collection was carried out using the Perceived Stress Scale questionnaire, The Pittsburgh Sleep Quality Index, and the Hypertension Recurrence questionnaire, which had been tested for validity and reliability. The validity test results showed that all questionnaire items had a correlation value > 0.361 , reliability with Cronbach's alpha value > 0.60 . The results of bivariate analysis through the Chi-Square test, showed a significant relationship between the variable stress level and the frequency of hypertension recurrence (P-value = 0.001) as well as between sleep quality and the frequency of hypertension recurrence (P-value = 0.000). These findings suggest that stress levels and poor sleep quality increase the risk of hypertension recurrence. Nursing interventions in the form of education and counseling can be developed to help the elderly manage stress and improve their sleep quality to reduce hypertension recurrence.

Keywords: Elderly, Hypertension, Sleep Quality, Stress Level