

ABSTRAK

Kualitas tidur adalah kemampuan seseorang untuk mencapai istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya. Kualitas tidur yang buruk memiliki resiko 4,1 kali lebih tinggi mengalami hipertensi dibandingkan dengan kualitas tidur yang baik. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Desain penelitian *analitic corelational* dengan menggunakan metode cross sectional. Sampel 65 orang dengan hipertensi. Variabel independen kualitas tidur dan variabel dependen tekanan darah. Instrumen menggunakan sphygmomanometer dan kuesioner (SQS) *Sleep Quality Scale*.

Hasil analisa data menggunakan uji statistik *Chi-square*. Didapatkan nilai $p=0,005$ ($0,05$). Maka H_0 ditolak yaitu ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Wonokromo.

Kesimpulan dari penelitian ini Terdapat Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Wonokromo. Disarankan kepada puskesmas wonokromo surabaya untuk melakukan Kegiatan untuk penanganan kualitas tidur buruk pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Kualitas Tidur, Tekanan Darah