

ABSTRAK

Penderita hipertensi terus meningkat berhubungan dengan gaya hidup yang tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, stres, kualitas tidur yang buruk, kebiasaan merokok, kurang konsumsi buah dan sayur serta konsumsi makanan yang tinggi natrium. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kualitas tidur dan tingkat stres dengan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* yang dilakukan di Posyandu Wulan Erma pada bulan Mei 2024. Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia yang menderita hipertensi berjumlah 35 responden. Besar sampel penelitian ini adalah 32 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Variabel independen yaitu kualitas tidur dan tingkat stres sedangkan variabel dependen yaitu tekanan darah. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner PSQI dan PSS serta sphygmomanometer untuk mengukur tekanan darah. Analisa data menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*.

Hasil penelitian diperoleh dari 32 responden sebagian besar (53,1%) responden dengan kualitas tidur yang buruk mengalami hipertensi stadium 1 dan sebagian besar (62,5%) responden dengan tingkat stres sedang juga mengalami hipertensi stadium 1. Didapatkan nilai kualitas tidur dengan tekanan darah yaitu $\rho=0,002$ dan nilai tingkat stres dengan tekanan darah $\rho=0,000 (<0,05)$ maka dapat disimpulkan ada hubungan antara kualitas tidur dan tingkat stres dengan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di Posyandu Wulan Erma Menanggal Surabaya .

Semakin baik kualitas tidur dan semakin rendahnya tingkat stres yang dialami oleh lansia, maka akan semakin baik pula tekanan darah lansia tersebut. Sehingga diharapkan lansia dapat memodifikasi gaya hidup sehat, rutin mengukur tekanan darah, dan melakukan pengobatan secara rutin.

Kata kunci: Hipertensi, Kualitas Tidur, Tingkat stress, Tekanan darah.