

ABSTRAK

Pada orang dewasa seiring bertambahnya usia dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur. Kualitas tidur seseorang dapat mempengaruhi fungsi tubuhnya, salah satunya kualitas tidur yang buruk dapat berisiko terjadi hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di RW 09 Perumahan Pondok Trosobo Indah Kec. Taman Kab. Sidoarjo.

Desain penelitian ini analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya semua penderita hipertensi di RW 09 Perumahan Pondok Trosobo Indah sebesar 52 orang, besar sampel 47 responden, diambil menggunakan tehnik *Simple Random Sampling*, variabel independen kualitas tidur, variabel dependen tekanan darah. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan *sphygmomanometer*. Analisis data menggunakan uji *Rank Spearman* dengan kemaknaan $= 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan dari 47 responden didapatkan sebagian besar (61,7%) memiliki kualitas tidur buruk, serta hampir setengahnya (46,8%) menderita hipertensi stage 2. Uji *Rank Spearman* $= 0,05$ didapatkan hasil $= 0,003$ sehingga $<$ maka dapat disimpulkan H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Simpulan penelitian ini, orang dengan kualitas tidur buruk, akan berpengaruh terjadinya hipertensi. Diharapkan semua orang dapat mengoptimalkan kualitas dan kuantitas tidur mulai dari sekarang agar dapat meningkatkan kesehatan dan mengurangi risiko terjadinya hipertensi.

Kata kunci: Kualitas tidur, tekanan darah, hipertensi