

ABSTRAK

Tekanan darah merupakan tekanan dari aliran darah dalam pembuluh nadi (arteri). Gaya hidup yang mempengaruhi tekanan darah yaitu gangguan tidur. Faktor kualitas tidur yang kurang yaitu kebiasaan durasi tidur yang pendek dihubungkan dengan perubahan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lanjut usia.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah lanjut usia yang berusia 60 tahun keatas 54 orang. Sampel diambil dengan *simple random sampling* dengan responden sebesar 48 orang. Pengumpulan data variabel independen dan dependen dilakukan seara bersama-sama. Pengambilan data menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) untuk mengetahui kualitas tidur dan pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygnomanometer* air raksa. Analisa data dengan uji statistik *Rank Spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 48 responden hampir seluruhnya (87,5%) memiliki kualitas tidur yang kurang dan setengahnya (50%) mengalami prehipertensi. Hasil uji statistik *Rank Spearman* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ diperoleh $\rho = 0,002$ yang berarti $\rho < \alpha$ sehingga H_1 diterima.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lanjut usia. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi bagi perkembangan dan kajian ilmu pendidikan pada lanjut usia.

Kata kunci : Kualitas tidur, Tekanan darah.