

ABSTRAK

Lansia yang mengalami stres akan mengalami kualitas tidur yang buruk. Lansia dengan kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah. Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan tingkat stres dan tekanan darah dengan kualitas tidur pada lansia di RW 10 Demak Jaya Kelurahan Tembok Dukuh Kecamatan Bubutan Surabaya.

Desain dalam penelitian ini *Analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian sebanyak 46 lansia, besar sampel sebanyak 42 lansia diambil dengan teknik *simple random sampling*. Variabel *independent* tingkat stres dan tekanan darah sedangkan variabel *dependent* kualitas tidur. Pengambilan data secara offline dengan mendatangi dirumah masing-masing lansia. Instrumen pengumpulan data adalah lembar kuesioner *PSS*, *PSQI* dan *Sphyomanometer*. Analisa data menggunakan uji *Rank-Spearman*.

Penelitian menunjukkan hasil bahwa terdapat hampir seluruhnya (76,2%) memiliki tingkat stres sedang, (33,3%) mengalami hipertensi grade 1, (88,1%) mengalami kualitas tidur buruk. Hasil uji didapatkan nilai ρ -value = 0,001 antara tingkat stres dengan kualitas tidur dan ρ -value = 0,002 antara tekanan darah dengan kualitas tidur. Hal ini jika dibandingkan dengan nilai $\alpha < 0,05$ berarti menunjukkan ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur dan ada hubungan tekanan darah dengan kualitas tidur.

Simpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur dan ada hubungan tekanan darah dengan kualitas tidur pada lansia di RW 10 Demak Jaya Kelurahan Tembok Dukuh Kecamatan Bubutan Surabaya. Diharapkan lansia dapat meminimalkan stres dan mengatur pola makan agar tekanan darah stabil sehingga tidak mempengaruhi kualitas tidur.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Tekanan Darah, Kualitas Tidur.