

ABSTRAK

Banyak lansia yang mengalami masalah dalam pemenuhan kebutuhan tidur, salah satunya adalah kualitas tidur pada lansia. Kualitas tidur buruk dapat menyebabkan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik yang dapat berpengaruh dalam peningkatan kerja jantung dan terjadi peningkatan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah pada lansia.

Pencarian dalam literature review ini menggunakan tiga database yaitu (*Pubmed, Scopus, serta Elsevier*) untuk desain studi yang digunakan adalah Cross-Sectional, Kohor, dan Qualitative research, yang diterbitkan pada lima tahun terakhir. Protokol dan evaluasi dari literature review ini menggunakan daftar periksa PRISMA checklist untuk menentukan penyeleksian studi yang telah ditemukan dan disesuaikan dengan tujuan dari literature review.

Hasil dari analisa menunjukkan bahwa adanya hubungan kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah pada lansia. Hal ini didapat dari hasil uji analisis yang telah di *review* dari 9 jurnal dan masing-masing jurnal menunjukkan nilai $P < 0,05$.

Lansia dengan kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan tekanan darah. Tingkat hipertensi yang dialami oleh lansia tergantung dari usia dan jenis kelamin. Peneliti menyarankan bagi lansia untuk mempertahankan kualitas tidur dengan cara memperhatikan apa saja makanan yang di konsumsi, kegiatan fisik yang dilakukan serta pengontrolan tekanan darah pada lansia.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Tekanan Darah, Lansia