

Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Dukuh Tengah Kecamatan Maleber Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Selvi Rismayani, Kasmad, Heri Hermansyah

Fakultas Ilmu Kesehatan Kuningan, Program Study Keperawatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia

How to cite (APA)

Kasmad., Hermansyah, H., Rismayani, S., (2025). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Dukuh Tengah Kecamatan Maleber Kabupaten Kuningan Tahun 2025.

Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal, 9(1), 46–51.

<https://doi.org/10.34305/jikbh.v9i1.72>

History

Received:

Accepted:

Published:

Corresponding Author

Selvi Rismayani,
Fakultas Ilmu
Kesehatan, Universitas
Bhakti Husada
Indonesia ;
Selvirismayani02@gma
il.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi masih menjadi masalah Kesehatan dengan jumlah penderita hipertensi yang tinggi. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan Tahun 2023 mencatat Kecamatan Maleber sebagai salah satu daerah dengan kasus hipertensi tertinggi ke lima mencapai 116,66 orang di Kabupaten Kuningan. Lansia dengan hipertensi rentan mengalami gangguan tidur akibat stres yang dialami, stres dapat memicu gangguan fisiologis maupun psikologis yang berdampak pada menurunnya kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk kondisi hipertensi, sehingga penting untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara Tingkat stres dengan kualitas tidur lansia hipertensi.

Metode: Jenis penelitian kuantitatif dengan *design cross sectional* dengan metode korelasi. Populasi sebanyak 109 lansia dengan Teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dengan total sampel 52 responden. Variabel bebas adalah Tingkat stres (diukur dengan kuesioner *Perceived Stres Scale/PSS*) dan variabel terikat adalah kualitas tidur (diukur dengan Kuesioner Kualitas Tidur/KKT). Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan rumus *chi-square*.

Hasil: Hasil penelitian diperoleh sebanyak 27 responden (19%) mengalami Tingkat stres berat dan sebanyak 30 responden (58%) mengalami kualitas tidur buruk. Hasil analisis bivariat didapatkan nilai p-value 0.000 (<0,05) yang artinya terdapat hubungan antara Tingkat stres dengan kualitas tidur lansia.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di Desa Dukuh Tengah Kecamatan Maleber Kabupaten Kuningan Tahun 2025. Diharapkan lansia menerapkan teknik manajemen stres (relaksasi, meditasi, olahraga ringan) serta menjaga pola tidur teratur.

Kata Kunci : Tingkat stres, Kualitas Tidur, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

Background: Hypertension remains a major health problem with a high number of cases. According to the Kuningan District Health Office data from 2023, Maleber Sub-district ranked fifth among the areas with the highest number of hypertension cases, reaching 116.66 cases. Elderly individuals with hypertension are vulnerable to sleep disturbances due to stress. Stress can trigger physiological and psychological disorders, leading to decreased sleep quality. Poor sleep quality can worsen hypertension conditions; therefore, understanding the correlation between stress levels and sleep quality in elderly individuals with hypertension is essential.

Method: This was a quantitative research study using a cross-sectional design with a correlational method. The population consisted of 109 elderly individuals, with a purposive sampling technique resulting in a total sample of 52 respondents. The independent variable was stress level (measured using the *Perceived Stres Scale/PSS*), and the dependent variable was sleep quality (measured using the *Sleep Quality Questionnaire/SQQ*). Data analysis included univariate and bivariate analyses using the *chi-square* test.

Result: The results showed that 27 respondents (19%) experienced high stress levels, and 30 respondents (58%) had poor sleep quality. The bivariate analysis resulted in a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a significant correlation between stress levels and sleep quality among the elderly.

Conclusion: There is a significant correlation between stress levels and sleep quality in elderly individuals with hypertension in Dukuh Tengah Village, Maleber Sub-district, Kuningan Regency in 2025. It is recommended that elderly individuals practice stress management techniques (such as relaxation, meditation, and light exercise) and maintain regular sleep patterns.

Keyword : Stress Level, Sleep Quality, Hypertension, Elderly

Pendahuluan

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia WHO (1998) Dalam Hasibuan (2024) gaya hidup adalah pola perilaku yang ditentukan oleh interaksi antara interaksi sosial, karakteristik pribadi seseorang, lingkungan kehidupan dan keadaan sosial ekonomi. Di sisi lain menurut kamus besar indonesia gaya hidup adalah pola bertingkah laku sehari-hari dengan orang lain di dalam Masyarakat, gaya hidup tidak sehat dapat menjadi salah satu penyebab kematian yang paling umum di dunia, salah satunya penyakit hipertensi.

Menurut *World Health Organization* (WHO) Dalam Haldy (2024) Penyakit kardiovaskular juga dikenal sebagai penyakit *Cardiovascular disease*, penyakit ini telah menyebabkan 17,9 juta kematian setiap tahun di seluruh dunia. Penyakit kardiovaskular yang sering terjadi di Masyarakat salah satunya adalah hipertensi (A. Saputra et al., 2024).

Penyakit hipertensi juga disebut sebagai penyakit *silent killer* yang diam-diam membunuh, dengan gejala penyakit seperti sakit kepala, jantung berdebar-debar, rasa berat pada tengkuk, kelelahan, pandangan kabur dan telinga berdengung. Dalam beberapa kasus, pasien juga dapat mengalami perdarahan yang ditandai dengan mimisan (Aprillia 2020). Gaya hidup, seperti merokok, konsumsi garam yang berlebihan, stres dan waktu tidur yang tidak cukup, adalah beberapa penyebab hipertensi (Nuraeni et al., 2024). Hipertensi juga didefinisikan sebagai tekanan jantung yang memasok darah ke seluruh tubuh (sistolik) lebih dari 140 mmHg dan tekanan jantung yang beristirahat dan menerima darah dari seluruh tubuh (diastolik) lebih dari 90 mmHg (Ismar et al., 2020)

Menurut Data survei kesehatan Indonesia (2023) Dalam Ariyani (2024) Menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia dari tahun ke tahun mencapai sekitar 34% pada tahun 2018 dan diproyeksikan akan meningkat hingga sekitar 37–38% pada tahun 2023. Diprediksi Prevelensi Pada tahun 2025, sekitar 29%

orang dewasa di seluruh dunia akan menderita hipertensi, yang berarti prevalensi hipertensi akan terus meningkat. Di negara berkembang, kasus hipertensi terus meningkat, diproyeksikan dari sekitar 639 juta kasus pada tahun 2000 menjadi 1,15 milyar pada tahun 2025, peningkatan sebesar 80% (Dewi et al., 2024). Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2020 meningkat menjadi 39,6% dari 34,5% sebelumnya (Ningsih et al., 2024). Prevelensi Kabupaten Kuningan jumlah hipertensi pada lansia pada tahun 2022 sebanyak 43.632 kasus (Hendriana et al., 2023).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Maleber pada tahun 2023 sejumlah 116,66 orang. Dibandingkan dengan Puskesmas lain, penderita hipertensi di Puskesmas Maleber paling tertinggi kelima di Kabupaten Kuningan. Berdasarkan data dari UPTD Puskesmas Maleber Penderita hipertensi di Desa Dukuh Tengah sebanyak 109 orang menderita hipertensi.

Dampak hipertensi yang tidak terkendali dapat menyebabkan beberapa komplikasi salah satunya yaitu gagal jantung, penyempitan pembuluh darah, masalah ginjal, pendarahan retina dan masalah penglihatan dalam lainnya (Nuraeni et al., 2024). Apabila tidak segera diatasi masalah hipertensi akan mengakibatkan banyak risiko yang berbahaya, oleh karena itu peneliti tertarik mengambil kasus hipertensi yang dipicu oleh faktornya yaitu meneliti hubungan kualitas tidur dan stres.

Kualitas tidur didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk tetap tertidur sehingga dapat memenuhi jumlah tidur yang normal. Aritmia jantung, penglihatan kabur, kekakuan motorik halus, pertimbangan dan penalaran yang menurun, disorientasi, kebingungan, hipersensitivitas, mudah marah, apatis, kantuk yang berlebihan, penurunan motivasi dan sensitivitas yang berkurang adalah semua gejala yang dapat disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk,

yang mengurangi kesehatan seseorang dan menyebabkan penurunan fungsi sistem imun (Manoppo et al., 2023).

Stres adalah bagian dari reaksi negatif seseorang yang mengalami tekanan berlebihan karena terlalu banyak tanggung jawab sehingga tidak sebanding dengan sumber daya yang tersedia (Nuraeni et al., 2024). Pada akhirnya, stres yang disebabkan oleh penekanan dari lingkungan sekitar merangsang reaksi fisik dan mental serta meningkatkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Febriyanti et al., 2024). Begitupun stres juga dapat mempengaruhi kualitas tidur pasien.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis Penelitian Kuantitatif dengan menggunakan metode korelasi melalui pendekatan *cross-sectional*, jenis desain penelitian ini melibatkan pengumpulan data selama periode waktu tertentu untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang fitur, variabel atau fenomena tertentu dari populasi yang diselidiki (Iskandar et al., 2023). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Tingkat stres dengan kualitas tidur penderita hipertensi.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa DukuhTengah Kecamatan Maleber Kabupaten Kuningan Tahun 2025

No	Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Tingkat Stres Rendah	10	19
2.	Tingkat Stres Sedang	15	29
3.	Tingkat Stres Berat	27	52
	Total	52	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui Gambaran Tingkat stres pada lansia penderita hipertensi di Desa Dukuh Tengah Kecamatan Maleber Kabupaten Kuningan dapat terlihat dari 52 responden sebagian

besar lansia penderita hipertensi mengalami stres dengan kategori Tingkat stres berat sebesar 27 responden atau (52%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa DukuhTengah Kecamatan Maleber Kabupaten Kuningan Tahun 2025

No	Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Peresentase (%)
1.	Kualitas Tidur Baik	22	58
2.	Kualitas Tidur Buruk	30	42
	Total	52	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui Gambaran Kualitas Tidur pada lansia penderita hipertensi di Desa Dukuh Tengah Kecamatan Maleber Kabupaten Kuningan

dapat terlihat dari 52 responden sebagian besar lansia penderita hipertensi mengalami kualitas tidur buruk sebesar 30 responden atau (58%).

Tabel 3. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa DukuhTengah Kecamatan Maleber Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Tingkat Stres	Kualitas Tidur				Total		p-value
	Baik		Buruk		n	%	
	n	%	n	%			
Tingkat Stres Rendah	10	100	0	0	10	100	0.000
Tingkat Stres Sedang	9	60	6	40	15	100	
Tingkat Stres Berat	3	11	24	89	27	100	
Total	22	42	30	58	52	100	

Berdasarkan tabel 5.3 pada kategori stres rendah seluruh lansia memiliki kualitas tidur baik (100%), pada kategori stres sedang 60% lansia memiliki kualitas tidur baik, sementara 40% memiliki kualitas tidur buruk. Sedangkan pada kategori stres berat mayoritas lansia memiliki kualitas tidur buruk (89%). Didapatkan p-value = 0.000

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan gambaran Tingkat stres pada lansia penderita hipertensi di Desa Dukuh Tengah Kecamatan Maleber Kabupaten Kuningan dapat terlihat dari 52 responden sebagian besar lansia penderita hipertensi mengalami stres dengan kategori Tingkat stres berat sebesar 27 responden (52%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wibawani (2024) menunjukkan bahwa lansia penderita hipertensi yang tidak mengalami stres atau normal sebanyak 15 responden (27%), stres paling banyak yaitu stres ringan 19 responden (34%), stres sedang 17 responden (31%), dan stres berat 4 responden (7%).

Lansia yang menderita hipertensi di Desa Dukuh Tengah sering mengalami stres tinggi, mereka khawatir terhadap komplikasi serius seperti stroke atau serangan jantung sambil menghadapi penurunan fungsi tubuh yang membatasi aktivitas dan membuat mereka lebih bergantung pada orang lain. Kehilangan pasangan atau seseorang, peran sosial atau kurangnya dukungan lingkungan juga menambah tekanan emosional. Akumulasi

lebih kecil dari $\alpha=0.05$ dapat disimpulkan bahwa Tingkat stres memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi. Lansia dengan stres tinggi lebih cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan lansia dengan stres rendah

faktor-faktor ini meningkatkan kerentanan mereka terhadap stres, yang pada gilirannya dapat memperparah hipertensi dan kondisi kesehatan secara keseluruhan.

Hasil penelitian menunjukkan gambaran Kualitas Tidur pada lansia penderita hipertensi di Desa Dukuh Tengah Kecamatan Maleber Kabupaten Kuningan dapat terlihat dari 52 responden sebagian besar lansia penderita hipertensi mengalami kualitas tidur buruk sebesar 30 responden (58%).

Pada lansia yang menderita hipertensi di Desa Dukuh Tengah, biasanya tidur menjadi pendek dan mudah terputus-putus, mereka sering terbangun karena rasa pusing, sesak atau keinginan berkemih akibat obat diuretik, lalu sulit tidur kembali. Kekhawatiran akan stroke atau serangan jantung membuat mereka sulit rileks, sehingga kualitas tidurnya terus menurun.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasani (2023) yang menunjukkan sebanyak 86 responden (80%) memiliki kualitas tidur buruk dan 21 responden (20%) memiliki kualitas tidur baik. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia

yaitu psikologis, status nutrisi, lingkungan fisik, motivasi, gaya hidup dan kegiatan fisik. Faktor psikologis yang dialami lansia yaitu kecemasan, lingkungan fisik meliputi pencahayaan, kebisingan, kebersihan kamar dan teman tidur. Umur juga menjadi faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia. Status kesehatan lansia dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kualitas tidur karena membuat lansia terbangun sehingga pola tidurnya menurun, masalah kesehatan tersebut seperti nyeri, sesak napas, hipertensi, hipertiroidisme dan lainnya (Haryati, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan hasil p -value = 0.000 lebih kecil dari $\alpha=0.05$ dapat disimpulkan bahwa tingkat stres memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nurazizah (2024) menunjukkan hasil nilai p -value = 0,000 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dan kualitas tidur lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar.

Stres berkaitan erat dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi. Kekhawatiran tentang penyakit dan tekanan emosional dapat mengganggu tidur, meningkatkan aktivitas saraf simpatis dan membuat lansia sulit tidur atau terbangun di malam hari. Kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk hipertensi, menciptakan siklus stres, tidur dan hipertensi yang saling memengaruhi.

Asumsi peneliti mengenai mengapa tingkat stres mempengaruhi kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi adalah bahwa stres dapat memicu respons fisiologis yang meningkatkan kewaspadaan dan kecemasan, yang mengganggu kemampuan tubuh untuk rileks dan tidur nyenyak. Lansia yang mengalami stres sering kali mengalami peningkatan hormon stres, seperti kortisol, yang dapat memengaruhi ritme tidur alami tubuh. Selain itu, kecemasan terkait dengan kondisi kesehatan, seperti hipertensi, dapat memperburuk gangguan tidur, karena lansia merasa cemas tentang dampak jangka panjang hipertensi pada kesehatan mereka.

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi lansia, khususnya mereka yang menderita

hipertensi, sebagai dasar untuk menyadari pentingnya pengelolaan stres dalam menjaga kualitas tidur. Dengan mengetahui bahwa tingkat stres yang tinggi cenderung menyebabkan kualitas tidur yang buruk, lansia diharapkan dapat lebih peduli terhadap kondisi psikologis mereka dan mulai menerapkan teknik relaksasi, meditasi atau kegiatan positif yang membantu mengurangi stres. Pengetahuan ini juga dapat memotivasi lansia untuk lebih terbuka dalam mencari bantuan atau mengikuti program manajemen stres yang tersedia di layanan kesehatan terdekat. Selain itu, tenaga kesehatan dapat menggunakan hasil ini untuk memberikan edukasi yang tepat sasaran sesuai kondisi lansia, sehingga dampak jangka panjang hipertensi terhadap kualitas hidup dapat dicegah lebih dini.

Kesimpulan

1. Distribusi tingkat stres pada lansia penderita hipertensi di Desa Dukuh Tengah Kecamatan Maleber Kabupaten Kuningan sebagian besar mengalami tingkat stres berat 51,9 %
2. Distribusi kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Desa Dukuh Tengah Kecamatan Maleber Kabupaten Kuningan sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk 57,7 %
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres seorang lansia dengan hipertensi dan kualitas tidurnya di Desa Dukuh Tengah Kecamatan Maleber Kabupaten Kuningan Tahun 2025 Hasil penelitian menunjukkan hasil p -value = 0.000 lebih kecil dari $\alpha=0.05$. Lansia dengan tingkat stres berat cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan lansia dengan tingkat stres rendah cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik.

Hasil ini menunjukkan bahwa stres merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kualitas tidur orang dewasa dengan hipertensi, sehingga pengelolaan stres harus menjadi bagian dari pendekatan holistik dalam perawatan orang dewasa dengan hipertensi. Dengan demikian,

intervensi yang ditujukan untuk mengurangi stres dapat membantu mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur secara tidak langsung. Alternatif yang dapat membantu kelompok ini mengurangi stres dan tidur lebih baik dapat mencakup dukungan sosial, terapi psikologis dan teknik relaksasi.

Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan
Diharapkan tenaga Kesehatan UPTD Puskesmas Maleber perlu memberikan edukasi tentang pentingnya manajemen stres dalam menjaga Kesehatan lansia dengan hipertensi serta melakukan pemantauan rutin terhadap kualitas tidur mereka.
2. Bagi Institusi Pendidikan Program Studi Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia
Khususnya, program keperawatan di Universitas Bhakti Husada Indonesia diharapkan dapat meningkatkan pembelajaran tentang aspek psikososial dalam keperawatan, termasuk bagaimana stres memengaruhi kualitas tidur lansia dengan hipertensi. Selain itu, program pengabdian masyarakat atau praktik klinik juga dapat diarahkan untuk mengajarkan lansia dan keluarga tentang manajemen stres dan pentingnya kualitas tidur.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan penelitian selanjutnya menggunakan pengukuran yang lebih objektif, seperti alat pemantau tidur, serta mempertimbangkan variabel lain seperti pola makan, aktivitas fisik dan kondisi psikologis lainnya guna mendapatkan hasil yang lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

Sumber dari Pustaka Primer (Jurnal):

- Aprillia, (2020). Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 1044-1050.
- Ariyani, Amigo, & Lidya, (2024). Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik Berkontribusi dengan

Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Dusun Ngepos, Kecamatan Srumbung. *Care Jurnal Keperawatan STIKes Panti Rapih*, 5(2), 137-149.

- Dewi, Siregar, Manurung, Bolon, Manurung, & Sagala, (2024). Pendidikan Kesehatan Tentang Penyakit Dan Latihan Jalan Sehat Penderita Hipertensi Di Desa Kolam Kecamatan Percut Sei Tuan. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-SOMBA)*, 3(2), 45-51.
- Febriyanti, Nuraeni, & Sabarguna, (2024). Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(2), 599-608.
- Haldy, & Kurniawidjaja, (2024). Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskular Pada Pekerja: A Systematic Review. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 47-59.
- Haryati, Kusumaningsih, & Supardi, (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur lansia di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2), 76-93.
- Hasibuan, Arsanika, & Purba, (2024). Literature Review Pengaruh Gaya Hidup Masyarakat Pesisir Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(7), 2610-2615.
- Hendriana, Septiadi, & Nugraha, (2023). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Rebusan Jahe Dan Serai Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Paninggaran Kecamatan Darma Kabupaten Kuningan Tahun 2023. In *National Nursing Conference* (Vol. 1, No. 2, pp. 253-263).
- Ismar, Kangga, & Suhartina, (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Pasien Hipertensi Di Rsu. Royal Prima Medan.
- Manoppo, Pitoy, & Abigail, (2023). Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098-2107.
- Ningsih, (2024). Kegiatan Konseling Pada Penderita Hipertensi Di Rt 02 Rw 03 Desa Sukamulya Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023. *Jurnal Abdimas Kesehatan Tasikmalaya*, 6(2), 84-93.

Nuraeni, Ramadhani, & Chaerani, (2024). Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas: *Jurnal Kesehatan, 18*(2), 123-130.

Nurazizah, (2024). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).

Saputra, Pebriani, & Mardiah, (2024). Pemberian Aromaterapi Lemon dan Musik Instrumental terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan, 16*(3), 1013-1020.

Sumber dari Buku Teks:

Akbar Iskandar, Andrew Ridow Johanis, Mansyur, Rita Fitriani, Nur Ida, Putra Hendra S. Sitompul (2023). *Dasar Metode Penelitian*. Yayasan Cendekiawan Inovasi Digital Indonesia.
<https://books.google.co.id/books?id=dMnfEAAAQBAJ>