

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS GARDUJAYA KABUPATEN CIAMIS TAHUN 2025

¹Dhea Aprilia Restiana, ²Heri Hermansyah, ³Ayip Syarifudin Nur,

How to cite (APA)

Hermansyah, H., Syarifudin, A., & Restiana, D.A. (2025). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Gardujaya Kabupaten Ciamis Tahun 2025. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 9(1), 1–6.

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

History

Received:

Accepted:

Published:

Corresponding Author

Dhea Aprilia Restiana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia;

deaaprilia7788@gmail.com



This work is licensed under a

[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia penderita hipertensi sering menghadapi masalah tidur yang buruk, yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka. Stres dan kurangnya aktivitas fisik dianggap sebagai faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujaya Kabupaten Ciamis Tahun 2025.

Metode: Jenis penelitian adalah deskriptif korelatif dan desain penelitian cross-sectional. Populasi 6.645 lansia penderita hipertensi, dengan sampel yang dipilih sebanyak 97 responden menggunakan teknik stratified random sampling. Instrumen adalah kuesioner, dengan analisis univariat distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji Rank Spearman.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mengalami stres ringan (44,3%), melakukan aktivitas fisik ringan (55,7%), dan memiliki kualitas tidur buruk (56,7%). Analisis bivariat dengan uji Rank Spearman menunjukkan hubungan signifikan antara stres (p -value = 0,000; ρ = -0,350), serta antara aktivitas fisik (p -value = 0,000; ρ = -0,361), keduanya memiliki korelasi lemah negatif, yang berarti semakin tinggi stres dan aktivitas fisik, semakin buruk kualitas tidur lansia

Kesimpulan : Ada hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujaya Kabupaten Ciamis Tahun 2025

Saran : Pentingnya pengelolaan stres dan peningkatan aktivitas fisik untuk memperbaiki kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi.

Kata Kunci : tingkat stres, aktivitas fisik, kualitas tidur, lansia, hipertensi

ABSTRACT

Background: Elderly individuals with hypertension often face poor sleep quality, which can worsen their health conditions. Stress and lack of physical activity are considered factors affecting the sleep quality of the elderly. This study aims to analyze the relationship between stress levels and physical activity with sleep quality in elderly hypertensive patients in the Working Area of UPTD Puskesmas Gardujaya, Ciamis Regency in 2025.

Methods: This study used a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The population consisted of 6,645 elderly hypertensive patients, and a sample of 97 respondents was selected using stratified random sampling. Data were collected using questionnaires, with univariate analysis of frequency distribution and bivariate analysis using Spearman's rank test

Results: The results showed that respondents experienced mild stress (44.3%), performed light physical activity (55.7%), and had poor sleep quality (56.7%). Bivariate analysis with Spearman's rank test indicated a significant relationship between stress (p -value = 0.000; ρ = -0.350) and physical activity (p -value = 0.000; ρ = -0.361), both showing weak negative correlations, meaning that higher stress levels and physical activity were associated with poorer sleep quality in the elderly.

Conclusion: There is a relationship between stress levels and physical activity with sleep quality in elderly hypertensive patients in the Working Area of UPTD Puskesmas Gardujaya, Ciamis Regency in 2025.

Suggestion: It is important to manage stress and increase physical activity to improve sleep quality in elderly hypertensive patients

Keywords: stress level, physical activity, sleep quality, elderly, hypertension

Pendahuluan

Hipertensi merupakan penyakit yang banyak diderita oleh berbagai kalangan, baik usia muda maupun lanjut usia. Penyakit ini tergolong berbahaya dan dapat menyebabkan kematian apabila tekanan darah melebihi batas normal, yaitu tekanan sistolik >140 mmHg dan tekanan diastolik >90 mmHg. Faktor penyebab hipertensi terbagi menjadi faktor internal seperti genetik, ras, dan usia, serta faktor eksternal seperti kelebihan berat badan, kebiasaan merokok, dan stres (Situmorang & Wulandari, 2020). Hipertensi berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi serius seperti stroke, penyakit pembuluh darah tepi, gangguan saraf, penyakit ginjal, dan retinopati (Kemenkes, 2019). Selain itu, hipertensi juga meningkatkan risiko penyakit arteri koroner seperti angina, atrial fibrilasi, dan gagal ginjal (Sari, 2020). Oleh karena itu, penanganan hipertensi secara menyeluruh sangat penting untuk meningkatkan harapan hidup dan kualitas hidup lansia (Gati et al., 2023). Data WHO (2019) memperkirakan prevalensi hipertensi global mencapai 22%, dengan prediksi jumlah penderita akan mencapai 1,5 miliar pada 2025, dan komplikasinya menyebabkan sekitar 9,4 juta kematian setiap tahun.

Usia lanjut, yang dimulai dari usia 60 tahun ke atas, merupakan fase kehidupan yang rentan terhadap berbagai penyakit tidak menular, termasuk hipertensi (R. Hasanah et al., 2023). Stres menjadi salah satu faktor utama yang memicu hipertensi primer pada lansia, karena stres mempengaruhi berbagai aspek fisiologis, perilaku, dan kognitif individu (Kurniawan, 2019; Tyas & Zulfikar, 2021). Selain itu, aktivitas fisik yang kurang rutin juga dikaitkan dengan tingginya kejadian hipertensi pada lansia (Risksedas, 2018; Wiksuarini et al., 2023). Aktivitas fisik yang cukup sangat berperan dalam menurunkan tekanan darah dan menjaga kestabilan denyut nadi pada penderita hipertensi

(Putri Silvia Dewi & Norman Wijaya Gati, 2023).

Stres adalah respons fisiologis dan psikologis terhadap ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan individu dalam mengatasi tuntutan tersebut (Kaunang et al., 2019). Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi di atas tingkat istirahat dan sangat dianjurkan untuk mencegah hipertensi (Lay et al., 2020). Kekurangan aktivitas fisik dapat menyebabkan gangguan aliran darah dan oksigenasi tubuh, sehingga memicu peningkatan tekanan darah (Wirakhmi, 2023). Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga menjadi masalah kesehatan yang signifikan pada lansia, yang dapat memperburuk kondisi hipertensi dan mempengaruhi kesehatan fisik serta psikologis (Baharuddin & Rahmatia, 2020; Pusparini et al., 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan di Desa Mekarbuana pada 20 Desember 2024, dari 10 lansia yang mengalami hipertensi, 7 orang juga menunjukkan gangguan aktivitas fisik dan kualitas tidur yang buruk (observasi dan wawancara). Hal ini mengindikasikan pentingnya perhatian terhadap pengelolaan stres, peningkatan aktivitas fisik, dan perbaikan kualitas tidur untuk mengurangi risiko dan komplikasi hipertensi pada lansia (Pusparini et al., 2021).

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelatif dengan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian cross-sectional. Populasi penelitian terdiri dari 6.645 lansia penderita hipertensi, dengan sampel yang dipilih sebanyak 97 responden menggunakan teknik stratified random sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner, dengan analisis univariat untuk distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji Rank Spearman

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Stress, Aktifitas Fisik dan Kualitas Tidur pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujaya Kabupaten Ciamis Tahun 2025 (N=97)

No	Stress	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Ringan	43	44.3
2	Sedang	20	20.6
3	Berat	34	35.1
No	Aktifitas Fisik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Ringan	54	55.7
2	Sedang	43	44.3
No	Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	42	43.3
2	Buruk	55	56.7

Tabel 1 Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar lansia hipertensi mengalami stres ringan (44,3%), diikuti stres berat (35,1%) dan sedang (20,6%). Aktivitas fisik responden

didominasi kategori ringan (55,7%) dan sisanya sedang (44,3%). Sementara itu, kualitas tidur mayoritas responden tergolong buruk (56,7%), sedangkan yang memiliki tidur baik hanya 43,3%.

Tabel 2 Hubungan Tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujaya Kabupaten Ciamis Tahun 2025

Stres	Kualitas Tidur				Total		p-value (rho)
	Baik		Buruk		F	%	
	F	%	F	%	F	%	
Ringan	25	58,1	18	24,4	43	100	0,000 (-0,350)
Sedang	11	55,0	9	45,0	20	100	
Berat	6	17,6	28	82,4	34	100	
Total	42	43,3	55	56,7	97	100	

Tabel 2 Hasil analisis bivariat menggunakan uji Rank Spearman diperoleh p-value = 0,000 (<0,05) sehingga hipotesis diterima artinya ada hubungan Hubungan Tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas

Gardujaya Kabupaten Ciamis Tahun 2025. Diperoleh nilai rho = -0,350 memiliki kekuatan korelasi lemah dengan arah negatif artinya semakin tinggi stress akan menurunkan kualitas tidur pada responden.

Tabel 3 Hubungan antara sikap dengan perilaku merokok elektrik pada pada mahasiswa keperawatan di Universitas Bhakti Husada Indonesia tahun 2025

Aktivitas Fisik	Kualitas Tidur				Total		p-value (rho)
	Baik		Buruk		F	%	
	F	%	F	%	F	%	
Ringan	32	59,3	22	40,7	54	100	0,000 (-0,361)
Sedang	10	23,3	33	76,7	43	100	
Total	42	43,3	55	56,7	97	100	

Tabel 3 Hasil analisis bivariat menggunakan uji Rank Spearman diperoleh p-value = 0,000 (<0,05) sehingga hipotesis diterima artinya ada hubungan Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujaya Kabupaten Ciamis Tahun 2025. Diperoleh nilai rho = -0,361 memiliki kekuatan korelasi lemah dengan arah negatif artinya semakin tinggi stress akan menurunkan kualitas tidur pada responden

Pembahasan

Stress pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujaya Kabupaten Ciamis Tahun 2025

Hasil penelitian menunjukkan hampir setengahnya responden memiliki stres ringan sebanyak 43 responden (44,3%). Sejalan dengan penelitian Febriyanti (2023) menunjukkan hasil Distribusi frekuensi tingkat stres didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stres dengan kategori ringan sebesar 51,6%. Penelitian lain dilakukan Hapsari (2023) menunjukkan bahwa lansia yang menderita hipertensi sebanyak 9 orang mengalami stres ringan (24.3%), 26 orang mengalami stres sedang (70.3%), dan 2 orang mengalami stres berat (5.4%).

Faktor yang mempengaruhi adalah lama menderita hipertensi, Lansia penderita hipertensi yang sudah lama mengalami kondisi tersebut cenderung lebih bisa beradaptasi dengan stres yang diakibatkannya. Mereka mungkin sudah terbiasa dengan pengobatan, perubahan pola hidup, atau kunjungan ke dokter, sehingga dampak stresnya terasa lebih ringan (Ari, 2023). Dibuktikan berdasarkan penelitian Arieani (2024) Hasil uji Chi Square menunjukkan p value $0,000 < 0,05$ sehingga Ha diterima yang berarti ada hubungan lama menderita hipertensi dengan tingkat stres di Kampung Pinangan Kecamatan Kebayakan Kabupaten Aceh Tengah.

Lansia yang memiliki dukungan sosial yang kuat, seperti keluarga, teman, atau komunitas, cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Dukungan emosional dan sosial dapat membantu mereka merasa lebih aman dan tenang meskipun menghadapi hipertensi (Widayanti, 2024). Beberapa lansia

mungkin memiliki persepsi yang lebih positif tentang penyakit mereka. Lansia bisa melihat hipertensi sebagai sesuatu yang bisa dikelola dan tidak menjadi ancaman yang terlalu besar. Persepsi positif ini bisa membantu mengurangi tingkat stres (Prio, 2023)

Peneliti berasumsi, Lansia yang memiliki dukungan sosial dari keluarga, teman, atau komunitas biasanya merasa lebih aman dan didukung secara emosional. Dukungan sosial ini membantu mengurangi perasaan kesepian atau isolasi yang sering menjadi pemicu stres, sehingga stres yang dialami cenderung lebih ringan.

Aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujaya Kabupaten Ciamis Tahun 2025

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 54 responden (55,7%). Hasil penelitian Gati (2023) menunjukkan gambaran aktivitas fisik pada lansia di Posyandu Lansia Jalakan Hargosari 24 (49,0%) aktivitas baik, dan 25 (51,0%) Aktivitas kurang.

Lansia sering kali mengalami penurunan kemampuan fisik, seperti kekuatan otot yang menurun, mobilitas yang terbatas, atau rasa sakit pada sendi. Hal ini dapat membuat mereka merasa kesulitan atau tidak nyaman dalam melakukan aktivitas fisik yang lebih intens. Akibatnya, mereka lebih memilih untuk melakukan aktivitas fisik yang ringan, seperti berjalan santai atau peregangan ringan (Manungkalit, 2024). Lansia yang telah didiagnosis dengan hipertensi mungkin lebih berhati-hati dalam menjaga kesehatannya. Lansia lebih memilih aktivitas fisik ringan yang lebih aman dan mudah dilakukan, seperti berjalan kaki atau yoga, karena lebih percaya diri bahwa jenis aktivitas ini tidak akan membahayakan kesehatan (Ghozali, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diasumsikan bahwa sebagian besar lansia penderita hipertensi lebih memilih aktivitas fisik ringan karena berbagai faktor, seperti penurunan kemampuan fisik seiring bertambahnya usia, ketakutan akan risiko kesehatan akibat aktivitas berat, serta kurangnya pengetahuan tentang olahraga yang aman untuk penderita hipertensi. Selain

itu, faktor psikologis seperti rasa cemas, motivasi yang rendah, dan keterbatasan akses terhadap fasilitas olahraga juga turut mempengaruhi pilihan aktivitas fisik mereka. Sehingga, lansia cenderung memilih aktivitas yang tidak membebani tubuh namun tetap menjaga kesehatan, seperti berjalan santai atau melakukan peregangan ringan.

Kualitas tidur lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujaya Tahun Kabupaten Ciamis Tahun 2025

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 55 responden (56,7%). Penelitian lain dilakukan Rohmah (2023) Berdasarkan penelitian bahwa hampir seluruhnya memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 28 orang (93%), dan sebagian kecil memiliki kualitas tidur baik sebanyak 2 orang (7%).

Hipertensi dapat mempengaruhi kualitas tidur karena tekanan darah yang tinggi dapat menyebabkan ketidaknyamanan, seperti sesak napas atau rasa cemas, yang mengganggu proses tidur (Faradilla, 2020). Lansia dengan hipertensi sering juga mengalami masalah kesehatan lain, seperti nyeri sendi, gangguan pernapasan, atau gangguan pencernaan. Kondisi-kondisi ini dapat menyebabkan rasa tidak nyaman saat tidur, yang mengarah pada kualitas tidur yang buruk (Maulana, 2021).

Seiring bertambahnya usia, perubahan dalam pola tidur alami terjadi, seperti penurunan durasi tidur atau lebih sering terbangun di malam hari. Hal ini dapat memperburuk kualitas tidur lansia, terutama bagi mereka yang sudah menderita hipertensi (Kurniadi, 2022). Obat-obatan yang digunakan untuk mengontrol hipertensi, seperti diuretik atau obat penurun tekanan darah, seringkali memiliki efek samping yang mengganggu tidur. Misalnya, diuretik dapat menyebabkan lansia sering buang air kecil di malam hari, sementara beberapa obat dapat menyebabkan insomnia (Komala, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diasumsikan bahwa kualitas tidur yang buruk pada lansia penderita hipertensi disebabkan oleh kombinasi faktor fisik dan psikologis.

Ditambah dengan kondisi fisik lain yang menyertai hipertensi dan perubahan pola tidur yang alami akibat penuaan, kualitas tidur yang buruk menjadi hal yang sering dialami oleh lansia penderita hipertensi.

Hubungan Tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujaya Kabupaten Ciamis Tahun 2025

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Rank Spearman diperoleh p-value = 0,000 (<0,05) sehingga hipotesis diterima artinya ada hubungan Hubungan Tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujaya Kabupaten Ciamis Tahun 2025. Diperoleh nilai rho = -0,350 memiliki kekuatan korelasi lemah dengan arah negatif artinya semakin tinggi stress akan menurunkan kualitas tidur pada responden.

Sejalan dengan penelitian Nurazizah (2024) Hasil penelitian memperoleh nilai signifikansi lebih besar daripada nilai taraf signifikansi yang ditetapkan ($0.00 < 0.05$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dan kualitas tidur lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar.

Stres kronis dapat menyebabkan peningkatan kadar hormon kortisol dalam tubuh. Kortisol adalah hormon stres yang diproduksi oleh kelenjar adrenal, dan peningkatannya dapat mengganggu ritme tidur alami. Pada lansia, kadar kortisol yang tinggi dapat menyebabkan kesulitan tidur, tidur yang terfragmentasi, atau sering terbangun di malam hari. Lansia, secara alami, sudah mengalami perubahan dalam pola tidurnya, seperti penurunan durasi tidur dan lebih sering terbangun di malam hari. Ketika stres ditambahkan ke dalam faktor ini, tidur mereka bisa menjadi lebih terganggu. Stres yang berkepanjangan dapat memperburuk masalah tidur yang sudah ada, yang seringkali dialami oleh lansia penderita hipertensi (Lucia, 2024).

Berdasarkan asumsi peneliti Lansia yang memiliki stres berat namun masih memiliki kualitas tidur yang baik mungkin dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat

mengimbangi dampak negatif dari stres. Lansia yang memiliki dukungan sosial yang baik dari keluarga, teman, atau komunitas seringkali dapat mengatasi stres dengan lebih efektif. Dukungan emosional dapat membantu mereka merasa lebih tenang dan mengurangi kecemasan, yang pada gilirannya dapat mendukung kualitas tidur yang lebih baik meskipun mengalami stres. Stres dapat mempengaruhi tidur pada lansia karena faktor fisik dan psikologis yang saling berkaitan. Stres dapat meningkatkan kadar hormon kortisol yang mengganggu ritme tidur alami, membuat lansia lebih terjaga dan mengalami tidur yang terfragmentasi. Selain itu, kecemasan terkait dengan kesehatan atau perubahan kondisi fisik yang dialami lansia seringkali menyebabkan gangguan tidur, seperti insomnia atau terbangun di malam hari.

Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujaya Kabupaten Ciamis Tahun 2025

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Rank Spearman diperoleh $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$ sehingga hipotesis diterima artinya ada hubungan Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujaya Kabupaten Ciamis Tahun 2025. Diperoleh nilai $\rho = -0,361$ memiliki kekuatan korelasi lemah dengan arah negatif artinya semakin tinggi stress akan menurunkan kualitas tidur pada responden. Sejalan dengan penelitian Choerunissa (2024) Ditemukan korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada lansia yang mengalami hipertensi, dengan $p = 0,000 <0,05$. Terdapat korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pasien dengan hipertensi di Posyandu Lansia Sumber Sari Kota Malang.

Aktivitas fisik yang teratur, meskipun ringan, dapat membantu mengurangi ketegangan fisik dan mental yang dialami lansia. Dengan berolahraga, tubuh dapat merelaksasi otot-otot yang tegang dan menurunkan tingkat stres, sehingga tubuh lebih siap untuk tidur dengan kualitas yang baik (Wahyuningsih, 2023). Aktivitas fisik merangsang tubuh untuk menghasilkan

endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan. Endorfin dapat mengurangi stres dan kecemasan, dua faktor yang dapat mengganggu tidur. Dengan perasaan lebih tenang dan bahagia setelah berolahraga, lansia cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik (Rifrizani,2025).

Peneliti berasumsi, Lansia yang melakukan aktivitas fisik ringan tetapi masih mengalami kualitas tidur yang buruk bisa disebabkan oleh beberapa faktor. Lansia secara alami mengalami perubahan dalam pola tidur, seperti penurunan durasi tidur dan lebih sering terbangun di malam hari. Meskipun mereka melakukan aktivitas fisik ringan, perubahan pola tidur ini, yang merupakan bagian dari proses penuaan, dapat menyebabkan tidur yang terfragmentasi dan kualitas tidur yang buruk. Lansia yang menjalani pengobatan untuk hipertensi atau kondisi medis lain mungkin mengalami efek samping dari obat-obatan yang mempengaruhi tidur, seperti sering buang air kecil di malam hari atau insomnia.

Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur, serta antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujaya Kabupaten Ciamis, dengan $p\text{-value} = 0,000$ pada kedua variabel. Hal ini menunjukkan semakin tinggi stres dan semakin rendah aktivitas fisik, semakin buruk kualitas tidur lansia.

Saran

Puskesmas dapat meningkatkan program edukasi mengenai pentingnya manajemen stres dan aktivitas fisik yang sesuai untuk lansia, khususnya lansia penderita hipertensi. Edukasi mengenai teknik relaksasi, meditasi, dan latihan fisik ringan yang aman dapat diberikan untuk membantu lansia mengelola stres dan meningkatkan kualitas tidur mereka.

Daftar Pustaka

- Ashari, Y., Nuriyah, & Maria, I. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Dukungan Keluarga Terhadap Perilaku Pengendalian Hipertensi di Puskesmas Kebun Handil Kota Jambi. *Journal of Medical Studies*, 1(2), 58–67.
- Astuti, Y., & Anggarawati, T. (2020). Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR). 3(1). *Indonesian Journal of Nursing Research*, Vol 5 No 1, Mei 2022, 3(2), 38–50.
- Barliana Anggrita Ratri, Zauhani Kusnul, & Widhi Sumirat. (2022). Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 4(2), 61–66. <https://doi.org/10.53599/jip.v4i2.98>
- Bunganing Eswarya, Putra, I. G. B. G. P., & Widarsa, I. K. T. (2023). Gambaran Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Puskesmas II Denpasar Barat. *Aesculapius Medical Journal (AMJ)*, 3(2), 240–246.
- Fikry Hidayat, A., Zulfitri, R., & Tri Utami, G. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kondisi Tekanan Darah Pada Lansia : Literature Review. *Jurnal Bagus*, 3(01), 402–406.
- Gati, N. W., Dewi, P. S., & Prorenata, P. (2023). Gambaran Aktivitas Fisik <https://doi.org/10.52021/ijhd.v5i1.114>
- Kurniadi, K. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Surya Medika*, 7(2), 67–71. <https://doi.org/10.33084/jsm.v7i2.3206>
- Kusumaningrum, W., Rosalina, R., & Setyoningrum, U. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 3(2), 57. <https://doi.org/10.35473/ijnr.v3i2.901>
- Lay, G. L., Wungouw, H. P. L., & Kareri, D. G. R. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Bakunase. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 18(3), 464–471.
- Febriyanti, H., Nuraeni, S. ., & Sabarguna, B. (2023). Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(2), 599–608. [h](https://doi.org/10.30787/asjn.v4i1.1170)
- padaLansidengan Hipertensi di Posyandu Lansia Jalakan Hargosari. *ASJN (Aisyiah Surakarta Journal of Nursing)*, 4(1), 22–27. <https://doi.org/10.30787/asjn.v4i1.1170>
- Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Jurnal Ummul Qura*, XIII(1), 104–116. <http://ejournal.insud.ac.id/index.php/UQ/article/download/50/44>
- Hasanah, R., Utomo, W., & Rustam, M. (2023). Gambaran aktivitas fisik lansia penderita hipertensi di Puskesmas Simpang Tiga. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi (JIG)*, 1(1), 47–54.
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Khadijah, S., Bachtiar, F., Prabowo, E., & Purnamadyawati, P. (2023). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia. *Indonesian Journal of Health Development*, 5(1), 24–29.
- Hapsari, H. E., & Supratman, S. (2023). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia yang Menderita Hipertensi di Desa Luwang Wilayah Kerja Puskesmas Gatak. *Malahayati Nursing Journal*, 5(11), 3835–3847.
- Ari Widyarni, Hilda Irianty, & Nindya Kartika Maharani. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Penyakit Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas S. Parman Kota Banjarmasin: The Relationship Between Stress Levels and Hypertension in the Working Area of S. Parman Health Center, Banjarmasin. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(9), 1783–1788. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i9.3519>
- Widayanti, N., Rahmawati, A., & Isnaeni, Y. (2024). Gambaran Dukungan Keluarga Pada Lansia Hipertensi Di Padukuhan Plurugan Kasihan li Bantul

- Yogyakarta. Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, 2, 1738–1747. Diambil dari <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/518>
- Prio, A. Z., Sahar, J., & Rekawati, E. (2023). Stres Management in the Elderly with Hypertension: Scoping Review. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(3), e1197. <https://doi.org/10.36990/hijp.v15i3.1197>
- Manungkalit, M., Nia Novita, S., & Natalia Andi Puput, N. (2024). pengaruh aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *jpk : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.54040/jpk.v14i1.249>
- Ghozali, W., Sekarini, N. N. A. D. ., Partiw, P. I. ., & Putra, M. M. (2022). derajat hipertensi dan aktifitas fisik pada lansia di wilayah kerja puskesmas sukasada I : Degrees of Hypertension and Physical Activity in The Elderly in The Work Area of Sukasada Public Health Center I. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(4), 650-655. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i4.1308>
- Rohmah, Siti Zulia Ainur (2022) *gambaran kualitas tidur lansia penderita hipertensi di dusun baran sukoanyar rt.06 rw.07 pakis kabupaten malang*. Diploma Tiga (D3) thesis, ITS RS dr. Soepraoen.
- Faradilla, H., & Adriani, L. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Darussalam Indonesian Journal Of Nursing And Midwifery*, 2(2), 68-75.
- Maulana, N. (2021). Kualitas tidur berhubungan dengan Tingkat hipertensi pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(4), 641-648.
- Kurniadi, K. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia: Relationship of Sleep Quality with Increased Blood Pressure in the Elderly. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 7(2), 67-71.
- Komala, K. P., & Supratman, S. (2023). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Luwang Wilayah Kerja Puskesmas Gatak. *Malahayati Nursing Journal*, 5(11), 3812-3823.
- Nurazizah, N. (2024). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Lucia Merry Wahyu Wikaningtyas, Agustina Sri Oktri Hastuti, & Dwi Antara Nugraha. (2024). hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur lansia di pedukuhan cepoko tirenggo bantul: the relationship between stress levels and sleep quality of the elderly in cepoko tirenggo, bantul. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(02), 247–257. <https://doi.org/10.52236/ih.v12i2.607>
- Choerunnisa, N. F., Wardoyo, S. S. I., & Wardoyo, N. A. (2024). hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi di posyandu lansia sumpasari kota malang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 995-1000.
- Wahyuningsih, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Rawat Jalan Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Sokaraja 1 Kabupaten Banyumas.
- Rifrizzani, P. S., Rugayyah, S., Setia, B., & Mahdaniyati, A. (2025). hubungan aktivitas fisik, kualitas tidur, pola makan, dan indeks massa tubuh dengan kejadian hipertensi pasien lansia di puskesmas selong. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 7(1), 238-246.
- Rifrizzani, P. S., Rugayyah, S., Setia, B., & Mahdaniyati, A. (2025). hubungan aktivitas fisik, kualitas tidur, pola makan, dan indeks massa tubuh dengan

- kejadian hipertensi pasien lansia di puskesmas selong. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 7(1), 238-246.
- Manungkalit, M., Nia Novita, S., & Natalia Andi Puput, N. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.54040/jpk.v14i1.249>
- Nainar, A. (2020). Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin Universitas Muhammadiyah Tangerang*, 2, 2020. <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/senamu/indexJl.PerintisKemerdekaan1/33KotaTangerang.Telp/Fax>.
- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020). 濟無No Title No Title No Title. *Journal GEEJ*, 7(2), 1–9.
- Pusparini, D. A., Kurniawati, D., & Kurniyawan, E. H. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Ibu Preeklamsi di Wilayah Kerja Puskesmas Tempurejo-Jember. *Pustaka Kesehatan*, 9(1), 16. <https://doi.org/10.19184/pk.v9i1.16139>
- Putri, I., Padu, R., Lilla, N., Kep, M. M., & Harningtyas, S. (2023). Literature Review : Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia. 4(2).
- Putri Silvia Dewi, & Norman Wijaya Gati. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Jalakan Hargosari. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 311–319. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i3.1713>
- Situmorang, F. D. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 11. <https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.417>
- Sudin, M. S., Kartini, & Haris, H. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pratiwi Kota Makasar. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(1), 37–47. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Syaidah Marhabatsar, N., & Sijid, A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Prosiding Biologi Achieving The Sustainable Development Goals With Biodiversity In Confronting CLimate Change*, 7(1), 72–78. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Tyas, S. A. C., & Zulfikar, M. (2021). Hubungan Tingkat Stress Dengan Tingkat Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 1(2), 75–82. <https://doi.org/10.59894/jpkk.v1i2.272>
- Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Fajriah, A. S., Putri, S. I., & Akbar, P. S. (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnalempathy.Com*, 1(2), 172–181. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i2.27>
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). Metodologi Penelitian. In *Cv Science Techno Direct*.
- Wiksuarini, E., Haerani, B., Halimatunnisa', M., Mastuty, A., & Amrullah, M. (2023). Hubungan aktivitas fisik terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja posbindu desa babakan asem kabupaten tangerang. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 11(2), 445–451. <https://doi.org/10.37824/jkqh.v11i2.2023.571>
- Wirakhmi, I. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7(1), 61–67. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v7i1.2385>

