

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PERUBAHAN NILAI
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS X BEKASI UTARA**

Laticia Hernandha

NIM. 201905053

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi atau diatas 140/90 mmHg. Hipertensi terbagi menjadi dua faktor yaitu faktor yang dapat dimodifikasi dan faktor yang tidak dapat dimodifikasi. Salah satu faktor yang dapat dimodifikasi adalah tidur, apabila tidur seseorang kurang, kualitas tidur nya akan buruk. Ketika kualitas tidur seseorang buruk, hal itu bisa membuat tingginya tekanan darah seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan perubahan nilai tekanan darah pada penderita hipertensi **Metode:** Metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan desain cross sectional. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah 94 responden serta analisis yang digunakan menggunakan uji fisher exact. **Hasil:** Hasil penelitian mayoritas responden berada pada usia dewasa akhir (59,6%) dan mayoritas adalah perempuan (81.9%). Status Pendidikan responden mayoritas berada pada SMA (34%). Status pekerjaan responden mayoritas tidak bekerja (80.9%). Seluruh responden menikah. Mayoritas responden memiliki riwayat penyakit hipertensi (60.6%). Mayoritas responden kualitas tidur nya buruk (95.7%), sedangkan mayoritas responden berada pada hipertensi grade I (76.6%). **Kesimpulan** Tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan nilai tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskemas X Bekasi Utara dengan nilai p-value sebesar 0.182.

Kata Kunci: Hipertensi, Kualitas Tidur, Penderita Hipertensi.

**THE CORRELATION OF SLEEP QUALITY AND CHANGES IN BLOOD
PRESSURE VALUES IN PEOPLE WITH HYPERTENSION
AT PUSKESMAS X IN BEKASI UTARA**

Laticia Hernandha

NIM. 201905053

ABSTRACT

Background of the study: Hypertension is high blood pressure or above 140/90 mmHg. Hypertension is divided into two factors, modifiable factors and non-modifiable factors. One factor that can be modified is sleep, if the sleep is not enough, the quality of sleep is poor. And if a person's sleep quality is poor, it can make high blood pressure. The purpose of this research is to determine the correlation between sleep quality and changes in blood pressure values in people with hypertension.

Method: The quantitative method with cross sectional approach was used in the study. The sampling technique was purposive sampling with a sample of 94 respondents and the analysis of this study using the fisher-exact test. **Results:** The results indicated that most of the respondents were in the adult age as much as 59.6% and most of are woman as much as 81.9%. Most of educational status respondents were in the senior high school as much as 34%. Most of employment status respondents are unemployed as much as 80.9%. All of respondents are married. Most of respondents have history of the disease from they family as much as 60.6%. The majority of respondents are in the poor sleep quality as much as of 95.7%. While the majority of respondents are in the hypertension grade I as much as 76.6%. **Conclusion:** There are no significant correlation between sleep quality and blood pressure values in people with hypertension of the Puskemas X in Bekasi Utara, with p-value 0.182.

Keywords: Hypertension, Sleep quality, People with Hypertension