



HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

Relationship Between Sleep Quality and Physical Activity with Blood Pressure in Elderly

Dwi Nur Setya Ningrum, Hanim Mufarokhah, Yuni Asri

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V/BRW

Riwayat artikel

Diajukan: 2 Februari 2025
Diterima: 8 April 2025

Penulis Korespondensi:

- Hanim Mufarokhah
- Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V/BRW

email:
hanim.mufarokhah@itsk-soepraoen.ac.id

Kata Kunci:

Ca Mammae, Dukungan Keluarga, Kecemasan

Abstrak

Kekambuhan hipertensi pada lansia dengan muncul gejala peningkatan tekanan darah disebabkan oleh beberapa hal yang tidak terkontrol secara teratur, tidak menjalankan hidup sehat berupa tidur tidak teratur dan kurangnya olahraga dapat meningkatkan risiko pada penyakit kardiovaskular dan memperlambat kondisi kesehatan lansia. Kualitas tidur yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor yang signifikan terhadap hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia. Desain penelitian yang digunakan yaitu bentuk korelasional. Pendekatan penelitian ini menggunakan *Cross Sectional*. Sampel pada penelitian ini total populasi sejumlah 47 lansia dengan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*, dan alat ukur tekanan darah yaitu stetoskop dan tensimeter, analisa data menggunakan uji statistic *Chi Square*. Berdasarkan hasil uji chi-square terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah dan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah. Simpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia.

Abstract

Recurrence of hypertension in the elderly with symptoms of increased blood pressure caused by several things that are not controlled regularly, not living a healthy life in the form of irregular sleep and lack of exercise can increase the risk of cardiovascular disease and slow down the health conditions of the elderly. Poor sleep quality and lack of physical activity are significant factors for hypertension. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep quality and physical activity with blood pressure in the elderly. The research design used is a correlational form. This research approach uses Cross Sectional. The sample in this study was a total population of 47 elderly with purposive sampling. The instruments used in this study were the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), and blood pressure measuring instruments namely stethoscope and tensimeter, data analysis using Chi Square statistical test. Based on the results of the chi-square test there is a relationship between sleep quality and blood pressure and there is a relationship between physical activity and blood pressure. The conclusion of this study is that there is a relationship between sleep quality and physical activity with blood pressure in the elderly.

PENDAHULUAN

Penuaan adalah proses alami yang membawa berbagai perubahan fisiologis dan psikologis pada lansia. Masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia yaitu hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan tekanan darah tinggi, yang dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan memperlambat kondisi kesehatan secara keseluruhan. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2021), hipertensi yaitu salah satu penyebab terbesar utama kematian di dunia, dan prevalensinya cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Kualitas tidur yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor risiko yang signifikan terhadap hipertensi. Bila hipertensi kambuh pada orang lanjut usia, gejala tekanan darah tinggi akan kembali. Hal ini dapat terjadi karena berbagai hal yang tidak dapat diperiksa secara berkala. Misalnya, kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat, tidur tidak teratur, kurang olahraga, dan stres pada lansia. (Amanda, Prastiwi, and Sutriningsih 2017). Menurut Depkes (2013) prevalensi lansia yang menderita hipertensi di Indonesia tahun 2011 pada kelompok usia 45-64 tahun mencapai 4,02% dan pada kelompok usia >65 tahun mencapai angka 5,17%. dalam (Sari, Kusudaryati, and Noviyanti 2018). Kabupaten Malang memiliki nilai prevalensi yang tinggi. Hipertensi di Kabupaten Malang masuk dalam peringkat ke 11 dari 39 keseluruhan kota dan kecamatan yang berada di Jawa Timur, pernyataan tersebut menurut Riskesdas tahun 2018, (Cahyati 2021). Pada idealnya durasi tidur pada orang dewasa normalnya 7-9 jam/hari, sedangkan normal waktu tidur pada lansia kurang lebinya 6 jam/hari. Gangguan saat tidur seperti sering terbangun biasanya dialami oleh lansia dengan hipertensi. Penderita tekanan darah tinggi kerap kali mengalami gejala-gejala seperti gangguan pernafasan, gangguan tidur, sakit kepala, rasa lelah, dan tiba-tiba merasa lelah, sehingga dapat memperburuk kualitas tidur penderita (Fitria and Aisyah 2020). (Makawakes et al., 2020) tekanan darah yang tinggi pada lanjut usia dapat menyebabkan peingkatan detak jantung, yang memberikan tekanan lebih besar pada otot jantung, sehingga menghambat aktivitas fisik. Upaya pencegahan perlu dilakukan untuk mencegah komplikasi akibat hipertensi. Perubahan gaya hidup bagi individu penderita hipertensi meliputi penerapan pola makan sehat dengan membatasi konsumsi makanan manis, meningkatkan aktivitas fisik seperti olahraga teratur, mengurangi stress, serta menghindari penggunaan rokok dan alkohol. Upaya pencegahan perlu dilakukan untuk mencegah komplikasi akibat hipertensi. Perubahan gaya hidup bagi penderita hipertensi meliputi penerapan pola makan sehat dengan membatasi mengkonsumsi makanan manis, meningkatkan aktivitas fisik dengan berolahraga secara teratur, mengurangi stress, serta menghindari penggunaan dan mengkonsumsi alkohol.

METODE

Desain penelitian merupakan korelasional. Peneliti menggunakan analisis bivariat untuk menghitung besarnya dengan analisa data menggunakan uji statistic *Chi Square*. Uji *Chi Square* ini dapat digunakan untuk uji pencocokan kurva normal yaitu menguji apakah data sudah mengikuti kurva/distribusi tertentu atau belum, selain uji pencocokan kurva normal, *Chi Square* digunakan untuk uji homogenitas, uji hipotesis antara hubungan dua variabel, dan uji independensi antar variabel. Untuk mengetahui antara variabel dependen dan variabel independen maka peneliti menggunakan uji *chi square* terhadap aktifitas fisik, kualitas tidur dan tekanan darah. Pendekatan penelitian ini menggunakan *Cross Sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Dusun Pohbener Wagir Kabupaten Malang dengan fokus mengambil pada wilayah RT 030 s/d RT 031 di Dusun Pohbener Wagir, Kabupaten Malang. Penelitian ini mengambil populasi seluruh lansia sejumlah 47 dari kategori yang memenuhi kriteria inklusi dan ekskusi di Dusun Pohbener Wagir, Kabupaten Malang. Kriteria Inklusi meliputi, lansia berusia <45 tahun sampai 90 tahun ke atas dan warga Dusun Pohbener RT 030 s/d RT 031. Kriteria ekskusi meliputi, lansia yang mengalami depresi, lansia dengan disabilitas, lansia yang mengalami

insomnia, lansia yang memiliki riwayat penyakit rheumatoid arthritis, lansia yang memiliki riwayat penyakit ginjal dan jantung, lansia yang mengalami gangguan komunikasi, lansia yang mengalami gangguan orientasi atau disorientasi, lansia yang sedang dalam pengobatan hipertensi. Penelitian ini menggunakan data primer yaitu, data yang diperoleh secara langsung dari responen. Metode sampling penelitian yang akan digunakan untuk yaitu *purposive sampling*. Intrumen yang digunakan pada penelitian ini meliputi : jenis kelamin, umur, status perkawinan, tingkat pendidikan, status pekerjaan dengan lansia yang masih aktif bekerja maupun telah masa pensiunan, tekanan darah yang diukur menggunakan stetoskop dan tensimeter, aktivitas fisik diukur menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), sedangkan kualitas tidur diukur dengan *Sleep Quality Index* (PSQI). Data yang sudah diperoleh melalui responden akan dianalisis menggunakan univariat dan bivariat. Variabel independent yaitu kualitas tidur dan aktivitas fisik, sedangkan variabel dependen yaitu tekanan darah dengan dianalisis menggunakan univariat yang hasilnya akan disidtribusikan dalam bentuk frekuensi dan persentase di setiap variabel. Analisa bivariat dilakukan dengan uji *chi-square* aplikasi SPSS versi 27.

HASIL

Berikut adalah informasi mengenai karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, umur, status perkawinan, status pekerjaan dan status pendidikan.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Percentase%
Jenis Kelamin		
Perempuan	24	51,1%
Laki-laki	23	48,9%
Umur		
45-59 Tahun	41	87%
60-74 Tahun	5	10,6%
75-90 Tahun	1	2,1%
>90 Tahun	0	0%
Status Perkawinan		
Belum Kawin	1	2,1%
Kawin	39	83%
Cerai Mati	1	2,1%
Cerai Hidup	6	12,8%
Status Pekerjaan		
PNS	10	21,3%
Pedagang	6	12,8%
Petani	6	12,85
Buruh	8	17%
IRT	8	17%
Karyawan Swasta	8	17%
Tidak Bekerja	1	2,1%
Status Pendidikan		
SD	4	8,5%
SMP	7	14,9%
SMA	31	66%
Diploma	0	0%
Sarjana	5	10,6%
Total	47	100%

Menurut tabel 1 karakteristik demografi responden didapatkan hasil dari 47 lansia sebagian besar mayoritas penderita berjenis kelamin perempuan 24 orang (51,1%), berdasarkan usia mayoritas sebagian besar berusia 45-59 tahun 41 orang (87,2%), dengan

status perkawinan terdapat yang telah berstatus kawin 39 orang (83%), status pekerjaan PNS 10 orang (21,3%), dengan tingkat Pendidikan SMA 31 orang (66%).

Tabel 2 Distribusi Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik dan Tekanan Darah

	Frekuensi (n)	Percentase%
Kualitas Tidur		
<5 Baik	20	42,6%
6-21 Buruk	27	57,4%
Total		100%
Aktivitas Fisik		
>3000 Tinggi	20	42,6%
3000-600 Sedang	9	19,1%
600 Rendah	18	38,3%
Total		100%
Tekanan Darah		
120/80 Normal	20	42,6%
>140/>90 Tidak Normal	27	57,4%
Total		100%

Dari hasil penelitian terhadap 47 lansia di Dusun Pohbener, Wagir, Kabupaten Malang, ditemukan beberapa gambaran terkait kualitas tidur, aktivitas fisik, dan tekanan darah:

- **Kualitas Tidur:** Sebagian besar lansia (57,4% atau 27 orang) mengalami kualitas tidur yang buruk. Sementara itu, 42,6% (20 orang) lansia memiliki kualitas tidur yang baik.
- **Aktivitas Fisik:** Tingkat aktivitas fisik lansia bervariasi. Mayoritas lansia (42,6% atau 20 orang) memiliki aktivitas fisik tinggi. Diikuti oleh 38,3% (18 orang) dengan aktivitas fisik rendah, dan 19,1% (9 orang) dengan aktivitas fisik sedang.
- **Tekanan Darah:** Lebih dari separuh lansia (57,4% atau 27 orang) memiliki tekanan darah abnormal. Sedangkan 42,6% (20 orang) lansia memiliki tekanan darah normal. Gambaran ini menunjukkan bahwa di antara lansia di Dusun Pohbener, masalah kualitas tidur dan tekanan darah abnormal cukup umum terjadi, dan aktivitas fisik mereka pun bervariasi.

Tabel 3 Distribusi Hubungan Kualitas Tidur dan Tekanan Darah

Kualitas Tidur	Tekanan Darah						<i>p value</i>
	Normal		Tidak Normal		f	%	
>5 Baik	19	40,4%	1	2,1%	20	42,6%	
6-21 Buruk	1	2,1%	26	55,3%	27	57,4%	
Total	20	42,5%	27	57,4%	47	100%	<,001

Menurut hasil tabel 5 distribusi hubungan kualitas tidur dan tekanan darah diatas diketahui hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa dari 47 lansia yang menjadi responden yaitu 27 orang (57,4%) mengalami kualitas tidur buruk dengan tekanan darah normal ada 1 orang (2,1%) sedangkan untuk tekanan darah tidak normal ada 26 orang (55,3%).

Tabel 4 Distribusi Hubungan Aktivitas Fisik dan Tekanan Darah

Aktivitas Fisik	Tekanan Darah						<i>p value</i>
	Normal		Tidak Normal		f	%	
>3000 Tinggi	0	0%	20	42,6%	20	42,6%	
3000-600 Sedang	2	4,2%	7	14,9%	9	19,1%	
600 Rendah	18	38,3%	0	0%	18	38,3%	
Total	20	42,5%	27	57,4%	47	100%	<,001

Menurut hasil tabel 6 distribusi hubungan aktivitas fisik dan tekanan darah diatas diketahui hasil tabulasi silang antara aktivitas fisik dan tekanan darah menunjukkan bahwa dari 47 lansia yang menjadi responden, yaitu 20 orang (42,6%) mengalami aktivitas fisik tinggi dengan tekanan darah normal 0 orang (0%), dibandingkan untuk tekanan darah buruk ada 20 orang (42,6%).

PEMBAHASAN

a) Kualitas Tidur

Menurut tabel 2 distribusi kualitas tidur pada lansia diatas didapatkan sebagian besar lansia yang mengalami kualitas tidur buruk 27 orang (57,4%) dan untuk kualitas tidur baik 20 orang (42,6%). Dari hasil ini menunjukkan bahwa responden artinya para responden tersebut mengalami kesulitan tidur. Responden mengalami kesulitan tidur pada malam hari, terbangun pagi hari, dan respon mengalami tidur yang sangat sedikit.

Studi ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Nainar 2020) dengan hasil Penelitian ini melibatkan 40 orang lanjut usia dengan kualitas tidur buruk, 17 orang dengan hipertensi stadium I, dan 23 orang dengan hipertensi stadium II. Penelitian telah menunjukkan bahwa ada banyak perubahan dalam keadaan fisik dan emosional. Gejala seperti sulit tidur, terbangun tengah malam, dan sulit tidur kembali merupakan gejala umum dan dapat mengakibatkan sakit kepala, kehilangan nafsu makan, mudah tersinggung, dan aktivitas melambat. Hal ini menandakan bahwa kondisi fisik, psikis dan kualitas tidur lansia buruk serta kualitas tidurnya menurun.

Menurut peneliti dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa kualitas tidur lansia merupakan kondisi yang berhubungan dengan proses penuaan. Kualitas tidur lansia sangat berbeda dengan orang dewasa pada umunya karena semakin bertambahnya usia maka hormon yang mengatur siklus tidur pada lansia akan menurun, sehingga lansia akan sulit untuk merasakan ngantuk di malam hari dan sangat mudah bagi lansia untuk terbangun di pagi hari. Peningkatan tekanan darah dapat berdampak pada kualitas tidur lansia. Kondisi fisik pada lansia membutukan kebutuhan tidur selama 5-8 jam. Penyebab kualitas tidur buruk pada seorang lansia dikaitkannya dengan demografi lansia yaitu disebabkan karena mata pencarian lansia itu sendiri yang memerlukan tenaga lebih ekstra.

b) Aktivitas Fisik

Menurut tabel 3 distribusi aktivitas fisik pada lansia diatas didapatkan hasil bahwa dari 47 lansia di Dusun Pohbener, Wagir, Kabupaten Malang, sebagian besar lansia yang beraktivitas tinggi 20 orang (42,6), lansia yang melakukan aktivitas fisik rendah 18 orang (38,3%) dan untuk lansia yang melakukan aktivitas fisik sedang 9 orang (19,1%). Hasil ini menunjukkan bahwa responden tersebut mengalami aktivitas tinggi atau berat.

Studi ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Sari, Kusudaryati, and Noviyanti 2018) yang menunjukkan hasil bahwa lansia yang melakukan aktivitas fisik berat sebanyak 34 orang (53,96%). Sedangkan untuk aktivitas sedang sebanyak 29 orang (46,04%). Sering melakukan kegiatan harian seperti berjalan, membersihkan rumah, memasak, mencuci baju, mengangkat barang berat dan mengangkat barang ringan

Aktivitas fisik yang teratur merangsang sistem saraf simpatik dan parasimpatik serta mengurangi hormon seperti adrenalin, noradrenalin, dan katekolamin. Sistem saraf parasimpatik bertugas untuk pemulihan, sedangkan sistem saraf simpatik diaktifkan selama aktivitas fisik dan meningkatkan detak jantung. Aktivitas saraf simpatik menyebabkan pembuluh darah mengembang, memungkinkan oksigen didistribusikan ke seluruh tubuh dan otak, serta mendukung tubuh untuk rileks (Prianthara et al., 2021 dalam Yulianti et al. 2022).

Dari penelitian ini didapatkan bahwa salah satu kondisi yang berhubungan dengan penuaan lansia yaitu aktivitas fisik tersebut. Aktivitas fisik merupakan suatu kondisi dimana seseorang melakukan segala kegiatan baik di rumah maupun di luar rumah maupun di luar rumah bagi tubuhnya. Pergerakan-pergerakan pada tubuh lansia sangat berpengaruh karena dengan seiringan pertambahan usia makan penurunan kekuatan fisik lansia akan menurun

juga. Penyebab aktivitas yang berlebihan dan tidak sesua porsi tubuh lansia tersebut akan berpengaruh pada tubuh dan dapat menyebabkan cidera.

c) Tekanan Darah

Menurut tabel 5 diatas menunjukan bahwa dari 47 lansia di Dusun Pohbener, Wagir, Kabupaten Malang, 27 orang (57,4%) memiliki tekanan darah abnormal dan 20 orang (42,6%) memiliki tekanan darah normal. Hasil ini menunjukkan bahwa responden dengan tekanan darah tidak normal yang dimana hal ini mengidentifikasi bahwa yang mengalami tekanan darah tidak normal terbilang hipertensi.

Studi ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Pefbrianti and Safitri 2023) dengan hasil lansia yang mengalami hipertesi sebanyak 64 orang (64,65%). Sedangkan untuk yang sebagian tidak mengalami hipertensi sebanyak 35 orang (35,35%). Untuk menurangi komplikasi yang ditimbulkan oleh hipertensi, maka perlu dilakukan pencegahan dan pengobatan hipertensi secara tepat. Beberapa cara untuk mencegah hipertensi meliputi pengaturan pola makan dengan mengurangi konsumsi garam dan lemak, mengelola stres, serta tidur yang teratur untuk mendapatkan waktu istirahat yang cukup, yaitu sekitar 6 jam setiap hari. Caranya adalah dengan menjaga kebugaran tubuh, berolahraga, dan aktif secara fisik. dan memeriksa tekanan darah. Lakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur atau setidaknya. Kunjungi rumah sakit atau pusat kesehatan sebulan sekali (Assiddiqy 2020).

Penelitian tersebut mengemukakan bahwa tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan yang sangat umum di kalangan orang dewasa yang lebih yang lebih tua. Kondisi ini seringkali tidak bergejala, sehingga seringkali terlambat diketahui dan ditangani. Padahal, hipertensi pada lansia dapat menimbulkan berbagai jenis komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, gagal ginjal, dan demensia. Dengan mengetahui sebagian besar lansia di Dusun Pohbener, Wagir, Kabupaten Malang ini mayoritas tekanan darah mengalami tekanan darah tinggi maka dapat membantu mereka untuk lebih mengatur pola hidup sehat. Hal ini menunjukkan pentingnya menjaga kesehatan di kalangan lansia untuk penderita darah tinggi/hipertensi. Secara umum, lansia perlu menjalani gaya hidup sehat yang mengcakup pola makan yang seimbang, olahraga secara teratur, pengelolaan stres, serta menghindari kebiasaan buruk seperti merokok.

d) Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah

Menurut hasil uji statistik dengan menggunakan uji Chi-Square didapatkan nilai p value sebesar $<0,001$ dengan taraf signifikan $<0,05$. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa p value $\leq ,005$ maka H_a diterimad dan H_0 ditolak artinya terdapat Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah di Dusun Pohbener, Wagir, Kabupaten Malang.

Karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur didapatkan bahwa dari 47 lansia didapatkan bahwa mayoritas lansia dengan kualitas tidur buruk 27 orang (19,1%) dan untuk kualitas tidur baik 20 orang (42,6%). Karakteristik responden berdasarkan tekanan darah didapatkan bahwa mayoritas lansia 47 mayoritas lansia dengan tekanan darah tidak normal 27 orang (57,4%) dan untuk tekanan darah normal 20 orang (42,6%).

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian (Khadijah et, all.2023) jumlah responden 67 orang lansia di Paninggilan Utara, Ciledug. Didapatkan nilai p=0,48 yang artinya $p<0.05$, maka terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah.

Menurut peneliti kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu keseimbangan sistem saraf otonom yang mengatur tekanan darah. Hal ini dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan tekanan darah dalam tubuh. Kualitas tidur yang buruk mempengaruhi tekanan darah karena beberapa alasan. Saat kita tidur, tubuh kita beristirahat dan proses pemulihan terjadi. Ketika tidur terganggu atau tidak cukup, tubuh menjadi lebih stres dan menghasilkan lebih banyak hormon stres seperti kortisol.

e) Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah

Menurut hasil uji statistik dengan menggunakan uji Chi-Square didapatkan nilai p value sebesar $<0,001$ dengan taraf signifikan $<0,05$. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa p

value ≤ ,005 maka Ha diterimadan Ho ditolak yang berarti ada Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah di Dusun Pohbener, Wagir, Kabupaten Malang.

Karakteristik responden berdasarkan aktivitas fisik didapatkan bahwa 47 lansia di Dusun Pohbener, Wagir, Kabupaten Malang, didapatkan bahwa lansia dengan aktivitas fisik berat 20 orang (42,6%), aktivitas fisik rendah 18 orang (38,3%) dan untuk aktivitas fisik sedang 9 orang (19,1%). Dan karakteristik responden berdasarkan tekanan darah didapatkan bahwa mayoritas lansia 47 didapatkan bahwa lansia dengan tekanan darah tidak normal 27 orang (57,4%) dan untuk tekanan darah normal 20 orang (42,6%).

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian (Verdyan 2023) hasil penelitian hipertensi di Puskesmas Kabupaten Bekasi X dengan hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan yang berarti antara hipertensi dan aktivitas fisik pada para pasien di Puskesmas Kabupaten Bekasi X. Oleh karena itu, disimpulkan dari $P=\text{value}$ sebesar 0,020 yang lebih kecil dari tingkat signifikan α sebesar 0,05. Dengan kata lain, terdapat keterkaitan antara aktivitas fisik dan hipertensi di Puskesmas X Kabupaten Bekasi. Artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi di Puskesmas X Kabupaten Bekasi.

Menurut peneliti aktivitas fisik merupakan setiap gerakan bagian tubuh yang mengakibatkan pengeluaran energi. Hal ini krusial untuk memelihara peningkatan kesehatan fisik dan Rohani serta taraf hidup para lansia sehingga mereka dapat hidup sehat dan aktif sepanjang hari. Aktivitas fisik ini mencakup berbagai jenis gerakan fisik, mulai dari olahraga hingga aktivitas sehari-hari di rumah dan di tempat kerja. Aktivitas fisik yang teratur mendorong perubahan, misalnya penguatan otot polos jantung.

KETERBATASAN PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah responden untuk penelitian ini hanya 47 orang lansia. Kedua, teknik yang digunakan oleh peneliti yaitu *Cross Sectional*. Ketiga, kategori pada penelitian ini tidak fokus pada lansia akan tetapi mulai dari usia pra lansia.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Dusun Pohbener, Wagir Kabupaten Malang. Kualitas tidur yang dialami oleh lansia tergolong kualitas tidur buruk yang dapat mempengaruhi tekanan darah pada lansia tidak normal. Sedangkan, untuk aktivitas fisik menunjukkan hasil yang sama dan signifikan yaitu terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di Dusun Pohbener, Wagir, Kabupaten Malang. Hal ini dipengaruhi dengan mayoritas aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia tergolong tinggi atau dapat dikatakan berat sehingga akan berpengaruh oleh tekanan darah lansia tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, Hafiez, Swito Prastiwi, and Ani Sutriningsih. 2017. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang." *Nursing News* 2(3): 437–47.
- Assiddiqy, Ahmad. 2020. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rw Ii Puskesmas Kedungkandang Kota Malang." *Jurnal Kesehatan Mesencephalon* 6(1).
- Cahyati. 2021. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Terhadap Kepatuhan Pengobatan Pada Pasien Hipertensi Di Desa Dalisodo Kecamatan Wagir Kabupaten Malang." *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim* 48–139: 139.
- Fitria, Aida, and Siti Aisyah. 2020. "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Babah Dua." *Jurnal Gentle Birth* 3(1): 1–11.

- Khadijah, Siti, Farahdina Bachtiar, Eko Prabowo, and Purnamadyawati Purnamadyawati. 2023. "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia." *Indonesian Journal of Health Development* 5(1): 24–29
- Makawekes, Ellis, Levi Suling, and Vandri Kallo. 2020. "Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun." *Jurnal Keperawatan* 8(1): 83.
- Nainar, Azizah. 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> Pefbrianti, Diana, and Lily Nadya Safitri. 2023. "Hubungan Aktivitas Fisik Lansia Dengan Tekanan Darah." *PREFOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat* 7(1): 1516–21.
- Sari, Desty Prastika, Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati, and Retno Dewi Noviyanti. 2018. "Hubungan Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Setrorejo." *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian* 15(2): 93.
- Yulianti, Erna Putri, and Siti Aminah. 2022. "Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Stabilitas Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia Di UPT Puskesmas Bahagia Tahun 2022 Erna." *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4: 1349–58.
- Verdyan, Nesya Pradini. 2023. "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas X Kabupaten Bekasi."