



HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

The Relationship Between Sleep Quality And Blood Pressure In The Elderly

Anisa Ulil Hidayatunnadia, Dion Kunto Adi Patria

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan
RS dr. Soepraoen Malang, Jawa Timur**Riwayat artikel**

Diajukan: 22 Juni 2026

Diterima: 31 Agustus 2026

Penulis Korespondensi:

- Anisa Ulil Hidayatunnadia
- Program Studi Keperawatan Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang
- email: anisaulil1411@gmail.com

Kata Kunci:

Hipertensi; Kualitas Tidur; Lansia; PSQI; Tekanan Darah

ABSTRAK

Kualitas tidur pada lansia sering mengalami penurunan akibat proses penuaan dan dapat berkaitan dengan peningkatan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pralansia dan lansia di Pondok Lansia Al-Ishlah Malang. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan potong lintang. Sampel dipilih menggunakan teknik total sampling. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sedangkan tekanan darah diukur menggunakan tensimeter manual. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square dan *Spearman Rank* dengan tingkat kemaknaan 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk dan mengalami hipertensi. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan hipertensi. Selain itu, terdapat hubungan positif dengan kekuatan sedang antara skor kualitas tidur dan tekanan darah. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin buruk kualitas tidur, semakin tinggi kecenderungan peningkatan tekanan darah pada pralansia dan lansia. Perawat perlu melakukan pengkajian kualitas tidur secara rutin serta memberikan edukasi mengenai *sleep hygiene*, aktivitas fisik, dan teknik relaksasi sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif untuk mengendalikan tekanan darah serta meningkatkan kualitas hidup lansia.

ABSTRACT

Sleep quality among older adults often declines as a consequence of the aging process and may be associated with elevated blood pressure. This study aimed to determine the relationship between sleep quality and blood pressure among pre-older adults and older adults at Al-Ishlah Elderly Center, Malang. An observational analytic study with a cross-sectional design was conducted. Participants were selected using total sampling. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while blood pressure was measured using a manual sphygmomanometer. Data were analyzed using the Chi-Square and Spearman's rank correlation tests at a significance level of 0.05. The findings indicated that most participants had poor sleep quality and hypertension. A significant association was observed between sleep quality and hypertension. Furthermore, a moderate positive correlation was found between sleep quality scores and blood pressure. These findings indicate that poorer sleep quality is associated with a greater tendency toward elevated blood pressure among pre-older adults and older adults. Nurses should routinely assess sleep quality and provide education on sleep hygiene, physical activity, and relaxation techniques as part of promotive and preventive interventions to support blood pressure control and improve the quality of life of older adults.

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses alami yang ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis tubuh sehingga meningkatkan kerentanan terhadap penyakit kronis. Di Indonesia, jumlah lansia terus meningkat dan diperkirakan mencapai 19,9% pada tahun 2045. Kondisi ini menjadikan masalah kesehatan lansia sebagai isu penting dalam pelayanan kesehatan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Indonesia 2018, mayoritas penyakit yang diderita pada usia lanjut ialah penyakit tidak menular, seperti hipertensi, masalah sendi, stroke, diabetes melitus, jantung, dan lain-lain. Hipertensi merupakan salah satu penyakit paling sering ditemukan pada lansia dan sering disebut sebagai *silent killer* karena gejalanya tidak spesifik namun berisiko menyebabkan komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung. Prevalensi hipertensi di Indonesia bahkan mencapai angka 34,1% dan diperkirakan meningkat seiring bertambahnya usia (Riskesdas, 2018)

Selain faktor usia, kualitas tidur merupakan faktor risiko yang sering diabaikan dalam peningkatan tekanan darah. Lansia sering mengalami perubahan pola tidur akibat perubahan fisiologis dan kondisi kesehatan. Durasi tidur malam pada lansia cenderung lebih pendek dan mereka lebih sering terbangun di malam hari. Hal ini dipengaruhi oleh penurunan produksi hormon melatonin, gangguan ritme sirkadian, serta adanya gangguan kesehatan seperti nyeri kronis maupun gelisah (Rachmadina et al. 2023). Lansia dianjurkan tidur selama 6-8 jam setiap malam. Kurangnya durasi tidur dapat mengakibatkan tekanan darah meningkat. Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu irama sirkadian dan akan menyebabkan peningkatan neurotransmitter seperti norepinefrin. Peningkatan neurotransmitter akan menyebabkan peningkatan kerja saraf simpatis dan berujung pada peningkatan tekanan darah (Purba et al. 2023).

Penurunan kualitas tidur pada lansia tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan psikologis dan kualitas hidup secara keseluruhan. Lansia dengan kualitas tidur yang buruk cenderung mengalami kelelahan di siang hari, penurunan konsentrasi, mudah marah, serta berkurangnya kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, kualitas tidur menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam upaya menjaga kesehatan lansia dan mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah (Rakhman, et al. 2025).

Beberapa penelitian di Indonesia telah menunjukkan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kenaikan tekanan darah pada lansia, seperti penelitian yang dilakukan di Posyandu Lansia Desa Cipaku (Novitasari & Dewi, 2023). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki keterkaitan erat dengan tekanan darah pada lansia. Selama ini, pemantauan tekanan darah dalam pelayanan lansia lebih mudah diprioritaskan sebagai indikator klinis, sementara kualitas tidur belum selalu menjadi bagian utama dalam pengkajian rutin. Padahal, dari perspektif keperawatan tidur merupakan kebutuhan dasar yang berkaitan dengan pemulihan fisik, kenyamanan, aktivitas, dan kemampuan lansia mempertahankan fungsi sehari-hari.

Dari perspektif keperawatan, informasi mengenai kualitas tidur dan tekanan darah dapat mendukung perawat dalam melakukan pengkajian secara lebih menyeluruh terhadap kebutuhan kesehatan lansia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu dasar bagi perawat dalam memberikan edukasi mengenai *sleep hygiene*, mendorong aktivitas fisik yang sesuai, serta melakukan upaya promotif dan preventif untuk membantu menjaga tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup lansia sebelum masalah berkembang menjadi kondisi yang lebih berat. Dengan demikian, kualitas tidur tidak hanya dipandang sebagai bagian dari pola istirahat, tetapi juga sebagai salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam pemantauan kesehatan lansia, penentuan diagnosa keperawatan dan perencanaan asuhan keperawatan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan melihat betapa tingginya beban hipertensi yang disebutkan WHO dengan angka mencapai 1,28 miliar orang dewasa

penderita hipertensi usia 30–79 tahun. Angka tersebut tentu bisa meningkat apabila tidak ada deteksi dini mengenai faktor penyebab hipertensi itu sendiri terutama pada usia lanjut yang mengalami berbagai perubahan fisiologis dan lebih rentan terhadap gangguan kesehatan. Dari perspektif keperawatan, manusia merupakan makhluk holistik dengan kebutuhan dasar yang saling berkaitan termasuk juga kebutuhan tidur yang adekuat. Kualitas tidur yang buruk tidak hanya memengaruhi kenyamanan dan fungsi sehari-hari, tetapi juga berkaitan erat dengan dengan kondisi kardiovaskular. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia menjadi penting untuk memberikan dasar bagi perawat dalam melakukan deteksi dini, pengkajian secara menyeluruh, serta menentukan upaya promotif dan preventif yang sesuai guna mempertahankan kesehatan dan kualitas hidup lansia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian analitik observasional menggunakan metode *cross sectional* untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia. Desain *cross-sectional* digunakan karena pengukuran kualitas tidur dan tekanan darah dilakukan pada periode pengambilan data yang sama tanpa memberikan intervensi kepada responden. Penelitian dilakukan di Pondok Lansia Al-Ishlah Malang pada bulan Mei 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang tinggal di Pondok Lansia Al-Ishlah Malang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* sehingga seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan responden penelitian dengan jumlah 33 orang. Dengan demikian, penelitian ini tidak menggunakan rumus estimasi besar sampel untuk menentukan sebagian anggota populasi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu individu yang tinggal di Pondok Lansia Al-Ishlah Malang dengan kategori pra lansia (45-59 tahun), lansia muda (60-69 tahun), lansia madya/tua (70-79 tahun) dan lansia paripurna/sangat tua (80 tahun) serta bersedia menjadi responden penelitian dan mampu mengikuti proses pengumpulan data. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu responden yang tidak tinggal di pondok Lanisa Al Ishlah Malang, tidak dapat mengikuti seluruh proses pengumpulan data atau tidak menyelesaikan pengisian kuesioner.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur lansia, sedangkan variabel dependen adalah tekanan darah. Kualitas tidur diukur menggunakan kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang terdiri dari 7 komponen penilaian dengan skor global 0–21. Skor ≤ 5 dikategorikan kualitas tidur baik, sedangkan skor > 5 dikategorikan kualitas tidur buruk. PSQI versi Bahasa Indonesia telah diuji validitas dan reliabilitas oleh Alim tahun 2015 dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,79, validitas isi 0,89, sensitivitas 1,00, spesifisitas 0,81, dan titik potong 5. Meskipun validasi tersebut dilakukan pada tahun 2015, PSQI masih digunakan dalam penelitian terkini, termasuk oleh (Ardha, Sutiyo, and Yuliadarwati 2024) pada populasi lansia untuk mengukur kualitas tidur dan hubungannya dengan hipertensi. Penelitian serupa dengan menggunakan PSQI jug dilakukan oleh (Tiyaswati, Badriah, and Lestari 2025) yang membahas tentang hubungan kualitas tidur dengan riwayat hipertensi pada lansia. Dengan demikian, PSQI tetap relevan digunakan sebagai instrumen pengukuran kualitas tidur pada penelitian ini. Tekanan darah diukur menggunakan tensimeter manual (sphygmomanometer dan stetoskop) oleh peneliti. Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini meliputi lembar kuesioner PSQI, tensimeter manual, stetoskop, lembar observasi, serta alat tulis. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner secara langsung serta pengukuran tekanan darah oleh peneliti.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden, kualitas tidur, dan tekanan darah. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi menggunakan uji Chi-Square karena kedua variable telah dikategorikan. Sedangkan uji Spearman Rank digunakan untuk mengetahui kekuatan dan arah

hubungan antara skor kualitas tidur dengan tekanan darah. Seluruh analisis dilakukan dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Penelitian ini telah memperoleh izin pelaksanaan dari Kepala Keperawatan Pondok Lansia Al-Ishlah Malang melalui surat izin studi pendahuluan dan penelitian. Sebelum pengambilan data dilakukan, peneliti menjelaskan tujuan, manfaat, serta prosedur penelitian kepada seluruh responden. Mengingat sebagian responden merupakan lansia yang memiliki keterbatasan penglihatan, kemampuan membaca, maupun kemampuan motorik dalam menulis, persetujuan partisipasi diberikan secara lisan (verbal informed consent) setelah responden memahami penjelasan yang diberikan oleh peneliti. Penelitian ini juga telah memperoleh ijin etik dari komite etik Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang dengan nomor surat B/FIK/S.SP-153/V/2026. Kerahasiaan identitas responden akan dijaga dan data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

KARAKTERISTIK	FREKUENSI (n)	PERSENTASE (%)
Kelompok Usia		
Pra Lansia (45-59 tahun)	1	3,0
Lansia muda (60-69 tahun)	10	30,3
Lansia madya (70-79 tahun)	8	24,2
Lansia paripurna (≥ 80 tahun)	14	42,4
Jenis Kelamin		
Perempuan	33	100
Kualitas Tidur		
Baik (Skor PSQI ≤ 5)	15	45,5
Buruk (Skor PSQI > 5)	18	54,5
Tekanan Darah		
Normal (140/90 mmHg)	15	45,5
Hipertensi ($\geq 140/90$)	18	54,5

Dari 33 responden hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok lansia paripurna dan seluruh responden berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan kualitas tidur dan tekanan darah, proporsi responden dengan kualitas tidur buruk dan hipertensi lebih besar dibandingkan responden dengan kualitas tidur baik dan tekanan darah normal.

Tabel 2. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah

Kualitas Tidur	Normal	Hipertensi	Total	p-Value
Tidur baik	11 (33,3 %)	4 (12,1 %)	15 (45,5 %)	0,003
Tidur buruk	4 (12,1 %)	14 (42,4 %)	18 (54,5 %)	
TOTAL	15 (45,5 %)	18 (54,5 %)	33 (100 %)	

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $\chi^2 = 8,60$ dengan $p = 0,003$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Tabel 3. Uji Spearman Rank Korelasi Skor PSQI dengan Tekanan Darah

Variabel	Spearman Rank	p-Value	Interpretasi
Skor PSQI-Tekanan Darah	0,52	0,002	Korelasi sedang

Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = 0,52$ dengan $p = 0,002$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan positif dengan kekuatan sedang antara skor kualitas tidur dan tekanan darah. Semakin tinggi skor PSQI maka tekanan darah cenderung semakin tinggi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 33 responden yang tinggal di Pondok Lansia Al-Ishlah Malang, sebagian besar responden mengalami kualitas tidur buruk (54,5%) dan hipertensi (54,5%). Secara fisiologis, kualitas tidur yang buruk dapat berkaitan dengan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis dan gangguan regulasi kardiovaskular. Gangguan tidur yang berlangsung berulang dapat mengurangi proses pemulihan fisiologis selama tidur dan berpotensi mempertahankan peningkatan tekanan darah. Pada lansia, hubungan tersebut dapat menjadi lebih kompleks karena adanya perubahan fisiologis akibat proses penuaan serta kemungkinan adanya penyakit penyerta dan penggunaan obat-obatan. Lansia umumnya mengalami perubahan pola tidur, seperti berkurangnya durasi tidur, lebih sering terbangun pada malam hari, dan meningkatnya waktu yang dibutuhkan untuk memulai tidur. Kondisi tersebut dapat semakin dipengaruhi oleh penyakit yang menyertai, kondisi psikologis, aktivitas sehari-hari, serta lingkungan tempat tinggal. Dalam perspektif keperawatan, tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang perlu dipenuhi sebagai bagian dari pemeliharaan kesehatan secara holistik, sehingga kualitas tidur tidak seharusnya dipandang sebagai keluhan yang berdiri sendiri, tetapi sebagai bagian yang berkaitan dengan kondisi fisik dan kardiovaskular lansia (Kocatepe et al. 2026).

Pada penelitian ini, gangguan tidur yang ditemukan meliputi gangguan tidur malam, latensi tidur yang memanjang, durasi tidur yang pendek, dan disfungsi aktivitas pada siang hari. Dengan demikian, kualitas tidur pada lansia perlu dipahami sebagai kondisi yang bersifat multifaktorial, sehingga pengkajian keperawatan tidak cukup hanya menilai lama tidur, tetapi juga perlu memperhatikan kenyamanan lingkungan, kondisi fisik, aktivitas, serta keadaan psikologis responden. Hasil serupa juga disampaikan oleh penelitian sebelumnya yang meneliti 126 lansia di komunitas dan menggunakan PSQI untuk menilai kualitas tidur serta pengukuran tekanan darah untuk menilai hipertensi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur merupakan salah satu aspek yang berkaitan dengan hipertensi pada lansia (Natashia, Rahma, and Fitria 2024).

Dari total skor PSQI yang berada pada rentang 1–17 menunjukkan adanya variasi kualitas tidur mulai dari sangat baik hingga sangat buruk. Namun demikian, proporsi responden dengan skor di atas 5 lebih besar dibandingkan yang memiliki kualitas tidur baik, sehingga dapat disimpulkan bahwa gangguan tidur merupakan kondisi yang umum dialami oleh responden. Dari pengumpulan data didapatkan bahwa gangguan yang paling sering muncul ialah gangguan tidur malam, latensi tidur yang memanjang, durasi tidur yang pendek, serta disfungsi aktivitas siang hari. Lansia yang tinggal di panti sosial sering merasa kesepian, memikirkan masalah keluarga dan penyakit sehingga membutuhkan waktu lebih lama untuk tidur. Gangguan Tidur pada lansia dipengaruhi beberapa faktor seperti usia, kondisi medis (hipertiroid, penyakit neurologi, penyakit paru, hipertensi, penyakit jantung, diabetes mellitus, obesitas), psikiatri (depresi, stress, gangguan anxietas), konsumsi obat-obatan, lingkungan, cahaya, suhu, pola makan, konsumsi alkohol, dan konsumsi kafein (Robiah Khairani Hasibuan 2021).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa proses degenerasi pada lansia menyebabkan waktu tidur efektif semakin berkurang sehingga berdampak pada peningkatan tekanan darah dan berbagai penyakit kardiovaskular. Kurangnya durasi tidur terbukti dapat meningkatkan risiko hipertensi, dimana kualitas tidur yang buruk menyebabkan sistem saraf menjadi hiperaktif dan mempengaruhi jantung serta pembuluh darah. Penelitian terdahulu juga menyebutkan lansia dengan kualitas tidur buruk memiliki risiko 58,667 kali lebih besar mengalami tekanan darah tinggi (Dimas Tegar and Rika Prasetya, 2022). Pendekatan nonfarmakologis juga berpengaruh penting dalam pengelolaan tekanan darah pada lansia seperti edukasi *self-management* yang terbukti efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah disertai aktivitas fisik aerobik intensitas sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa peran tenaga kesehatan, termasuk perawat, tidak hanya berfokus pada pemantauan tekanan darah, tetapi juga pada pemberdayaan lansia untuk mampu mengelola kondisi kesehatannya secara berkelanjutan.

Oleh karena itu, intervensi peningkatan kualitas tidur, seperti edukasi *sleep hygiene*, pengaturan aktivitas fisik, serta manajemen stres, sangat penting dilakukan sebagai upaya pencegahan hipertensi pada lansia. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan menjaga aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat. Aktivitas fisik yang mudah dilakukan lansia diantaranya yaitu jalan kaki, lansia sendiri sangat dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik seperti jalan kaki terutama pada pagi hari untuk mengisi waktu luang. aktivitas teratur bisa menjadi cara yang efektif untuk melancarkan sirkulasi darah (Supriadi, Santoso, and Supriantini 2023).

Implikasi keperawatan dari penelitian ini dapat diterapkan pada pelayanan rumah sakit, komunitas, maupun institusi tempat lansia tinggal. Perawat dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk memasukkan pengkajian kualitas tidur dan tekanan darah ke dalam pemantauan rutin lansia, sehingga perubahan kualitas tidur dapat dikenali lebih dini. Perawat dapat melakukan skrining kualitas tidur secara berkala menggunakan instrumen serupa, memberikan edukasi mengenai *sleep hygiene*, membantu menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, menganjurkan aktivitas fisik sesuai kemampuan lansia, serta mengajarkan teknik relaksasi sederhana. Pada lansia dengan kualitas tidur buruk, perawat dapat memberikan intervensi yang sesuai secara individual dan melakukan evaluasi terhadap perubahan kualitas tidur serta tekanan darah secara berkala. Pada saat yang sama, pemantauan tekanan darah secara berkala tetap diperlukan sebagai bagian dari upaya pencegahan komplikasi kardiovaskular. Dalam konteks komunitas, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi perawat untuk memberikan edukasi dan pemantauan tidur pada kegiatan posyandu lansia atau kunjungan keperawatan. Sementara itu, dalam institusi pendidikan keperawatan, temuan ini dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran mengenai pentingnya pengkajian kebutuhan tidur sebagai bagian dari asuhan keperawatan lansia yang holistik. Pendekatan tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa keperawatan memahami bahwa masalah tidur pada lansia tidak hanya berkaitan dengan kenyamanan, tetapi juga perlu dipertimbangkan dalam pemeliharaan kesehatan secara menyeluruh.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, jumlah responden yang relatif terbatas, yaitu sebanyak 33 responden, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi lansia di luar lokasi penelitian. Kedua, seluruh responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan. Kondisi tersebut menyebabkan penelitian belum dapat menggambarkan variasi kualitas tidur dan tekanan darah berdasarkan jenis kelamin, sehingga hasil penelitian perlu diinterpretasikan sesuai dengan karakteristik responden yang diteliti. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar dengan

karakteristik jenis kelamin yang lebih beragam agar hasil yang diperoleh memiliki cakupan generalisasi yang lebih luas.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Pondok Lansia Al-Ishlah Malang. Kualitas tidur merupakan salah satu aspek yang berkaitan dengan kondisi fisiologis lansia termasuk regulasi tekanan darah. Dengan demikian, kualitas tidur perlu dipertimbangkan dalam pengkajian dan pemantauan status kesehatan lansia sebagai bagian dari asuhan keperawatan komprehensif.

Perawat diharapkan dapat melakukan pengkajian kualitas tidur ke dalam proses pengkajian keperawatan lansia dan disertai dengan pemantauan tekanan darah secara berkala. Intervensi keperawatan dapat diarahkan pada peningkatan kualitas tidur melalui edukasi mengenai *sleep hygiene*, pengaturan lingkungan tidur yang kondusif, optimalisasi pola istirahat, serta identifikasi faktor-faktor yang berpotensi mengganggu tidur. Upaya tersebut dapat dilakukan sebagai bagian dari intervensi promotif dan preventif untuk mendukung pemeliharaan kesehatan serta pengendalian tekanan darah pada lansia. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dengan karakteristik responden yang lebih heterogen untuk meningkatkan validitas eksternal dan generalisasi hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardha, Trizah, Widyaningtyas Sutiyo, And Nungki Marlian Yuliadarwati. 2024. "Pemeriksaan Fisioterapi Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Pittsburgh Sleep Quality Index Di Griya Lansia Husnul Khotimah Wajak." 4(2):449–54.
- Aulia Rachmadina, Intan Sufikana Zahra, Rahmatia Ritonga, Niko Adrian Pratama, Yandisya Nayla. 2025. "Hubungan Antara Pola Tidur Dan Resiko Penyakit Kronis Pada Lansia." *Inovasi Kesehatan Global* 2:87–94.
- Dimas Tegar Rika Prasetya, Dwi Kusumaningsih. 2022. "HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH LANSIA." *Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta* (2018):1–9.
- Kocatepe, Vildan, Havva Nur Poyraz, Selin Nemutlu, And Banu Balım. 2026. "The Relationship Between Sleep Quality And Blood Pressure In Older Adults With Hypertension."
- Natashia, Dhea, Pricelia Alifa Rahma, And Dian Fitria. 2024. "EXPLORING THE RELATIONSHIPS BETWEEN PSYCHOLOGICAL CHANGES , SLEEP QUALITY , AND HYPERTENSION AMONG COMMUNITY-DWELLING ELDERLY."
- Purba, Dearika Putri, Restu Susanti, Rika Susanti, Hendra Permana, And Arina Widya. 2023. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kecamatan Kuranji Kota Padang." *Jurnal Imu Kesehatan Indonesia* 4(3):198–205.
- Rakhman, Arif, Eka Diana Permatasari, And Ade Sindi Eviana. 2025. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Kramat Kabupaten Tegal." *MIDWIFERY AND NURSING JOURNAL* 2(2):60–66.
- Riskesdas. 2018. "Laporan Riskesdas 2018 Nasional.Pdf."
- Robiah Khairani Hasibuan, Jullinar Aulia Hasna. 2021. "Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya Di Kecamatan Kayangan , Kabupaten Lombok." *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 17(2):187–95.
- Supriadi, Dedi, Mochamad Budi Santoso, And Neng Parida Supriantini. 2023. "Penatalaksanaan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Melakukan Aktivitas Olahraga Jalan Kaki." *Holistik Jurnal Kesehatan* 17(4):294–303.
- Tiyaswati, Yeni Candra, Siti Badriah, And Puspita Hanggit Lestari. 2025. "CORRELATION

ANALYSIS BETWEEN SLEEP QUALITY AND BLOOD PRESSURE
FLUCTUATIONS IN ELDERLY WOMEN WITH A HISTORY.” x(x):153–57.