

Hubungan Kecemasan dan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024

Virginia Dwi Yanti¹ Sujiah² Aulia Rahman³

Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Indonesia^{1,2,3}

Email: virginiadwiyanti05@gmail.com¹ sujiah@umitra.ac.id² rahman@umitra.ac.id³

Abstrak

Cemas dikatakan sebagai sebuah stresor atau pemicu stress yang dianggap sebagai ancaman atau tantangan oleh manusia dimana untuk bertahan diri memerlukan tenaga yang lebih contohnya seperti ketika fisik kita mengalami gangguan seperti munculnya penyakit akan berdampak secara langsung sebagai faktor presipitasi terjadinya kecemasan jika seseorang mengalami kecemasan maka juga dapat mengakibatkan kualitas tidur yang tidak baik akan memudahkan penderita hipertensi mengalami kekambuhan penyakit dan terjadinya peningkatan darah. Tujuan dalam penelitian ini adalah Hubungan Kecemasan Dan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi berjumlah 105 responden, Sehingga didapatkan sampel berjumlah 84 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,006 dan 0,000 atau p-value < nilai α (0,05) dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dan kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi Di Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran pentingnya menjaga keadaan agar tidak cemas dan kualitas tidur yang baik dalam meminimalisir faktor terjadinya hipertensi, seperti jangan tidur terlalu malam, rajin beribadah agar emosional responden terkontrol serta rajin melakukan olah raga dan hindari makanan yang mengandung tinggi garam dan hindari minuman berkafein dan beralkohol.

Kata Kunci: Kecemasan, Kualitas Tidur & Peningkatan Tekanan Darah, Hipertensi

Abstract

Anxiety is a stressor considered a threat or challenge by a human being. To survive stress, human beings need more physical power, for example, an illness would affect directly as the precipitation factor. Anxiety will reduce sleep quality and lead a hypertension patient to experience a blood pressure increase and illness recurrence. This research aimed to determine the correlation between anxiety, sleep quality, and blood pressure increase among hypertension patients in the Seputih Mataram Public Health Center working area in Middle Lampung Regency 2024. This was quantitative research with a cross-sectional approach. The population was 105 and 84 respondent samples were taken using purposive sampling. The statistical test result derived p-values of 0.006 and 0.000 < 0.05. It indicated that there were significant correlations between anxiety, sleep quality, and blood pressure increase among hypertension patients in the Seputih Mataram Public Health Center working area in Middle Lampung Regency 2024. The researcher expects this research result would provide an important description of avoiding anxiety and maintaining good sleep quality to minimize hypertension factors. Respondents should sleep early, worship diligently to control their emotions, do exercises regularly, and avoid consuming high-salt-content food, caffeine, and alcoholic beverages.

Keywords: Anxiety, Sleep Quality, Blood Pressure Increase, Hypertension



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

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular dimana penderita memiliki tekanan darah di atas normal. Penyakit ini seringkali disebut silent killer karena tidak adanya gejala dan tanpa disadari penderita mengalami komplikasi pada organ-organ vital. Hipertensi merupakan penyakit yang tidak bisa menular dan sehingga menjadi penyebab utama dari penyakit kardiovaskular yang telah menjadi penyebab kematian no 1 di dunia. Sehingga hipertensi dimana tekanan jantung memompa darah ke seluruh tubuh (sistolik) lebih dari 140 mmHg dan tekanan ketika otot jantung beristirahat dan menerimaserta kembalinya darah dari seluruh tubuh (diastolik) lebih dari 90 mmHg (Ismar et al., 2020). Menurut data *World Health Organization* (2023) diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. WHO memperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi pada tahun 2025, jumlah kasus diperkirakan akan meningkat menjadi 1,15 miliar ditahun 2025. Asia Tenggara adalah sebuah subkawasan di Asia dimana sekitar sepertiga orang dewasa di Asia Tenggara saat ini telah didiagnosis menderita hipertensi, dan diperkirakan 1,5 juta kematian berhubungan dengan hipertensi setiap tahunnya (WHO 2023).

Menurut Riskesdas prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Pada tahun 2018 angka ini mengalami peningkatan yang cukup signifikan menjadi 13,2% pada usia 18-24 tahun, 20,1% diusia 25-34 tahun dan 31,6% pada kelompok usia 25-44 tahun. Di Provinsi Lampung mencapai 8,0% (Riskesdas, 2018). Data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2022 hasil jumlah estimasi penderita hipertensi di Provinsi Lampung sebesar 2.175.791 kasus. Sedang untuk kasus diwilayah Kabupaten Lampung Tengah sebesar 303.958 kasus angka ini lebih tinggi jika dibandingkan dengan Kabupaten Timur 270.230 kasus dan di Kabupaten Lampung Barat hanya mencapai 21.768 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung 2022). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Tengah pada tahun 2023 terdapat 3 puskesmas yang memiliki jumlah kasus hipertensi terbanyak diantaranya Puskesmas Seputih Mataram, Puskesmas Kota Gajah, dan Puskesmas Terbanggi Subing. Pada puskesmas Seputih Mataram terdapat 10 besar penyakit dengan peringkat tertinggi yaitu hipertensi dengan jumlah kasus dari bulan januari – desember 2023 sebanyak 11218 kasus. Pada Puskesmas Kota Gajah kasus hipertensi masih menjadi masalah utama dan terbanyak dengan jumlah kasus dari bulan januari – desember 2023 sebanyak 5383 kasus. Pada Puskesmas Terbanggi Subing kasus hipertensi menjadi kasus terbanyak dengan jumlah kasus pada bulan januari – desember pada tahun 2023 sebanyak 4558 kasus. Dari data 3 puskesmas diatas puskesmas seputih mataram merupakan puskesmas dengan kasus hipertensi paling banyak dengan kasus hipertensi (Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Tengah 2023).

Cemas dikatakan sebagai sebuah stresor atau pemicu stress yang dianggap sebagai ancaman atau tantangan oleh manusia dimana untuk bertahan diri memerlukan tenaga yang lebih contohnya seperti psikologis 3 ataupun fisik, adapun ketika fisik kita mengalami gangguan seperti munculnya penyakit akan berdampak secara langsung sebagai faktor presipitasi terjadinya kecemasan (Doli Tine Donsu, 2017). Hubungan antara kecemasan dengan kejadian hipertensi terjadi melalui aktifitas saraf simpatis. Sehingga kecemasan yang berkepanjangan dapat mengakibatkan tekanan darah cenderung tinggi. Sebaiknya mengupayakan mengatasi kecemasan, karena selain dapat menyebabkan hipertensi, juga dapat meningkatkan resiko terkena penyakit lain seperti stroke, gagal ginjal, jantung dan pastinya semuanya berdampak terjadinya kematian. Sehingga perlu adanya pencegahan lebih dini agar hipertensi tidak menyebabkan permasalahan baru bagi penderita (Rismawati, &

Novitayanti, 2020). Selain kecemasan faktor resiko kualitas tidur juga dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi. Tidur merupakan keadaan dimana seseorang tidak menyadarkan diri yang relatif, tidak ada kegiatan dan keadaan yang penuh dengan ketenangan, dan terjadi penurunan respon rangsangan dari luar. Tubuh berfungsi untuk memulihkan sistem saraf yang telah beraktifitas seharian. Tidur yang berkualitas ialah ketika orang tersebut mudah memulai dan mempertahankan tidur dan merasa lebih rileks saat terbangun dari tidur. Sedangkan tidur yang tidak berkualitas bisa menyebabkan timbulnya penyakit sebagai contohnya tidak teraturnya tekanan darah. Kurangnya kualitas tidur dan durasi tidur dapat menimbulkan stressor fisik dan psikologis serta memicu aktifitas sistem saraf simpatik (Ismar et al.,2020). Durasi tidur pendek, kesulitan tidur, dan gangguan tidur dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan denyut jantung sehingga berdampak pada resiko hipertensi. kuantitas tidur yang buruk ini jika dibiarkan dan terus-menerus terjadi selama bertahun-tahun, maka komplikasi yang lebih berbahaya sangat mungkin untuk terjadi seperti serangan jantung, stroke, sampai permasalahan pada psikologis seperti depresi (Setianingsih dkk, 2021).

Berdasarkan hasil yang didapat dari data pra survei pada tanggal 30 april 2024 di Puskesmas Seputih Mataram Lampung Tengah terdapat 10 besar penyakit dengan peringkat tertinggi adalah penyakit hipertensi. Pada tahun 2023 data penderita hipertensi dari bulan januari – desember 2023 sebanyak 11218 kasus. Pada tahun 2024 pada bulan januari - bulan april 2024 terdapat 105 pasien hipertensi. Hasil dari wawancara pada petugas kesehatan dan 10 orang penderita hipertensi, dari hasil pemeriksaan didapatkan 6 dari 10 orang memiliki tekanan darah tinggi dengan rata-rata TD>140/90 mmHg, Sedangkan 4 dari 10 orang mempunyai TD normal dengan rata-rata hanya mencapai <140/90 mmHg. Saat diwawancara dari 10 penderita hipertensi bahwa 3 penderita mengatakan sering mengeluh sakit di bagian tekuk leher, sering merasa mual dan muntah, dan 7 penderita hipertensi mengatakan sering mengeluh takut dan khawatir dengan kondisi tekanan darah yang selalu tinggi, dan dari 10 penderita hipertensi tersebut, diketahui 8 penderita selalu tidur diatas jam 12 malam. Berdasarkan latar belakang diatas, karena masih banyaknya kasus hipertensi didunia, Indonesia, Provinsi Lampung khususnya di Kabupaten Lampung Tengah dan di Puskesmas Seputih Mataram Lampung Tengah, maka peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Kecemasan Dan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Suputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah 2024.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah kuantitatif, yang dilakukan pada penelitian ini yaitu *survei analitik*, dimana penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena itu terjadi, kemudian melakukan analisis dinamika korelasi antara fenomena atau antara faktor risiko dengan faktor efek. Sehingga dari analisis korelasi tersebut dapat diketahui seberapa jauh kontribusi faktor risiko tertentu terhadap adanya suatu kejadian tertentu (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini menggunakan rancangan survei *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika kolerasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data dimana variabel-variabel yang termasuk faktor risiko dan variabel-variabel yang termasuk efek diobservasi sekaligus pada waktu yang sama (Notoatmodjo, 2018). Pada penelitian ini peneliti ingin menganalisis hubungan kecemasan dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2018). Populasi

yang akan digunakan adalah seluruh penderita hipertensi yang ada di Wilayah Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah pada 4 bulan terakhir tahun 2024 yang berjumlah 105 responden, Sehingga didapatkan sampel berjumlah 84 responden. Menurut Hastono (2013) penentuan nilai α (*alpha*) tergantung dari tujuan dan kondisi penelitian. Nilai α yang sering digunakan adalah 10%, 5%, atau 1%. Untuk bidang kesehatan biasanya digunakan nilai α sebesar 5%. Sedangkan untuk pengujian obat-obatan digunakan batas toleransi kesalahan yang lebih kecil misalnya 1% karena mengandung risiko yang fatal. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh penelitian sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2018).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
25-42 Tahun (Dewasa Akhir)	34	40,5
43- 60 Tahun (Pra Lansia)	50	59,5
Jumlah	84	100,0
Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	47	56,0
Perempuan	37	44,0
Jumlah	84	100,0
Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
PT	14	16,7
SD	15	17,9
SMA	31	36,9
SMP	24	28,6
Jumlah	84	100,0
Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Buruh	23	27,4
IRT	21	25,0
PNS	9	10,7
Swasta	9	10,7
Wiraswasta	22	26,2
Jumlah	84	100,0

Berdasarkan tabel 1, diketahui di Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024, sebagian besar responden berusia 43-60 tahun yang berjumlah 50 orang (59,5%), sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 47 responden (56,0%), sebagian besar responden mempunyai pendidikan terakhir SMA yang berjumlah 31 orang (36,9%), sebagian besar responden mempunyai pekerjaan sebagai buruh berjumlah 23 responden (27,4%).

Analisis Univariat

Tabel 2. Kecemasan

Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	27	32,1
Sedang	24	28,6
Berat	28	33,3
Panik	5	6,0
Jumlah	84	100,0

Berdasarkan tabel 2, diketahui di Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024, sebagian besar responden mengalami kecemasan berat berjumlah 28 responden (33,3%).

Tabel 3. Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	37	44,0
Buruk	47	56,0
Jumlah	84	100,0

Berdasarkan tabel 3, diketahui di Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024, sebagian besar responden mengalami kualitas tidur yang buruk berjumlah 47 responden (56,0%).

Tabel 4. Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
Hipertensi Derajat I	39	46,4
Hipertensi Derajat II	45	53,6
Jumlah	84	100,0

Berdasarkan tabel 4, diketahui di Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024, sebagian besar responden mengalami hipertensi derajat II yang berjumlah 45 responden (53,6%).

Analisa Bivariat

Untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi Di Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024, maka digunakan analisa bivariat dengan menggunakan uji *chi-square*, yaitu: Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa Di Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024, dari 27 responden yang mengalami kecemasan ringan, terdapat 20 responden (74,1%) mengalami hipertensi derajat I dan 7 responden (25,9%) mengalami hipertensi derajat II, dari 24 responden yang mengalami kecemasan sedang, terdapat 8 responden (33,3%) mengalami hipertensi derajat I dan 16 responden (66,7%) mengalami hipertensi derajat II, dari 28 responden yang mengalami kecemasan berat, terdapat 9 responden (32,1%) mengalami hipertensi derajat I dan 19 responden (67,9%) mengalami hipertensi derajat II, sedangkan dari 5 responden yang mengalami panik, terdapat 2 responden (40,0%) mengalami hipertensi derajat I dan 3 responden (60,0%) mengalami hipertensi derajat II. Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,006 atau p-value < nilai α (0,05) yang artinya terdapat hubungan kecemasan dengan peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi Di Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024.

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa Di Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024, dari 37 responden yang mengalami kualitas tidur baik, terdapat 29 responden (78,4%) mengalami hipertensi derajat I dan 8 responden (21,6%) mengalami hipertensi derajat II, sedangkan dari 47 responden yang mengalami kualitas tidur buruk, terdapat 10 responden (21,3%) mengalami hipertensi derajat I dan 37 responden (78,8%) mengalami hipertensi derajat II. Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value

0,000 atau p value < nilai α (0,05) yang artinya terdapat hubungan kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi Di Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024 dengan nilai OR sebesar 13,413 yang artinya responden yang mempunyai kualitas tidur buruk berpeluang 13 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi derajat II dibandingkan dengan responden yang mempunyai kualitas tidur baik.

Pembahasan

Pembahasan Univariat

Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui di Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024, sebagian besar responden mengalami kecemasan berat berjumlah 28 responden (33,3%). Salah satu masalah psikologis yang sering terjadi pada lanjut usia pada kondisi kehidupan sosial adalah kecemasan. Kecemasan adalah suatu perasaan tidak santai yang samar-samar karena ketidak nyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respon (penyebab tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu) perasaan takut dan tidak menentu sebagai sinyal yang menyadarkan bahwa peringatan tentang bahaya akan datang dan memperkuat individu mengambil tindakan menghadapi ancaman. Kejadian dalam hidup seperti menghadapi tuntutan, persaingan, serta bencana dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologis. Salah satu contoh dampak psikologis adalah timbulnya kecemasan atau ansietas (Nurfitri, 2015). Respons yang timbul ansietas yaitu khawatir, gelisah, tidak tenang dan dapat disertai dengan keluhan fisik. Kondisi dialami secara subjektif dan dikomunikasikan dalam hubungan interpersonal. Ansietas berbeda dengan rasa takut yang merupakan penilaian intelektual terhadap sesuatu yang berbahaya. Ansietas adalah respons emosional terhadap penilaian tersebut yang penyebabnya tidak diketahui. Sedangkan rasa takut mempunyai penyebab yang jelas dan dapat dipahami. Kapasitas kecemasan diperlukan untuk bertahan hidup, tetapi tingkat ansietas yang parah tidak sejalan dengan kehidupan (Nurfitri, 2021). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Oktaviani Riska Sugita (2022) Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian hipertensi di Desa Kleco Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan. Berdasarkan hasil analisis univariat diketahui sebagian besar responden mengalami kecemasan berat mencapai 55%. Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka menurut peneliti sebagian besar responden mengalami kecemasan berat, hal ini dikarenakan ada beberapa penyebab seperti responden tidak mendapatkan dukungan dari keluarga, responden tidak mempunyai pekerjaan yang tetap sehingga tidak mampu untuk membiayai pengobatan serta responden hanya tinggal sendiri di rumah, sehingga untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari selalu di tanggung sendiri.

Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui di Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024, sebagian besar responden mengalami kualitas tidur yang buruk berjumlah 47 responden (56,0%). Hal ini sesuai dengan teori bahwa kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan –keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur (Munir 2015). Kualitas tidur yang buruk dapat dibagi menjadi tanda fisik dan tanda psikologis yaitu tanda fisik meliputi ekspresi wajah (area gelap di sekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung), kantuk yang berlebihan (sering menguap), tidak mampu untuk berkonsentrasi (kurang perhatian), terlihat tanda-tanda keletihan seperti

penglihatan kabur, mual dan pusing. Tanda psikologis meliputi menarik diri, apatis dan respons menurun, merasa tidak enak badan, malas berbicara, daya ingat berkurang, bingung, timbul halusinasi, dan ilusi penglihatan atau pendengaran, kemampuan memberikan pertimbangan atau keputusan menurun (Hidayat, 2015). Kualitas tidur dapat dilihat dari beberapa hal seperti kualitas tidur, latensi tidur atau jumlah waktu yang diperlukan sampai jatuh tertidur, durasi tidur, kebiasaan tidur, gangguan saat tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi pada siang hari yaitu kualitas tidur yang kurang baik membuat seseorang tidak dapat berfungsi dan melakukan aktivitas dengan baik setelah bangun tidur dan sepanjang hari (Noorhana & Alvira, 2015). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Hafiez Amanda (2017) hasil menunjukkan bahwa kualitas responden buruk sebanyak 60% dan kualitas tidur baik sebanyak 40%. Hasil penelitian juga menunjukkan penyebab responden mengalami kualitas tidur buruk dikarenakan sebanyak (42%) lansia terbiasa bangun awal saat pagi hari dan sebanyak (41%) lansia biasa memulai tidur lebih dari jam 10 malam serta susah untuk memulai tidur. Didapatkan juga sebanyak (37%) lansia mengalami terbangun di tengah malam untuk ke kamar mandi, saat tidur mengorok dan mengalami mimpi buruk dan menurut penelitian Sherlly Indriyani (2023) Hubungan kecemasan dan kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gerunggang Kota Pangkalpinang tahun 2023. Hasil dari penelitian ini diketahui sebagian besar responden mengalami kualitas tidur yang buruk mencapai 52,8%. Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka menurut peneliti sebagian responden mengalami kualitas tidur yang buruk, hal ini dikarenakan responden sering begadang, jauh dari anak-anaknya, tidak mempunyai pekerjaan yang tetap sehingga responden selalu kepikiran dan susah untuk tidur.

Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui di Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024, sebagian besar responden mengalami hipertensi derajat II yang berjumlah 45 responden (53,6%). Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular dimana penderita memiliki tekanan darah di atas normal. Penyakit ini seringkali disebut silent killer karena tidak adanya gejala dan tanpa disadari penderita mengalami komplikasi pada organ-organ vital. Hipertensi merupakan penyakit yang tidak bisa menular dan sehingga menjadi penyebab utama dari penyakit kardiovaskular yang telah menjadi penyebab kematian no 1 di dunia. Sehingga hipertensi dimana tekanan jantung memompakan darah ke seluruh tubuh (sistolik) lebih dari 140 mmHg dan tekanan ketika otot jantung beristirahat dan menerima serta kembalinya darah dari seluruh tubuh (diastolik) lebih dari 90 mmHg (Ismar et al., 2020). Berikut ini faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi yaitu : Adanya faktor genetik pada keluarga yang memiliki riwayat penyakit hipertensi maka resiko untuk terserang hipertensi dua kali lebih besar dari pada keluarga yang tidak memiliki riwayat penyakit hipertensi (Sari,2017). Usia merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi yang tidak dapat diubah. Pada umumnya, semakin bertambahnya umur maka semakin besar pula resiko terjadinya hipertensi. Hal tersebut disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah seperti penyempitan lumen, serta dinding pembuluh darah menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang sehingga meningkatkan tekanan darah. Menurut beberapa penelitian, terdapat kecenderungan bahwa pria dengan usia lebih dari 45 tahun lebih rentan mengalami peningkatan tekanan darah, sedangkan wanita cenderung mengalami peningkatan tekanan darah pada usia diatas 55 tahun (Sari,2017). Jenis kelamin merupakan salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi yang tidak dapat diubah. Dalam hal ini, pria cenderung lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan dengan wanita. Hal tersebut terjadi karena adanya dugaan bahwa pria memiliki gaya hidup yang kurang sehat jika dibandingkan dengan

wanita. Akan tetapi, prevalensi hipertensi pada wanita mengalami peningkatan setelah memasuki umur menopause. Hal tersebut disebabkan oleh adanya perubahan hormonal yang dialami wanita yang telah menopause (Sari,2017).

Pada seseorang dengan kelebihan berat badan (obesitas) terjadi peningkatan kadar lemak dalam darah (*hyperlipidemia*) dan memiliki resiko terjadinya penyempitan pembuluh darah atau arterosklerosis. Kondisi ini dapat memicu jantung unruk memompa darah lebih cepat ke seluruh tubuh (Sari,2017).Makanan yang mengandung bumbu penyedap masakan dan garam dapur dalam jumlah tinggi dapat meningkatkan tekanan darah seseorang. Hal ini dikarenakan jumlah kandungan natriumnya berlebihan dan dapat menahan air (*retensi*) sehingga jumlah volume darah meningkat. Akibatnya, jantung harus bekerja keras untuk memompa dan hal tersebut menjadikan tekanan darah naik (Sari,2017). Zaman modern seperti saat ini, banyak kegiatan yang dapat dilakukan dengan cara cepat dan praktis, sehingga secara otomatis tubuh tidak perlu banyak bergerak. Selain itu, dengan adanya kesibukan yang luar biasa, seseorang merasa tidak punya waktu untuk berolahraga. Akibatnya, kondisi inilah yang memicu kolesterol tinggi dan juga adanya tekanan darah yang terus menguat sehingga memunculkan tekanan darah tinggi atau hipertensi. Kondisi seperti ini seseorang harus bersikap hati-hati dan lebih waspada untuk menjaga kesehatannya (Sari,2017). Merokok juga dapat menjadi salah satu faktor pemicu terjadinya hipertensi, merokok dapat menyebabkan denyut jantung dan kebutuhan oksigen untuk disuplai ke otot jantung mengalami peningkatan. Bagi penderita yang memiliki aterosklerosis atau penumpukan lemak pada pembuluh darah, merokok dapat memperparah kejadian hipertensi dan berpotensi pada penyakit degeneratif lain seperti stroke dan penyakit jantung (Sari,2017). Kecemasan dan stres dapat memicu terjadinya peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui aktivitas sistem saraf simpatis. Sistem saraf simpatis berfungsi untuk memacu dan mempercepat kerja organ organ tubuh manusia. Ketika tubuh dihadapkan pada situasi yang mengancam jiwa, kelenjar adrenal melepaskan "*hormon stres*" tertentu seperti hormon kortisol, adrenalin, dan norepinefrin ke dalam aliran darah. Sehingga terjadi penyempitan pembuluh darah, peningkatan denyut jantung, dan peningkatan tekanan darah (Sari,2017). Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah seseorang.

Kualitas dan kuantitas tidur yang buruk tidak hanya menyebabkan gangguan secara fisik saja, tetapi juga dapat mengakibatkan rusaknya memori serta kemampuan kognitif seseorang. Kualitas dan kuantitas tidur yang buruk ini jika dibiarkan dan terus-menerus terjadi selama bertahun-tahun, maka komplikasi yang lebih berbahaya sangat mungkin untuk terjadi seperti serangan jantung, stroke, sampai permasalahan pada psikologis seperti depresi atau gangguan perasaan yang lainnya (Sari,2017). Hasil penelitian diatas, sejalan dengan penelitian Sherlly Indriyani (2023) Hubungan kecemasan dan kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gerunggang Kota Pangkalpinang tahun 2023. Hasil dari penelitian ini diketahui sebagian besar responden mengalami hipertensi yang mencapai 54,1%. Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka peneliti berpendapat bahwa sebagian besar responden mengalami peningkatan tekanan darah, hal ini dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi yaitu usia, kurangnya olah raga, perilaku merokok dan responden mengalami kecemasan dan stres. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori Sari (2017) yang menjelaskan bahwa faktor terjadinya hipertensi adalah usia, jenis kelamin, pendidikan, obesitas, merokok, pola makan yang tidak baik, stres dan kualitas tidur yang buruk.

Hubungan Kecemasan Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa Di Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024, dari 27 responden yang mengalami kecemasan ringan, terdapat 20 responden (74,1%) mengalami hipertensi derajat I dan 7 responden (25,9%) mengalami hipertensi derajat II, dari 24 responden yang mengalami kecemasan sedang, terdapat 8 responden (33,3%) mengalami hipertensi derajat I dan 16 responden (66,7%) mengalami hipertensi derajat II, dari 28 responden yang mengalami kecemasan berat, terdapat 9 responden (32,1%) mengalami hipertensi derajat I dan 19 responden (67,9%) mengalami hipertensi derajat II, sedangkan dari 5 responden yang mengalami panik, terdapat 2 responden (40,0%) mengalami hipertensi derajat I dan 3 responden (60,0%) mengalami hipertensi derajat II. Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,006 atau p-value < nilai α (0,05) yang artinya terdapat hubungan kecemasan dengan peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi Di Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024. Kecemasan dan stres dapat memicu terjadinya peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui aktivitas sistem saraf simpatis. Sistem saraf simpatis berfungsi untuk memacu dan mempercepat kerja organ organ tubuh manusia. Ketika tubuh dihadapkan pada situasi yang mengancam jiwa, kelenjar adrenal melepaskan "*hormon stres*" tertentu seperti hormon kortisol, adrenalin, dan norepinefrin ke dalam aliran darah. Sehingga terjadi penyempitan pembuluh darah, peningkatan denyut jantung, dan peningkatan tekanan darah (Sari,2017). Kecemasan yang dialami oleh penderita hipertensi bisa dipicu dari banyak faktor salah satunya yaitu berupa keluhan – keluhan yang terjadi terus menerus terkait dengan kondisi kesehatan yang dialaminya sehingga akan menimbulkan kecemasan, selain itu perubahan pola hidup secara tiba tiba selama pengobatan juga dapat menimbulkan kecemasan pada penderita hipertensi. Kecemasan merupakan kondisi emosional seseorang yang timbul secara tiba tiba karena oleh persepsi nyata atau penerimaan dari suatu hal berbahaya yang dapat mengancam keselamatan seseorang (Ikawati, 2020).

Kecemasan menurut Suliswati dkk (2018) dalam (Pramana, 2020) merupakan kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya. Kecemasan pada lansia disebabkan karena kesulitan tidur atau istirahat, gugup dan gelisah, sering gemetar, kecewa dan sering merasa risau apabila ada masalah kecil terutama jika tekanan darahnya meningkat, tidak mampu untuk membayar pengobatan, tidak ada yang mempedulikan lagi serta tidak ada yang mendampingi saat sakit, cemas saat beraktifitas sering menyendiri dan mudah cemas, penakut, serta merasa tidak nyaman dengan lingkungan keluarga saat ini yang ia alami. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Oktaviani Riska Sugita (2022) Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian hipertensi di Desa Kleco Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan. Berdasarkan hasil analisis statistik di dapatkan nilai $p=0,008$ dibawah 0,05 artinya ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian hipertensi di Desa Kleco Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan. Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka menurut peneliti ada responden yang mengalami kecemasan ringan,namun responden mengalami hipertensi derajat II, hal ini dikarenakan ada faktor lain yang mempengaruhi, seperti usia responden, perilaku hidup responden yang kurang sehat, seperti merokok, dan kurang melakukan olah raga, ada responden yang mengalami kecemasan sedang dan mengalami hipertensi derajat II, hal ini dikarenakan responden tidur terlalu malam dan kurang rutin untuk minum obat jika tekanan darah responden meningkat, ada responden yang mengalami kecemasan berat dan mengalami hipertensi derajat II, hal ini dikarenakan responden mengalami kekurangan ekonomi atau tidak ada penghasilan tidak tetap sehingga kurang untuk membayar biaya pengobatan, sedangkan dalam hasil penelitian juga diketahui bahwa ada sebagian responden

yang mengalami kecemasan berat namun responden hanya mengalami hipertensi derajat I, hal ini dikarenakan responden rajin melakukan olah raga, membatasi konsumsi yang berlemak dan mengandung tinggi garam serta melakukan istirahat dengan cukup dan ada responden yang mengalami panik dengan hipertensi derajat II, hal ini dikarenakan kurangnya dukungan keluarga, tidak patuh minum obat serta tidak ada biaya untuk melakukan pengobatan.

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa Di Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024, dari 37 responden yang mengalami kualitas tidur baik, terdapat 29 responden (78,4%) mengalami hipertensi derajat I dan 8 responden (21,6%) mengalami hipertensi derajat II, sedangkan dari 47 responden yang mengalami kualitas tidur buruk, terdapat 10 responden (21,3%) mengalami hipertensi derajat I dan 37 responden (78,8%) mengalami hipertensi derajat II. Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,000 atau p-value < nilai α (0,05) yang artinya terdapat hubungan kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi Di Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024 dengan nilai OR sebesar 13,413 yang artinya responden yang mempunyai kualitas tidur buruk berpeluang 13 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi derajat II dibandingkan dengan responden yang mempunyai kualitas tidur baik. Tidur merupakan keadaan dimana seseorang berada di alam bawah sadarnya, namun masih bisa dibangunkan ketika diberi rangsangan berupa sentuhan atau suara. Tidur merupakan salah satu proses yang penting dalam kehidupan manusia karena saat kita kelelahan dan tidur, ketika kita bangun akan kembali bugar. Tidur yang cukup menandakan kualitas tidur seseorang baik (Dewi, 2021).

Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang. Menurut Bukit dalam Roshifanni (2017) mengatakan bahwa orang yang mempunyai gangguan tidur baik pada usia muda maupun tua perlu diberikan perhatian khusus oleh dokter ahli jantung karena dianggap sebagai salah satu faktor risiko hipertensi. Kualitas dan tidur dapat memengaruhi proses homeostasis dan bila proses ini terganggu maka dapat menjadi salah satu faktor meningkatnya penyakit kardiovaskuler. Tekanan darah dipengaruhi oleh sistem otonom yakni simpatis dan parasimpatis. Orang yang mempunyai kualitas tidur yang buruk akan mengalami peningkatan aktivitas simpatis dan penurunan aktivitas parasimpatis. Tidur mempunyai peran penting dalam fungsi kekebalan tubuh, metabolisme, memori, pembelajaran, dan fungsi-fungsi penting lainnya. Tidur yang cukup dengan kualitas yang baik berpengaruh ketika seseorang beraktivitas. Orang yang kurang tidur bisa menjadi tidak fokus ketika melakukan aktivitas, merasa mudah lelah, dan mempunyai mood yang buruk. Banyak orang tidak menyadari akibat dari kurang tidur berkepanjangan yang seharusnya menjadi perhatian penting. Kurang tidur yang berlangsung pada waktu lama berhubungan dengan meningkatnya risiko mengalami masalah kesehatan kronis, salah satunya adalah kenaikan tekanan darah. Durasi tidur yang pendek selain dapat meningkatkan rata-rata tekanan darah dan denyut jantung, juga meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik dan merangsang stress, yang pada akhirnya bisa menyebabkan hipertensi. Perubahan emosi seperti tidak sabar, mudah marah, stress, cepat lelah, dan pesimis yang disebabkan karena durasi tidur yang kurang dapat meningkatkan risiko naiknya tekanan darah. Orang yang sudah memasuki usia paruh baya, apabila kurang tidur maka akan lebih rentan mengalami tekanan darah tinggi (Roshifanni, 2017). Hal ini sesuai dengan teori bahwa Kualitas tidur yang buruk dapat dibagi menjadi tanda fisik dan tanda psikologis yaitu tanda fisik meliputi ekspresi wajah (area gelap di sekitar mata, bengkak di kelopak mata,

konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung), kantuk yang berlebihan (sering menguap), tidak mampu untuk berkonsentrasi (kurang perhatian), terlihat tanda-tanda keletihan seperti penglihatan kabur, mual dan pusing. Tanda psikologis meliputi menarik diri, apatis dan respons menurun, merasa tidak enak badan, malas berbicara, daya ingat berkurang, bingung, timbul halusinasi, dan ilusi penglihatan atau pendengaran, kemampuan memberikan pertimbangan atau keputusan menurun (Hidayat, 2019).

Kualitas tidur dapat dilihat dari beberapa hal seperti kualitas tidur, latensi tidur atau jumlah waktu yang diperlukan sampai jatuh tertidur, durasi tidur, kebiasaan tidur, gangguan saat tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi pada siang hari yaitu kualitas tidur yang kurang baik membuat seseorang tidak dapat berfungsi dan melakukan aktivitas dengan baik setelah bangun tidur dan sepanjang hari (Buysse, Reynolds, Monk, Berman & Kupfer, 1998 dalam Alim, Noorhana & Alvira, 2019). Hasil penelitian diatas, sejalan dengan penelitian Sherlly Indriyani (2023) Hubungan kecemasan dan kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gerunggang Kota Pangkalpinang tahun 2023. Hasil dari penelitian ini diketahui adanya hubungan kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah pada lansia hipertensi ($p\text{-value} = 0,000$; $r = 0,446$). Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka menurut peneliti ada beberapa responden yang mengalami kualitas tidur baik, namun responden mengalami hipertensi derajat I, hal ini dikarenakan responden mampu mengikuti sosialisasi kesehatan yang diberikan oleh petugas kesehatan, dan responden juga bisa membatasi makanan yang mengandung tinggi lemak, dan ada juga responden yang mengalami kualitas tidur baik, namun mengalami hipertensi derajat II, hal ini dikarenakan sebagian responden stres dengan kondisi penyakitnya yang tidak kunjung sembuh, perilaku merokok, suka mengkonsumsi kopi, sedangkan ada juga responden yang memiliki kualitas tidur buruk namun mengalami hipertensi derajat I, hal ini dikarenakan responden membatasi bahkan menghindari makanan yang berlemak serta makanan yang mengandung tinggi garam, rajin melakukan olah raga serta rutin melakukan pemeriksaan kesehatan dan ada juga responden yang mengalami hipertensi derajat II hal ini dikarenakan responden tidak patuh minum obat, kurang olah raga, mempunyai perilaku kebiasaan merokok serta sering mengkonsumsi minuman kopi.

KESIMPULAN

1. Diketahui di Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024, sebagian besar responden berusia 43-60 tahun yang berjumlah 50 orang (59,5%), berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 47 responden (56,0%), pendidikan terakhir SMA yang berjumlah 31 orang (36,9%) dan mempunyai pekerjaan sebagai buruh berjumlah 23 responden (27,4%)
2. Diketahui di Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024, sebagian besar responden mengalami kecemasan berat berjumlah 28 responden (33,3%)
3. Diketahui di Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024, sebagian besar responden mengalami kualitas tidur yang buruk berjumlah 47 responden (56,0%)
4. Diketahui di Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024, sebagian besar responden mengalami hipertensi derajat II yang berjumlah 45 responden (53,6%)
5. Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan $p\text{-value} 0,006$ atau $p\text{-value} < \text{nilai } \alpha (0,05)$ yang artinya terdapat hubungan kecemasan dengan peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi Di Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024

6. Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,000 atau p-value < nilai α (0,05) yang artinya terdapat hubungan kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi Di Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024.

Saran

1. Bagi Responden. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran pentingnya menjaga keadaan agar tidak cemas dan kualitas tidur yang baik dalam meminimalisir faktor terjadinya hipertensi, seperti jangan tidur terlalu malam, rajin beribadah agar emosional responden terkontrol serta rajin melakukan olah raga dan hindari makanan yang mengandung tinggi garam dan hindari minuman berkafein dan beralkohol.
2. Bagi Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam penatalaksanaan dan pemberian informasi kepada penderita hipertensi diharapkan mengurangi kecemasan dan menjaga kualitas tidur yang baik dan tidak mengalami peningkatan tekanan darah, serta masyarakat diharapkan dapat mengecek tekanan darahnya dengan rutin sehingga tekanan darah terkontrol, dan diharapkan petugas kesehatan dapat memberikan edukasi dan sosialisasi kesehatan tentang faktor peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi sehingga bisa dapat menurunkan angka kejadian hipertensi dimasyarakat yang ada dalam wilayah kerja Puskesmas Seputih Kabupaten Mataram Lampung Tengah.
3. Bagi Penelitian Selanjutnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi peneliti dan menjadi acuan penelitian sehingga memudahkan penelitian untuk meningkatkan kemampuan meneliti dalam hal kecemasan dan kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2020). Anxiety
- Artiyaningrum, B., & Azam, M. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi tidak terkontrol pada penderita yang melakukan pemeriksaan rutin. *Public Health Perspective Journal*, 1(1).
- Beo, Y. A., Zahra, Z., & Dharma, I. D. G. C. (2022). Ilmu Keperawatan Jiwa dan Komunitas (A. Munandar, Ed.). CV Media Sains Indonesia.
- Byusse, Reynolds, Monk, Breman & Kupfer, 1998 dalam Alim, Noorhana & Alvira, (2019). Hubungan kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Guntung Payung. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 4(2), 78-84.
- Dewi, R. (2021). Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue, dan Nyeri pada Pasien Kanker Payudara (1st ed.). Deepublish..
- Dinkes Provinsi Lampung (2022). Profil Dinkes Provinsi Lampung.
- Eka Pratiwi, K., Tenri U, A. S., & Magdalena. (2023). Hubungan Tingkat Ansietas Dengan Derajat Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Yang Rawat Jalan Di Rsu Anutapura Palu Tahun 2018. *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 4(3), 93-97.
- Fandinata, S. septi, & Ernawati, I. (2020). Management terapi pada penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi): mengenal, mencegah dan mengatasi penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi). Graniti.
- Hakim, L., & Tazkiah, M. (2019). Gambaran karakteristik penderita hipertensi di puskesmas Pemurus Baru Banjarmasin. *Kenedes Midwifery Journal*, 1(3), 34-39.
-

- Hastono, S.P. 2013 Analisis Data Kesehatan. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Hidayat, (2015). Pengantar konsep dasar keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. (2021). Keperawatan perawatan Dasar 1: Untuk Pendidikan Ners. Surabaya: MARANG Health Book Publishing.
- Ikawati, (2020). Apriliany, F., Ikawati, Z., & Pramantara, I. D. P. (2021). Pengaruh Komorbid dan Jenis Terapi Terhadap Outcome Kolesterol Total Pasien Dislipidemia. *JMPF*, 11(3), 153-163.
- Imelda, I., Sjaaf, F., & PAF, T. P. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas air dingin lubuk minturun. *Health and Medical Journal*, 2(2), 68-77.
- Ismar, E. F., Kangga, E., Suhartina, S., & Nasution, S. L. R. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Pasien Hipertensi Di Rsu. Royal Prima Medan. (*Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*), 5(4), 1-6
- kementrian kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. In badan penelitian dan pengembangan kesehatan
- Kharisyanti dan Farapti (2019). Hubungan Keadaan Sosial Ekonomi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(2), 1-13
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2019). Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30-38.
- Maulidina, F., Harmani, N., Suraya, I., & Masyarakat, K. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018 Factors Associated with Hypertension in The Working Area Health Center of Jati Luhur Bekasi 2018. *Arkesmas*, 4, 149-155.
- Moussouni, A., Sidi-yakhlef, A., Hamdaoui, H., Aouar, A., & Belkhatir, D. (2022). Prevalence and risk factors of prehypertension and hypertension in Algeria. *BMC Public Health*, 22(1), 1-17
- Mubarak, W. I. (2018). Buku ajar kebutuhan dasar manusia: teori dan aplikasi. Jakarta: EGC.
- Munir, B. (2015). Neurologi Dasar. Jakarta: Sagung Seto.
- Musakkar & Djafar, 2021. Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi (H. Aulia (ed.)). CV. Pena Persada.
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap*, 3
- Nasution, T. H., Helwiyah, R., & Sitorus, R. E. (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Manajemen Diri pada Pasien yang Menjalani Hemodialisis di Ruang Hemodialisis RSUP Dr Hasan Sadikin Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1(2), 162-168.
- Notoatmodjo, 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi. Jakarta. Rineka Cipta
- Nurfitri. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Jumpandang Baru. *02(02)*, 139-148.
- Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th ed). Jakarta : Salemba Medika.
- Oktaviani Riska Sugita (2022) Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian hipertensi di Desa Kleco Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan.
- Rismawati, & Novitayanti, E. (2020). Hubungan Kecemasan Dengan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Stethoscope*, 1 (1), 49 - 57
- Roshifanni, S. (2017). Risiko Hipertensi Pada Orang Dengan Pola Tidur Buruk. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(3), 408-419.

- Salma, 2020. Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Penyebab Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Jurnal. Program Studi Keperawatan STIKes Yogyakarta
- Sari, Yanita Nur Indah. (2017). Berdamai dengan hipertensi. jakarta: bumi medika.
- Setianingsih, M. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Posbindu Desa Kedawung. Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR),3(2),732736
- Sugiyono (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suliswati dkk (2018) dalam (Prmana, 2020). Hubungan Kecemasan dengan Tekanan Darah pada Lansia. Jurnal Stethoscope, 1(1).228-236