

# Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Insomnia dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Pra Lansia di Kota Depok = The Correlation between Sleep Quality and Insomnia Level with Increased Blood Pressure in Pre-Elderly in Depok City

Ditra Alifia Fathanah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920546443&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan jumlah kasus yang tinggi secara global. Di Indonesia, prevalensinya mencapai 34,1% pada usia 18 tahun ke atas. Durasi dan kualitas tidur yang buruk diketahui meningkatkan risiko tekanan darah tinggi dan penyakit lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan kualitas tidur dan tingkat insomnia dengan peningkatan tekanan darah pada pra lansia di Kota Depok. Metode penelitian yang digunakan adalah survei cross-sectional dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling yang melibatkan 130 responden di Kelurahan Tugu. Data diperoleh menggunakan stetoskop, aneroid sphygmomanometer, dan kuesioner. Hasil uji Mann Whitney menunjukkan tidak ada perbedaan bermakna skor PSQI ( $p=0,175$ ) serta skor ISI ( $p=0,166$ ) pada pra lansia yang hipertensi dan tidak hipertensi. Akan tetapi, diketahui ada faktor lain yang memengaruhi peningkatan tekanan darah pra lansia, yaitu efisiensi tidur, pemeliharaan tidur, serta riwayat hipertensi dan konsumsi obat. Disarankan kepada responden untuk konsumsi obat secara rutin guna memaksimalkan pengobatan dan meminimalisir risiko komplikasi. Penelitian selanjutnya dapat mengikutsertakan responden dari kelompok usia yang beragam untuk membantu mendapatkan hasil yang lebih representatif.

.....Hypertension is a non-communicable disease with a high number of cases globally. In Indonesia, its prevalence reaches 34.1% in those aged 18 years and above. Poor sleep duration and quality are known to increase the risk of high blood pressure and other diseases. This study aims to identify the relationship between sleep quality and insomnia level with increased blood pressure in pre-elderly people in Depok City. The research method used was a cross-sectional survey with purposive sampling technique involving 130 respondents in Tugu Village. Data were obtained using a stethoscope, aneroid sphygmomanometer, and questionnaire. The Mann Whitney test results showed no significant difference in PSQI scores ( $p=0.175$ ) and ISI scores ( $p=0.166$ ) in hypertensive and non-hypertensive pre elderly. However, it is known that there are other factors that affect the increase in blood pressure in pre-elderly people, namely sleep efficiency, sleep maintenance, as well as a history of hypertension and drug consumption. It is recommended that respondents take their medication regularly to maximize treatment and minimize the risk of complications. Future research can include respondents from various age groups to help get more representative results.