

STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS

Ani Nuraeni¹, Magfirah Aulia Ramadhani², Reni Chaerani³

¹Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta I, Indonesia

² Program Studi Prodi Sarjana Terapan & Profesi Ners, Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta I, Indonesia

³Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II, Indonesia

Info Artikel

Abstrak

Genesis Naskah:

Received: 3 June 2024
Revised: 27 November 2024
Accepted: 29 November 2024
Available Online: 30
November 2024

Penyakit Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang global dan sering diabaikan. Beberapa faktornya yaitu adanya bawaan genetik, berat badan, usia, konsumsi makanan dan minuman, gaya hidup yang kurang sehat, stress emosional dan masalah gangguan kebutuhan istirahat tidur. Apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi secara adekuat, maka dapat mempengaruhi kesehatan. Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti stress, psikologis, aktivitas, dan penyakit. Beberapa penelitian mengatakan bahwa tidak tercukupinya kualitas kebutuhan tidur dan istirahat dapat mempengaruhi aktivitas seseorang sehingga memicu penyakit dan masalah fisik. Kualitas tidur yang menurun akan berisiko terjadinya penyakit kardiovaskuler seperti hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan stress dengan kualitas tidur pada pasien yang menderita hipertensi. Metode penelitian yang dilakukan menggunakan Desain Cross Sectional. Sampel penelitian ini berjumlah 143 responden yang memiliki Diagnosa Hipertensi dengan teknik random sampling stratified. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik wawancara, pengukuran tekanan darah, berat badan, tinggi badan dan pemberian kuesioner Stres (Perceived Stress Scale) dan Kualitas Tidur (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stress dengan kualitas tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Cinere Depok dengan P value = 0,001. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara stress dengan kualitas tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Cinere Depok.

Kata Kunci:

Stres, Kualitas Tidur,
Hipertensi

STRESS WITH QUALITY OF SLEEP IN HYPERTENSION PATIENTS AT PUBLIC HEALTH CENTER

Keywords:

Stress, Sleep Quality,
Hypertension

Abstract

Hypertension is still a global health problem and is often ignored. The factors are genetics, weight, age, food and drink consumption, unhealthy lifestyle, emotional stress and problems with sleep disturbances. If these needs are not met adequately, it can affect health. Sleep quality can be influenced by several factors such as stress, psychology, activity, and disease. Several studies say that inadequate quality of sleep and rest needs can affect a person's activities, triggering disease and physical problems. Decreased sleep quality will increase the risk of cardiovascular diseases such as hypertension. The purpose of this study was to determine the relationship between stress and sleep quality in patients with hypertension. The research method used a Cross Sectional. The sample was 143 respondents who had a Hypertension Diagnosis with a stratified random sampling technique. Sampling was carried out using interview techniques, measuring blood pressure, weight, height and Perceived Stress Scale and Sleep Quality (PSQI) questionnaires. The results showed that there was a relationship between stress and sleep quality in hypertensive patients with a P value = 0.001. The conclusion of this study is that there is a relationship between stress and sleep quality in hypertensive patients at the Cinere Depok Health Center.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2024 by Author.
Published by Politeknik Kesehatan
Kemenkes Jakarta I

Korespondensi Penulis:

Magfirah Aulia Ramadhani

Jl. Wijaya Kusuma No. 47-48 Cilandak Jakarta Selatan

Email: magfirahaul@gmail.com

Pendahuluan

Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia sekitar hampir setengah dari jumlah orang dewasa diseluruh dunia tepatnya empat puluh dua persen (42%) telah didiagnosis hipertensi dan diobati. Data menurut WHO tahun 2019 angka kejadian hipertensi tertinggi didunia posisi peringkat ke-3 adalah Asia Tenggara termasuk tinggi dengan jumlah sekitar 25% dari total populasi. WHO juga telah mempertimbangkan bahwa 1 diantara 5 dari total wanita di dunia memiliki hipertensi. (WHO, 2019). Prevalensi Hipertensi di Indonesia menurut Riskesdas Tahun 2018, menyebutkan bahwa kasus Hipertensi paling tinggi di wilayah Kalimantan Selatan estimasi prevalensinya sekitar 44,13% kemudian diposisi kedua berada di wilayah Jawa Barat sebanyak 39,6%, di wilayah Kalimantan Timur sekitar 39,3%, Maluku Utara 24,65 %, Sumatrea Barat 25,16% , Provinsi Papua memiliki prevalensi terendah 22,2%. Dari survei data tersebut, Jawa Barat menempati urutan kedua prevalensi Hipertensi tertinggi di Indonesia. Ditemukan juga data dari Profil Dinas Kesehatan terkait angka kejadian Hipertensi di Jawa Barat pada tahun 2020 dengan estimasi jumlah penderita mencapai 34,7 %.Selain itu, khususnya di wilayah kota Depok berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Tahun 2021 penderita hipertensi berjumlah 513.142 orang. (Dinkes Jawa Barat, 2020; Dinkes Kota Depok, 2021; Kemenkes RI, 2019).

Beberapa faktor penyebab hipertensi adalah gaya hidup, seperti merokok, kelebihan garam, stres, dan durasi tidur yang tidak sehat, berpengaruh terhadap kejadian hipertensi. Status tidur dapat mempengaruhi fungsi sistem saraf otonom dan kondisi fisiologis lain yang berefek pada perubahan tekanan darah. Selain itu, status tidur yang tidak sehat dapat mengubah respon tekanan darah dan meningkatkan risiko penyakit hipertensi. (Lo et al., 2018).

Kualitas tidur sangat berpengaruh pada kesehatan fisik, kognitif, dan psikologis. Apabila kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan kemungkinan gangguan fungsi kognitif, psikologis

dan kesehatan fisik memburuk. (Crivello et al., 2019; Nelson et al., 2022). Kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur yang berkelanjutan juga dapat meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, gagal ginjal, tekanan darah tinggi, diabetes mellitus, obesitas dan stroke hingga berakibat pada kematian. (Anthon et al., 2021; Jawabri & Raja., 2022).

Stres adalah bagian dari reaksi negative seseorang yang mengalami tekanan berlebih akibat tuntutan yang terlalu banyak sehingga tidak seimbang dengan sumber daya yang dimiliki. (Asih et al., 2018). Ditemukan data pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi depresi atau gangguan mental penduduk umur >15 tahun di Indonesia sebanyak 6,1% dengan peringkat pertama di Sulawesi Tengah 12,3%, sementara di Jawa Barat sekisar 7,8% menempati posisi urutan ke-9 di Indonesia.(Kemenkes RI, 2018). Dampak stress yang dialami dapat menimbulkan beberapa masalah yang serius dan merugikan kesehatan fisik maupun psikologis seperti menurunkan system imun kekebalan tubuh dan penyakit kardiovaskular. (Asih et al., 2018).

Berdasarkan hasil riset yang dilakukan Amelia et al.(2021) menguraikan tentang hubungan masalah antara stress dengan kualitas tidur pada pasien kanker yang sedang kemoterapi selama pandemi, mengambil sampel penelitian berjumlah 45 pasien sebagai responden. Hasil yang ditemukan sebanyak 42 pasien dari keseluruhan dengan kualitas tidur buruk dengan 2 responden mengalami stress ringan, 22 stres sedang dan 18 orang stress berat dan didapatkan nilai P value 0,000 dari uji korelasi dua variabel maka dapat disimpulkan benar adanya hubungan antara stress dan kualitas tidur yang buruk pada pasien kanker yang melakukan kemoterapi saat pandemi. Kemudian, dari penelitian (Bessie et al., 2021) yang membahas terkait hubungan stress dengan kualitas tidur perawat di RS Kupang saat pandemi. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan potong lintang dengan populasi sampel yang diambil sebanyak 44 perawat. Didapatkan hasil bahwa lebih banyak responden perawat 31 dari

seluruh sampel yang mengalami tingkat stress yang sedang, dan sebanyak 20 mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini dibuktikan dengan nilai P value sebesar 0,040 sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan bermakna stress perawat dengan kualitas tidur di Rumah sakit saat pandemi.

Dalam penelitian (N. P. R. I. Dewi et al., 2020) membahas tentang hubungan tingkat stress dan kualitas tidur diusia lansia yang berlokasi di Bali dengan pengambilan purposive sample yaitu terdapat lima puluh sembilan lansia didapatkan hasil uji statistic dengan sebanyak 24 lansia mengalami stress dan gangguan tidur nilai $p=0,000$ maka maka Hipotesis nol ditolak. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya korelasi kualitas tidur yang berhubungan dengan stress pada lansia.

Dampak hipertensi yang tidak terkendali menimbulkan beberapa komplikasi antara lain *heart failure* atau gagal jantung, penyempitan pembuluh darah, masalah pada ginjal, perdarahan retina, dan gangguan pada penglihatan dalam (Han et al., 2020) dan menimbulkan penyakit jantung koroner, infark miokard, stroke, ensefalopati hipertensi, Aneurisma aorta dan juga kematian karena penyumbatan pembuluh darah yang kronis (Iqbal & Jamal, 2022). Apabila tidak segera diatasi masalah hipertensi ini dapat mengakibatkan resiko yang sangat berbahaya bagi penderita, oleh karena itu penelitian ini mengambil topik terkait hipertensi yang dipicu oleh faktornya yaitu kualitas tidur dan stress. Dari topik tersebut akan membuktikan bahwa stres berhubungan pada kualitas tidur penderita hipertensi.

Metode

Jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan kuantitatif observasional analitik yaitu Desain *Cross Sectional*. Dengan sasaran responden adalah penderita Hipertensi dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*. Berdasarkan rumus *Lemenshow* maka sampel yang diambil sebanyak 143 orang. Kriteria inklusi adalah

yang rutin berobat di puskesmas dan usia produktif diatas 20 tahun. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Februari-Maret 2023 di Puskesmas Kecamatan Cinere Depok.

Instrument pengumpulan data berupa kuesioner dan wawancara. Kuesioner yang digunakan adalah Kuesioner data pasien hipertensi, kuesioner *PSQI* untuk mengukur kualitas tidur dan kuesioner *PSS* untuk stress yang dimana telah dikembangkan dan diuji validitas dan reabilitasnya. Teknik analisa data menggunakan Uji *Pearson Chi - Square*.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan Karakteristik Pasien Hipertensi

Variabel	Jenis Hipertensi		N	%	
	Hipertensi Tingkat I	Hipertensi Tingkat II			
Usia	Dewasa	18	10	28	19,6
	Pralansia	85	30	115	80,4
Jenis Kelamin	Laki-laki	33	15	48	33,6
	Perempuan	70	25	95	66,4
Riwayat Keluarga Hipertensi	Ada	89	38	127	88,8
	Tidak Ada	14	2	16	11,2
Obesitas	Tidak Obesitas	55	20	75	52,4
	Obesitas	48	20	68	47,6
Pendapatan	\geq UMR	15	4	19	13,3
	$<$ UMR	88	36	124	86,7
Jenis Hipertensi	N	103	40		
	%	72	28		
Total		143		100	

Berdasarkan tabel 1, dalam penelitian ini karakteristik responden lebih banyak Pralansia yaitu 45-59 tahun berjumlah 115 orang (80,4%). Pertama responden didominasi oleh perempuan yaitu berjumlah 95 orang (66,4%). Kemudian berdasarkan karakteristik jenis hipertensi lebih dominan responden dengan hipertensi tingkat 1 berjumlah 103 orang (72%). Karakteristik responden dalam penelitian ini lebih banyak dengan ada riwayat Hipertensi berjumlah 127 orang (88,8%). Dan status obesitas tidak muncul dalam hasil menunjukkan lebih dominan responden dengan Tidak Obesitas berjumlah 75 orang (52,4%). Berdasarkan karakteristik pendapatan lebih dominan pada

responden dengan pendapatan dibawah UMR yaitu berjumlah 124 orang (86,7%).

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Kualitas Tidur pada Pasien Hipertensi

Kualitas Tidur	N	%
Baik	17	11,9
Buruk	126	88,1
Total	143	100

Berdasarkan tabel 2, responden dengan kualitas tidur baik berjumlah 17 orang (11,9%), dan responden dengan kualitas tidur buruk berjumlah 126 orang (88,1%).

Tabel 3. Distribusi Responden berdasarkan Karakteristik Stres pada Pasien Hipertensi

Stres	N	%
Stress Ringan	8	5,6
Stress Sedang	98	68,5
Stress Berat	37	25,9
Total	143	100

Berdasarkan tabel 3, responden dengan stress ringan berjumlah 8 orang (5,6%), responden dengan stress sedang berjumlah 98 orang (68,5%), dan responden dengan stress berat berjumlah 37 orang (25,9%).

Tabel 4. Hubungan antara Stres dengan Kualitas Tidur pada Pasien Hipertensi.

Variabel	Kualitas Tidur		Total	P value
	Baik	Buruk		
Stres	Ringan	4	4	0,001
	Sedang	12	86	
	Berat	1	36	
Total		17	126	143

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4, variabel stress dengan variabel kualitas tidur responden didapatkan hasil P value = 0,001 yang bermakna. Dibuktikan dengan adanya nilai P < 0,05 berarti H0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara stress dan kualitas tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Cinere Depok.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini karakteristik responden diketahui lebih banyak dengan hipertensi tingkat 1 berjumlah 103 orang (72%). Dengan lebih banyak memiliki riwayat keluarga Hipertensi berjumlah 127 orang (88,8%). Hal ini juga ditemukan dalam penelitian (Pebrisiana et al., 2022) terkait adanya hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi. Dan lebih banyak responden dengan tidak memiliki Obesitas berjumlah 75 orang (52,4%) dengan mayoritas pasien hipertensi pralansia yaitu 45-59 tahun berjumlah 115 orang dan jenis kelamin perempuan sebanyak 95 orang. Berdasarkan frekuensi sakit kepala responden lebih banyak dengan jarang sakit kepala dalam seminggu yaitu berjumlah 66 orang (46,2%). Responden dengan kualitas tidur buruk berjumlah 126 orang (88,1%) dan responden dengan stress sedang berjumlah 98 orang (68,5%), dan responden dengan stress berat berjumlah 37 orang (25,9%).

Hasil analisis hubungan antara stress dengan kualitas tidur menunjukkan adanya hubungan yang bermakna sebagai, yaitu terlihat pada variabel stress dengan kualitas tidur yang memiliki nilai P value = 0,001. Hal ini didukung dalam penelitian (Oktaviani et al., 2021) dengan responden mahasiswa tingkat akhir dimasa pandemik bahwa semakin tinggi tingkat stress maka akan semakin berat juga gangguan tidur yang dialami. Pada penelitian ini ditemukan adanya hubungan berarti antara stress ataupun kualitas tidur yang buruk. Dalam teori (Anies, 2021; Maryunani, 2017) menjelaskan bahwa kecemasan dan stress dapat berakibat pada gangguan masalah pola tidur manusia. Proses yang terjadi dimulai kadar norepinefrin dalam darah meningkat saat terjadi kondisi cemas. Peningkatan tersebut diproses melalui stimulasi system saraf simpatis dari respon cemas. Hal tersebut menyebabkan berkurangnya siklus tidur NREM tahap IV dan tidur REM sehingga menyebabkan gangguan tidur. Stress juga menimbulkan ketegangan sehingga menyebabkan seseorang gelisah dan sulit tidur yang mengakibatkan penurunan kualitas tidur seseorang.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan bermakna antara stress dengan kualitas tidur pasien yang mengalami hipertensi di Puskesmas Cinere Depok.

Saran bagi masyarakat agar hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi khususnya pasien hipertensi agar mengoptimalkan proses pengobatan dengan mengetahui pentingnya kesehatan psikologis untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas tidur. Dan meningkatkan kesadaran dalam manajemen stress dan menjaga pola tidur untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik sebagai penerapan pola hidup sehat.

Daftar Pustaka

- Amelia, W., Despitari, L., & Alisa, F. (2021). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Pada Saat Pandemi Covid-19 Di RSUP Dr. M.Djamil Padang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i2.8234>
- American Heart Association. (2016). *What is High Blood Pressure?* 31 Oktober 2016. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure/what-is-high-blood-pressure>
- Anies. (2021). *Waspada Susah Tidur : Seluk Beluk Gangguan Tidur di Segala Usia*. Arruzz Media.
- Anthon, L., Blohm, L., Brown, B., Christman, E., Davis, T., Ernstmeyer, K., Nicol, A., Palarski, V., Rastall, L., & Sigler, J. (2021). Sleep and Rest. In K. Ernstmeyer & E. Christman (Eds.), *NURSING FUNDAMENTALS TEXTBOOK*. Creative Commons Attribution 4.0 International License. <https://wtcs.pressbooks.pub/nursingfundamentals/chapter/12-2-basic-concepts/>
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stress Kerja* (Vol. 4, Issue 1). Semarang University Press.
- Asmoro, M. P., & Siregar, T. (2022). *Terapi Self Healing Menggunakan Metode Expressive Writing Therapy untuk Mengatasi Stress Kerja Perawat*. CV. Pradina Pustaka Grup. [https://books.google.co.id/books?id=ERJoEAAAQBAJ&pg=PT29&dq=stres+kerja+adalah&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwiD_JXM7Jn8AhVwCbcAHTzcDTwQ6AF6B-AgIEAM#v=onepage&q=stres kerja adalah&f=false](https://books.google.co.id/books?id=ERJoEAAAQBAJ&pg=PT29&dq=stres+kerja+adalah&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwiD_JXM7Jn8AhVwCbcAHTzcDTwQ6AF6B-AgIEAM#v=onepage&q=stres%20kerja%20adalah&f=false)
- Ayupir, A., Musaidah, Wicaksono, Erman, K., Margaretis, S. Y., Oktavyanti, D., Sari, Puspita, Kusumawardani, L. H., Fredrika, L., Papilaya, M. F., Solehah, E. L., Ferasinta, & Sadipun, D. K. (2022). *Keperawatan Komunitas*. Media Sains Indonesia. https://www.google.co.id/books/edition/Keperawatan_Komunitas/gMyZEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Azizah, L. M., Zainuri, I., & Akbar, A. (2016). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Teori dan Aplikasi Praktik Klinik. *Indomedia Pustaka*, 657.
- Belleza, M. (2022). *Medical Surgical Nursing - Hypertension*. Nurseslabs. <https://nurseslabs.com/hypertension/>
- Berman, A., Synder, S., & Frandsen, G. (2016). *Kozier and Erb's Fundamentals of Nursing: Concepts, Process and Practice*. In *Nurse Education in Practice* (10th ed.). Pearson Education. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2011.09.002>
- Bessie, V. A., Buntoro, I. F., & Damanik, E. M. B. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Perawat Selama Pandemi Covid-19 Di Rsud Prof. Dr. W Z Johannes Kupang. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(1), 16–23. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i1.4928>
- Crivello, A., Barsocchi, P., Girolami, M., & Palumbo, F. (2019). The Meaning of Sleep Quality : a Survey of Available Technologies. *IEEE Access*, PP, 1. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2019.2953835>
- Del Pinto, R., Grassi, G., Ferri, C., Pengo, M. F., Lombardi, C., Pucci, G., Salvetti, M., Parati, G., Del Pinto, R., Muiesan, M. L., Sechi, L., Cicero, A. F. G., Iaccarino, G., Minuz, P., Mulatero, P., Mulè, G., Savoia, C., Borghi, C., Volpe, M., ... Virdis, A. (2021). Diagnostic

- and Therapeutic Approach to Sleep Disorders, High Blood Pressure and Cardiovascular Diseases: A Consensus Document by the Italian Society of Hypertension (SIIA). *High Blood Pressure and Cardiovascular Prevention*, 28(2), 85–102. <https://doi.org/10.1007/s40292-021-00436-y>
- Delrosso, L. M., Mogavero, M. P., & Ferri, R. (2020). Effect of Sleep Disorders on Blood Pressure and Hypertension in Children. *Current Hypertension Reports*, 22(88), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11906-020-01100-x>
- Dewi, R. (2021). *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue Dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara*. DEEPUBLISH. https://books.google.co.id/books?id=yKMkEAAAQBAJ&pg=PA20&dq=kualitas+tidur+m enurut+who&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwjbxamZy476AhVzUWwGHTKqAI44ChDoAXoECAkQAw#v=onepage&q=kualitas tidur menurut who&f=false
- Dinkes Jawa Barat. (2020). Profil Kesehatan Jawa Barat Tahun 2020. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat*, 103–111.
- Dinkes Kota Depok. (2021). *Kota Depok Tahun 2021*. 54.
- Goyal, D., Watson, T., Khurana, A., Taggar, J., Dwivedi, G., Dwivedi, S., & Kurien, J. (2015). *Hypertension* (S. Nadar & G. Lip (eds.); Second). Oxford University Press.
- Han, B., Chen, W. Z., Li, Y. C., Chen, J., & Zeng, Z. Q. (2020). Sleep and hypertension. *Sleep and Breathing*, 24(1), 351–356. <https://doi.org/10.1007/s11325-019-01907-2>
- Hastuti, A. P. (2019). *Hipertensi*. Lakeisha. https://books.google.co.id/books?id=TbYgEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=hipertensi+adalah&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwj949KZx5H6AhXt7nMBHZ5VCAIQ6AF6BAGIEAM#v=onepage&q&f=false
- Hurst, M. (2016). Penyakit Kardiovaskuler. In *Belajar Mudah Keperawatan Medikal Bedah Vol.1*. EGC.
- Iqbal, A. M., & Jamal, S. F. (2022). *Essential Hypertension*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539859/>
- Jawabri, K. H., & Raja., A. (2022). *Physiology, Sleep Patterns*. StatPearls Publishing LLC. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK551680/#:~:text=Sleep is a complex physiological,rest state for some time.>
- Kemendes RI. (2018). *InfoDATIN Situasi Kesehatan Jiwa*.
- Kemendes RI. (2019). Pusat data dan informasi kemendes RI Hipertensi si Pembunuh Senyap. *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*, 1–6.
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). InfoDatin Pusat Data dan Informasi Kesehatan Hipertensi. In *Hipertensi*.
- Khan, M. S., & Aouad, R. (2017). The Effects of Insomnia and Sleep Loss on Cardiovascular Disease. *Sleep Medicine Clinics*, 12(2), 167–177. [https://doi.org/Khan, M. S., & Aouad, R. \(2017\). The Effects of Insomnia and Sleep Loss on Cardiovascular Disease. Sleep Medicine Clinics, 12\(2\), 167–177. doi:10.1016/j.jsmc.2017.01.005](https://doi.org/Khan, M. S., & Aouad, R. (2017). The Effects of Insomnia and Sleep Loss on Cardiovascular Disease. Sleep Medicine Clinics, 12(2), 167–177. doi:10.1016/j.jsmc.2017.01.005)
- Kozier B., & G., E. (2009). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis* (K. Wilson (ed.); 5th ed.). EGC.
- Kurnia, A. (2020). *Self Management Hipertensi* (T. Lestari (ed.)). cv. Jakad publishing. <https://books.google.co.id/books?id=a18XEAQAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Lailiyya, N. (2018). *Panduan Tatalaksana Gangguan Tidur* (W. R. Islamiyah (ed.); 2nd ed.). CV. Sagung Seto.
- LeMone, P., Burke, K. M., & Bauldoff, G. (2016). Asuhan Keperawatan Pasien Gangguan Vaskular dan Limfatik. In *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* (5th ed.). EGC.
- Lestari, Y. I., & Nugroho, P. S. (2020). Hubungan Tingkat Ekonomi dan Jenis Pekerjaan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas. *Borneo Student Researh*, 269–273.
- Lo, K., Woo, B., Martin, B. N., & Wilson, W. (2018). Subjective sleep quality , blood pressure , and hypertension : a meta- - analysis. *Journal of Clinical Hypertension*, 20, 592–605. <https://doi.org/10.1111/jch.13220>
- Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat*

- Indonesia, 14(3), 297.
<https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4181>
- Maryunani, A. (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia*. IN MEDIA.
- Masturoh, I., & T, N. A. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. BPPSDM Kesehatan.
- Misbahuddin, & Hasan, I. (2022). *Analisis Data Penelitian dengan Statistik* (2nd ed.). Bumi Aksara.
https://www.google.co.id/books/edition/Analisis_Data_Penelitian_dengan_Statisti/ROSCEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- National Center for Health Statistics. (2016). Sleep Duration, Quality of Sleep, and Use of Sleep Medication, by Sex and Family Type, 2013-2014. *NCHS Data Brief*, 230, 1-8.
<https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db230>
- Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2022). Sleep quality: An evolutionary concept analysis. *Nursing Forum*, 57(1), 144-151.
<https://doi.org/10.1111/nuf.12659>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (4th ed.). Salemba Medika.
- Pebrisiana, Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2022). The Relationship Of Characteristics With The Event Of Hypertension In Outpatient Patients In RSUD dr . Doris Sylvanus Central Kalimantan Province. *Jurnal Surya Merdeka*.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Fundamentals of Nursing* (A. M. Hall & W. R. Ostendorf (eds.); 9th ed.). Elsevier Health Sciences.
<https://doi.org/10.2307/3462816>
- Potter, P. A., Perry, A. G. G., Perry, A. G., Faan, E., Stockert, P. A., & Hall, A. (2019). *Fundamentals of Nursing Volume 2*. Elsevier Health Sciences.
https://www.google.co.id/books/edition/Fundamentals_of_Nursing_Vol_2_9th_Indone/vez3DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2019). *Canadian Fundamentals Of Nursing* (B. J. Astle & W. Duggleby (eds.); 6th ed.). Elsevier Mosby.
https://doi.org/10.5005/jp/books/14242_10
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF*. Pascal Books.
https://books.google.co.id/books?id=9dZWEAAAQBAJ&pg=PA24&dq=jenis+penelitian+kuantitatif+adalah&hl=en&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwjvq_X02vP5AhWhX3wKHVZICUAQ6AF6BAgGEAM#v=onepage&q=jenis+penelitian+kuantitatif+adalah&f=f
- Purnomo, H., Dalhar, M., & Noersyahdu, H. (2017). *Buku Ajar Neurologi* (S. B. Rianawati & B. Munir (eds.); 1st ed.). CV. Sagung Seto.
- Pusparini, D. A., Kurniawati, D., & Kurniyawan, E. H. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Ibu Preeklamsi di Wilayah Kerja Puskesmas Tempurejo-Jember. *Pustaka Kesehatan*, 9(1), 16.
<https://doi.org/10.19184/pk.v9i1.16139>
- Roflin, E., Liberty, I. A., & Pariyana. (2021). *POPULASI, SAMPEL, VARIABEL DALAM PENELITIAN KEDOKTERAN*. PT. Nasya Expanding Management.
https://books.google.co.id/books?id=ISYrEAAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Rudimin, Hariyanto, T., & Rahayu, W. (2017). Hubungan Tingkat Umur dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1), 119-127.
- Rusdiana, Maria, I., & Azhar, H. Al. (2019). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Guntung Payung*.
- Saleh, L. M., Russeng, S. S., & Tadjuddin, I. (2020). *Manajemen Stres Kerja*. Deepublish.
- Saryono. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Mitra cendikia Offset.
- Singal, E. M., Manampiring, A. E., & Nelwan, J. E. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pegawai Rumah Sakit Mata Provinsi Sulawesi Utara. *Journal of Public Health*, 1(March), 40-51.
- Sinthania, D., Yessi, H., Hidayati, Lufianti, A., Suryati, Y., Ningsih, O. S., Budi, S., Syahfitri, R. D., Agustin, W. R., Z.N, E. G., Widyyati, M. L. I., Waluyo, Djamanmona, R. F., Sari, I. N., Manik, M. J., & Theresia. (2022). *Ilmu*

- Dasar Keperawatan 1* (M. A. Susanto (ed.)). CV. Pradiina Pustaka Grup. https://books.google.co.id/books?id=RHp2EAAAQBAJ&pg=PT206&dq=kualitas+tidur&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwjC9aPxzY76AhVP1XMBHc7QAoo4ChDoAXoECAoQAw#v=onepage&q=kualitas+tidur&f=false
- State of New Hampshire, & Program, E. A. (1983). *Perceived Stress Scale*. 7–8.
- Suni, E., & Truong, K. (2022). *Sleep Statistics*. 13 May 2022. <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/sleep-facts-statistics>
- Surahman, Rachmat, M., & Supardi, S. (2016). METODOLOGI PENELITIAN. In *Kementrian Kesehatan RI* (Vol. 7, Issue 1). Pusdik SDM Kesehatan BBPSDMK. https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civilwars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625
- Swarjana, I. K. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. CV ANDI OFFSET. https://books.google.co.id/books?id=NOkOS2V7vVcC&printsec=frontcover&hl=id&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwiHz_fB9JH8AhVt-HMBHcUXC_YQ6AF6BAgJEAM#v=onepage&q=stres+kerja+adalah&f=false
- Tiara, Ulfa Intan. (2020). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167–171.
- WHO. (2019). *Hypertension*. 25 August 2021. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension#:~:text=Hypertension is when blood pressure,the heart rests between beats.>
- Widyastuti, P. (2004). *Manajemen Stres*. EGC. https://books.google.co.id/books?id=DXzaC7RzxkcC&pg=PA10&dq=stres+kerja+adalah&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwiHz_fB9JH8AhVt-HMBHcUXC_YQ6AF6BAgJEAM#v=onepage&q=stres+kerja+adalah&f=false
- Yosep, I. (2009). *Keperawatan Jiwa*. PT Refika Aditama.