Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Bandung
Jurusan Keperawatan Bandung
Program Studi Diploma III Keperawatan Bandung,
Bandung, Juni 2021
Alfina Vibi Lestari, P17320118015

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
(*Literature Review*)

ABSTRAK

XII, 60 hal, 5 Bab, 2 bagan, 2 tabel, 6 lampiran

Latar belakang penelitian ini adalah tingginya angka kejadian hipertensi pada umur ≥18 tahun di Provinsi Jawa Barat menduduki urutan ke dua sebagai Provinsi dengan kasus hipertensi tertinggi di Indonesia yaitu sebesar 39,6%. Hipertensi merupakan suatu kenaikan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg serta tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg. Hipertensi dapat terjadi akibat beberapa faktor resiko yaitu umur, jenis kelamin, keturunan, obesitas, stress, merokok, kurang olahraga, alkohol, konsumsi garam berlebih, hiperlipidemia, dan kualitas tidur. Banyak penelitian yang menyebutkan bahwa penderita hipertensi masih memiliki kualitas tidur buruk. Kualitas tidur yang buruk akan mempengaruhi hormon kortisol dan metabolisme glukosa yang memicu terjadinya kenaikan tekanan darah.**Tujuan** dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada penderita hipertensi**. Metode** yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan desain penelitian *literature review*, dengan teknik pengambilan data sekunder yang didapatkan sebanyak 4 jurnal dengan responden penelitian sebanyak 30 sampai 54 responden. **Hasil** berdasarkan 4 jurnal tersebut, yaitu pada jurnal pertama diketahui kualitas tidur buruk sebanyak (66,70%) dengan nilai r atau kekuatan (r = 0,65), jurnal kedua diketahui (77,8%) mengalami kualitas tidur buruk dengan p-value (p=0,000), jurnal ketiga diketahui 86,7% memiliki kualitas tidur buruk dengan p-value (p=0,05), dan jurnal kempat diketahui (53,3%) mengalami kualitas tidur buruk dengan p-value (p=0,047). **Kesimpulan** dari penelitian yang didapatkan ini mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Saran** untuk perawat atau tenaga kesehatan lainnya diharuskan dapat melakukan pendidikan kesehatan dengan edukasi kepada penderita hipertensi untuk mencegah terjadinya hipertensi dan mengurangi angka hipertensi salah satunya dengan menjaga pola dan kualitas tidurnya.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Tekanan Darah, Hipertensi