

ABSTRAK

Tiya Dwi Lestari (2026). Gambaran Pola Tidur Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Balong Kabupaten Ponorogo. Karya Tulis Ilmiah Riset Deskriptif. Program Studi D-III Keperawatan Ponorogo, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Gandes Widya H, S.Kep.Ns., M.Kep

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat di masyarakat. Hipertensi menjadi faktor risiko utama berbagai penyakit kardiovaskular dan dapat menyebabkan kerusakan endotel pembuluh darah serta mempercepat aterosklerosis apabila berlangsung dalam jangka panjang. Salah satu faktor yang memengaruhi hipertensi adalah pola tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf simpatik sehingga memperburuk kondisi hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola tidur pada penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan jumlah sampel 30 responden yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner PSQI dan dianalisis secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur kurang sebanyak 20 orang (66,7%), dengan karakteristik responden didominasi oleh perempuan sebanyak 16 orang (53,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang kurang merupakan kondisi yang dominan pada penderita hipertensi, terutama pada perempuan. Kondisi ini menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami hipertensi akibat faktor hormonal dan stres. Kondisi tersebut dapat terjadi karena gangguan tidur mengaktifkan sumbu medula adrenal simpatik dan *hipotalamus–pituitari–adrenal* (HPA axis), sehingga kelenjar adrenal melepaskan *norepinefrin* dan *epinefrin* ke pembuluh darah serta jantung yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah. Sehingga diperlukan perhatian khusus melalui edukasi seperti manajemen stres dan dukungan untuk meningkatkan kualitas tidur.

Kata kunci: Hipertensi, Pola tidur, PSQI

ABSTRACT

Tiya Dwi Lestari (2026). Overview of Sleep Patterns in Hypertension Patients in the Balong Community Health Center Work Area, Ponorogo Regency. Descriptive Research Scientific Paper. Diploma III Nursing Study Program, Ponorogo, Department of Nursing, Health Polytechnic, Ministry of Health, Malang. Supervisor: Gandes Widya H, S.Kep.Ns., M.Kep.

Hypertension, or high blood pressure, is a non-communicable disease whose prevalence continues to increase in the community. Hypertension is a major risk factor for various cardiovascular diseases and can cause damage to the blood vessel endothelium and accelerate atherosclerosis if it persists over the long term. One factor influencing hypertension is sleep patterns. Poor sleep quality can increase blood pressure through activation of the sympathetic nervous system, thereby worsening hypertension. This study aims to describe sleep patterns in people with hypertension. This study used a descriptive design with a sample of 30 respondents selected using a purposive sampling technique. Data collection was conducted using the PSQI questionnaire and analyzed univariately. The results showed that the majority of respondents (20 people) had poor sleep quality, with the characteristics of respondents being predominantly female (16 people) (53.3%). These results indicate that poor sleep quality is a dominant condition in people with hypertension, especially in women. This condition indicates that women are more susceptible to hypertension due to hormonal factors and stress. This condition can occur because sleep disturbances activate the sympathetic adrenal medullary axis and the hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis, causing the adrenal glands to release norepinephrine and epinephrine into the blood vessels and heart, ultimately increasing blood pressure. Therefore, special attention is needed through education, such as stress management, and support to improve sleep quality.

Keywords: *Hypertension, Sleep Patterns, PSQI*