

ABSTRAK

Alfina Hestiningrum (2026) *Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nailan Kabupaten Ponorogo*. Karya Tulis Ilmiah Studi Deskriptif, Program Studi D3 Keperawatan (Kampus Kab. Ponorogo), Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang sering disertai gangguan tidur yang dapat memperburuk kondisi pasien. Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik dan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pemenuhan kebutuhan tidur pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Nailan Kabupaten Ponorogo. Metode penelitian menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada 30 responden yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas dan kuantitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik dengan ($\text{skor} \leq 5$) sejumlah 17 responden (56,67%) dan kualitas buruk sejumlah 13 responden (43,33%) yang kemungkinan dipengaruhi oleh usia lanjut, jenis kelamin perempuan, serta faktor aktivitas dan stres. Kesimpulan penelitian ini adalah sebagian besar penderita hipertensi sudah terpenuhi kebutuhan tidurnya dengan baik, meskipun masih terdapat sebagian responden yang mengalami gangguan tidur sehingga diperlukan upaya mempertahankan serta meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur melalui edukasi kesehatan dan aktivitas fisik seperti senam hipertensi secara rutin. Disarankan bagi penderita hipertensi untuk meningkatkan aktivitas fisik seperti senam hipertensi serta bagi tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi terkait pentingnya kualitas tidur.

Kata kunci: hipertensi, kualitas tidur, kebutuhan tidur, PSQI, senam hipertensi

ABSTRACT

Alfina Hestiningrum (2026) *Description of Sleep Needs Fulfillment in Hypertensive Patients in the Working Area of Nailan Public Health Center, Ponorogo Regency*. Scientific Paper of Descriptive Study, Diploma III Nursing Program (Ponorogo Campus), Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Malang.

Hypertension is a chronic disease often accompanied by sleep disturbances that can worsen the patient's condition. Poor sleep quality may increase sympathetic nervous system activity and blood pressure. This study aimed to describe the fulfillment of sleep needs in hypertensive patients in the working area of Nailan Public Health Center, Ponorogo Regency. The research used a descriptive design with a case study approach involving 30 respondents selected through accidental sampling technique. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to assess sleep quality and quantity. The results showed that most respondents had good sleep quality (score ≤ 5) with 17 respondents (56.67%), while 13 respondents (43.33%) had poor sleep quality, influenced by older age, female gender, as well as activity and stress factors. The study concludes that most hypertensive patients have fulfilled their sleep needs adequately, although some respondents still experience sleep disturbances. Therefore, efforts are needed to maintain and improve sleep quality and quantity through health education and physical activities such as hypertension exercise regularly. It is recommended that hypertensive patients increase physical activity such as hypertension exercise, and healthcare providers provide education on the importance of sleep quality.

Keywords: *hypertension, sleep quality, sleep needs, PSQI, hypertension exercise*