



Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Kemawi Kabupaten Banyumas

Arzalia Dwi Rahmadani¹, Maya Safitri², Ita Apriliyani³

^{1,2,3} Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa

Abstract

Received: 05 September 2025
Revised: 17 September 2025
Accepted: 28 September 2025

Hypertension is a condition where blood pressure is above normal. Hypertension sufferers often occur at a vulnerable age, especially in the elderly. In the elderly, they often experience symptoms of nocturia which are at risk of experiencing hypertension disorders that can interfere with sleep and affect sleep quality. The purpose of this study was to determine the description of sleep quality in elderly hypertensive patients at the Kemawi Village Elderly Posyandu. This research method is quantitative descriptive with a cross-sectional approach technique. The population in this study were elderly patients with hypertension at the Kemawi Village Elderly Posyandu, totaling 184 elderly and the sample used in this study was 65 elderly. This study used a consecutive sampling technique. Data collection using the Pittsburg Sleep Quality Index (PQSI) questionnaire and analyzed using a total score, if the score <5 is good and the score > 5 is bad. Based on the results of the study and discussion, it showed that 80% of respondents had poor sleep quality at the Kemawi Village Elderly Posyandu, Banyumas Regency. The results of the analysis show that most elderly people aged 60-74 years are 60% with the majority being female as many as 72% with Level 1 hypertension and balanced level 2 hypertension as many as 41% and as many as 80% of elderly people experience poor sleep quality.

Keywords: Hypertension, Sleep quality, Elderly

(*) Corresponding Author:

¹arzaliadwirahmadani@gmail.com,
³itaapriliyani@uhb.ac.id

²mayasafitri@uhb.ac.id

How to Cite: Rahmadani, A., Safitri, M., & Apriliyani, I. (2025). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Kemawi Kabupaten Banyumas. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(10.A), 1-4. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/11693>.

PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang Nomor 13 tahun 1998 dalam Bab 1 pasal 1 ayat 2 yang berbunyi “Lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas” dan Menurut *World Health Organization* (WHO, 2017), usia lanjut dibagi menjadi empat kriteria: usia pertengahan (*Middle age*) 45 sampai 49 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60 tahun sampai 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) ialah 75 tahun sampai 90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) umur diatas 90 tahun (Nurfitri *et al.*, 2021).

Lansia dengan bertambahnya usia maka fungsi organ fisiologis akan mengalami penurunan yang merupakan akibat dari proses penuaan. Lansia akan mengalami degenerasi sistem kardiovaskular seperti kekakuan dan penebalan katup jantung, penurunan elastisitas dinding aorta, penurunan fungsi jantung 1% setiap tahun sehingga dapat mengakibatkan penurunan kontraksi dan curah jantung. Hal ini yang dapat menimbulkan terjadinya hipertensi (Sari *et al.*, 2022).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas menunjukkan bahwa penderita hipertensi pada tahun 2014 sebesar 6.398 orang. Sedangkan menurut Puskesmas Somagede (2024) didapatkan data hipertensi di Kecamatan Somagede mencapai 1557 jiwa, dan di daerah Desa Kemawi sebanyak 184 jiwa yang merupakan peringkat ke-2 se-Kecamatan Somagede.

Kualitas tidur adalah suatu kemampuan tidur seseorang dalam mempertahankan kondisi tidur sesuai kebutuhannya dan tidak terdapat gangguan selama periode tidur sehingga pada saat terbangun tubuh terasa segar. Pada lansia, terjadi perubahan dalam kualitas tidurnya yaitu memendeknya jenis tidur *Rapid Eye Movement* (REM) atau yang biasa disebut tidur paradoks lalu bergeser ke tahap *Non Rapid Eye Movement* (NREM) (Prasani *et al.*, n.d. 2023)

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur meliputi kualitas tidur subjektif, latensi tidur, efisiensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, gangguan tidur pada siang hari. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada lansia hipertensi di posyandu lansia Desa Kemawi Kabupaten Banyumas.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Pendekatan yang digunakan saat penelitian adalah *cross sectional*. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia hipertensi di Posyandu Lansia Desa Kemawi, tercatat jumlah lansia adalah 184 lansia. Teknik sampel yang digunakan adalah *Consecutive Sampling* dan didapatkan sebanyak 65 responden dengan kriteria inklusi lansia umur ≥ 45 tahun, lansia dengan hipertensi dan merupakan lansia di posyandu lansia Desa Kemawi Kabupaten Banyumas. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah lansia hipertensi yang menarik diri dari penelitian (*dropout*). Instrumen yang digunakan adalah kuesioner PSQI. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 6-8 Desember 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Adapun karakteristik responden sebagai berikut.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia Di Posyandu Lansia Desa Kemawi (N=65)

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
45-59 tahun	23	35
60-74 tahun	39	60
75-90 tahun	3	5
jenis kelamin		
perempuan	47	72
laki-laki	18	28
Total	65	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Tekanan Darah pada Lansia yang mengalami Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Kemawi

Variabel	Tekanan Darah (f)	(%)
----------	-------------------	-----

Pra	120-140/80-90	7	11
Hipertensi			
Hipertensi 1	140-160/90-100	27	41
Hipertensi 2	160-180/100-120	27	41
Hipertensi 3	180-200/120-140	4	7
Total		65	100

Frekuensi Kualitas Tidur.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Kemawi

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kualitas tidur		
baik	13	20
Kualitas tidur		
buruk	52	80
Total	65	100

Pembahasan

Pada tabel 1 terdapat klasifikasi umur penelitian ini menghasilkan sebagian besar responden sebanyak 39 (60%) berusia 60-74 tahun atau disebut dengan lansia (*elderly*). Lansia beresiko mudah terkena penyakit, sehingga pada penelitian ini penderita hipertensi lebih banyak ditemukan pada usia 60-74 tahun. Penurunan kualitas tidur yang diamati pada orang lanjut usia dapat dikaitkan dengan penurunan fungsi neurologis, khususnya penurunan tingkat neurotransmitter tubuh yang menyertai proses penuaan. Penurunan ini menyebabkan perubahan mekanisme pengaturan hormon estrogen di hipotalamus (Hu *et al.*, 2022)

Pada klasifikasi jenis kelamin terdapat sebanyak 47 orang (72%) berjenis kelamin perempuan. Perempuan lebih beresiko terkena hipertensi dibandingkan laki-laki. Semakin bertambahnya usia pada perempuan maka mengalami penurunan hormon estrogen yang dimana fungsi hormon estrogen untuk meningkatkan *High Density Lipoprotein* (HDL) untuk mencegah penebalan pembuluh darah sehingga semakin tua hormon tersebut tidak bekerja yang beresiko terjadi arterosklerosis lebih tinggi yang dapat meningkatkan tekanan darah. Selain itu, lansia perempuan cenderung mengalami waktu tertidur yang lebih lama, efisiensi tidur yang lebih rendah, rasa kantuk yang meningkat di siang hari, dan kemungkinan kualitas tidur buruk yang lebih tinggi (Dewi Kirana *et al.*, n.d. 2023)

Pada tabel 2 terdapat distribusi frekuensi tekanan darah hasil menunjukkan responden mengalami hipertensi dengan kategori hipertensi tingkat 1 seimbang dengan hipertensi tingkat 2 sebanyak 27 responden (41%). Hal tersebut diasumsikan bahwa beberapa responden tidak teratur dalam monitoring tekanan darah sehingga mayoritas tekanan darah responden berada pada derajat 1 dan derajat 2 (Sakinah *et al.*, 2018).

Pada tabel 3 terdapat distribusi frekuensi kualitas tidur pada penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur pada penderita hipertensi di Posyandu Lansia Desa Kemawi mayoritas buruk sebanyak 52 orang (80%) dan hanya 13 orang (20%)

yang memiliki kualitas tidur baik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa responden lebih banyak memiliki kualitas tidur buruk dikarenakan faktor usia, jenis kelamin, derajat hipertensi. Pertambahan usia secara normal akan diikuti oleh perubahan pada semua sistem tubuh yang menyebabkan timbulnya berbagai keluhan saat akan beristirahat dan berdampak pada penurunan kualitas tidur (Cici Haryati *et al.*, 2022)

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada di rentang 60-74 tahun sebanyak 39 responden (60%) dan hampir keseluruhan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 47 responden (72%). Pada hasil tekanan darah sebagian besar responden mengalami hipertensi tingkat 1 dan tingkat 2 seimbang sebanyak 27 responden (41%). Untuk hasil kualitas tidur lansia di posyandu lansia Desa Kemawi Kabupaten Banyumas sebagian besar dikategorikan buruk sebanyak 52 responden (80%). Disarankan kepada lansia untuk manajemen kualitas tidur dan konsistensi dalam monitoring dan pengobatan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Cici Haryati, M., Kusumaningsih, I., Supardi, S., & Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jakarta, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta Factors Related to Sleep Quality of Elderly People in RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2), 76–93. <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW>
- Dewi Kirana, D., Marlian Yuliadarwati, N., Rahmanto, S., Studi Fisioterapi, P., Ilmu Kesehatan, F., Muhammadiyah Malang, U., & Author, C. (n.d.). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kemandirian Pada Lansia Di Griya Lansia Husnul Khatimah*
- Nurfitri, Safruddin, & Akbar Asfar. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Jumpandang Baru. *Window of Nursing Journal*, 02(02), 139–148. <https://doi.org/10.33096/won.v2i2.991>
- Prasani, M., Mutmainnah, M., Mawarti, I., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Kesehatan, I., & Jambi, U. (n.d.). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Perempuan Lansia Di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi*. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Sakinah, P. R., Kosasih, C. E., & Sari, E. A. (2018). Gambaran Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Quality Of Sleep Among Hypertension Patients. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(2), 46. <https://doi.org/10.32382/medkes.v13i2.663>
- Sari, & Kurniawati. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Literature Review. *Urecol*, 7, 408–414. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/download/2092/2055>