

ABSTRAK

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KUALITAS HIDUP PASIEN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS DAWE KUDUS

Hendi Maulana

Latar Belakang: Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai gangguan kesehatan, salah satunya hipertensi. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menurunkan kualitas hidup secara signifikan, terlebih bila disertai dengan gangguan tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk kondisi fisiologis dan psikologis lansia, serta berkontribusi terhadap penurunan kesejahteraan secara menyeluruh. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji keterkaitan antara kualitas tidur dan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi sebagai dasar untuk pengembangan intervensi keperawatan yang holistik.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Subjek penelitian adalah 39 lansia penderita hipertensi yang berobat di Puskesmas Dawe, Kabupaten Kudus. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur, dan WHOQOL-BREF untuk menilai kualitas hidup. Data dianalisis menggunakan uji Chi-Square.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki kualitas tidur buruk dan kualitas hidup rendah. Hasil uji *Fisher's Exact Test* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi ($p = 0,045$), yang menunjukkan bahwa semakin buruk kualitas tidur, semakin rendah kualitas hidup lansia.

Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Dawe Kudus. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya pemantauan dan peningkatan kualitas tidur sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas hidup lansia, terutama mereka yang memiliki riwayat hipertensi.

Kata Kunci: Kualitas tidur, kualitas hidup, lansia, hipertensi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND QUALITY OF LIFE IN ELDERLY HYPERTENSIVE PATIENTS IN THE WORKING AREA OF DAWE PUBLIC HEALTH CENTER, KUDUS

Hendi Maulana

Background: *The elderly are a vulnerable age group prone to various health problems, one of which is hypertension. Uncontrolled hypertension can significantly reduce quality of life, especially when accompanied by sleep disturbances. Poor sleep quality can worsen both physiological and psychological conditions in the elderly and contribute to a general decline in well-being. Therefore, examining the relationship between sleep quality and quality of life in elderly hypertensive patients is essential as a basis for developing holistic nursing interventions.*

Methods: *This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The subjects were 39 elderly hypertensive patients who visited the Dawe Public Health Center in Kudus Regency. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality and the WHOQOL-BREF questionnaire to assess quality of life. Data analysis was conducted using the Chi-Square test.*

Results: *The findings showed that most elderly participants had poor sleep quality and low quality of life. The Fisher's Exact Test revealed a significant relationship between sleep quality and quality of life in elderly hypertensive patients ($p = 0.045$), indicating that the poorer the sleep quality, the lower the quality of life.*

Conclusion: *There is a significant relationship between sleep quality and quality of life in elderly hypertensive patients in the working area of Dawe Public Health Center, Kudus. This study emphasizes the importance of monitoring and improving sleep quality as part of efforts to enhance the overall quality of life of elderly individuals, particularly those with a history of hypertension.*

Keywords: *Sleep quality, quality of life, elderly, hypertension.*