

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA HIPERTENSI
USIA PRODUKTIF DI DESA TAPAKREJO KECAMATAN
KESAMBEN KABUPATEN BLITAR**

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md. Kep) Pada Prodi
Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri



Oleh:

RAMADANI REIHAN FAJAR SYAPUTRA

NPM:2225050065

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU
REPUBLIK INDONESIA**

2025

Tugas Akhir oleh :

Ramadani Reihan Fajar Syaputra

NPM : 2225050065

Judul :

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA HIPERTENSI
USIA PRODUKTIF DI DESA TAPAKREJO KECAMATAN
KESAMBEN KABUPATEN BLITAR**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Tugas Akhir Program
Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal :

Pembimbing I



Endah Tri Wijayanti, M.Kep., Ns

NIDN. 0715088404

Pembimbing II



Muhammad Mudzakkir, M.Kep

NIDN. 0704037207

Tugas Akhir oleh :

Ramadani Reihan Fajar Syaputra

NPM : 2225050065

Judul :

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA HIPERTENSI
USIA PRODUKTIF DI DESA TAPAKREJO KECAMATAN
KESAMBEN KABUPATEN BLITAR**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Tugas Akhir
Prodi D – III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri
Tanggal : 10 Juli 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi persyaratan

Panitia penguji :

1. Ketua : Endah Tri Wijayanti, M.Kep., Ns



2. Penguji I : Dhian Ika Prihananto, M.KM.



3. Penguji II : Muhammad Mudzakkir, M.Kep



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN. 0703098802

Tugas Akhir oleh :

Ramadani Reihan Fajar Syaputra

NPM : 2225050065

Judul :

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA HIPERTENSI
USIA PRODUKTIF DI DESA TAPAKREJO KECAMATAN
KESAMBEN KABUPATEN BLITAR**

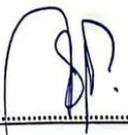
Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Tugas Akhir
Prodi D – III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri
Tanggal : 10 Juli 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi persyaratan

Panitia penguji :

1. Ketua : Endah Tri Wijayanti, M.Kep., Ns 

2. Penguji I : Dhian Ika Prihananto, M.KM. 

3. Penguji II : Muhammad Mudzakkir, M.Kep 

Mengetahui


Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN. 0703098802

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa senantiasa, yang telah melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal tugas akhir ini.

Penyusunan proposal tugas akhir ini tidak lepas dari standart ilmu pengetahuan dan logika serta prinsip-prinsip ilmiah yang tidak lepas dari bantuan yang telah diberikan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya, kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M. Pd selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswanya.
2. Dr.Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa.
3. Endah Tri Wijayanti, S. Kep. Ns., M. Kep selaku Kepala Program Studi D3 Keperawatan dan dosen pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan proposal karya tulis ilmiah ini.
4. Pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan proposal karya tulis ilmiah ini
5. Kepala Dinas Kesehatan yang telah memberikan izin untuk melakukan pengambilan data guna penyusunan karya tulis ilmiah ini
6. Kepala Desa yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian karya tulis ilmiah di Desa Tapakrejo dan memberikan bimbingannya kepada penulis.
7. Seluruh Dosen Keperawatan UN PGRI Kediri yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan pada penulis.
8. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah banyak membantu menyelesaikan proposal ini.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharap saran dan kritik yang sifatnya membangun sebagai masukan dalam perbaikan proposal ini. Peneliti berharap semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Kediri, 9 Juli 2025

RAMADANI REIHAN FAJAR SYAPUTRA

NPM: 2225050065

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	xi
ABSTRAK.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penulisan.....	3
1. Manfaat Teoritis	3
2. Manfaat Praktis.....	3
DAFTAR PUSTAKA	5

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

1. “Aku membahayakan nyawa ibuku untuk lahir ke dunia, Jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya”
2. “Dan biarkan aku berlari sejenak aku sembunyi, Tuk mengatur ulang nafasku selaraskan lagi langkahku”
3. “Karena kita manusia terbatas dengan semua yang kita miliki, Tapi tetap berdiri tegap hajar tembok penghalang dengan sangat terhormat”
4. “Mungkin kita sampai, Mungkin saja tidak tugas kita hanya berjalan.”
5. “Hari-hari silih berganti segelintir kita datang dan pergi, Namun hanya satu hal yang takkan mati mimpi mimpi besar takkan terhenti”.

PERSEMBAHAN

1. Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan KTI ini dengan baik..
2. Pembimbing I Ibu Endah Tri Wijayanti, M.Kep., Ns., dan Pembimbing II Bapak Muhammad Mudzakkir, S.Kep, M.Kep, yang dengan penuh kesabaran dan perhatian telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
3. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang dengan tulus dan penuh dedikasi telah berbagi ilmu, pengalaman, serta inspirasi selama masa studi penulis, yang menjadi fondasi penting dalam pencapaian ini.
4. Kedua Orang Tua Tercinta, (Bapak Bambang Setiono dan Ibu Lailul Fatmawati) terima kasih atas sayang, doa yang tak pernah putus, dan segala pengorbanan yang tak ternilai. Tanpa cinta, semangat, dan restu kalian, langkah ini tak akan pernah sampai sejauh ini. Terima kasih atas segalanya

5. Adik Tercinta, (Bisma Rais Az-Zaki) terima kasih telah menjadi sumber semangat, senyummu, candamu, dan dukunganmu selalu menjadi pengingat bahwa aku tidak pernah sendiri dalam perjalanan ini. Terima kasih telah menjadi alasan untukku terus melangkah, dan tidak menyerah. Hidup lebih baik dari kakakmu
6. Teman Teman Seperjuangan D3 Keperawatan UNP kediri, Untuk setiap canda, tangis, kelelahan, dan semangat yang kita lalui bersama. Perjalanan ini tidak akan sekuat dan sebermakna ini tanpa kalian. Terima kasih telah menjadi bagian dari kisah penting dalam hidup saya

ABSTRAK

Ramadani Reihan Fajar Syaputra, gambaran kualitas tidur pada penderita hipertensi usia produktif di desa tapakrejo kecamatan kesamben kabupaten blitar, Tugas Akhir, Prodi DIII Keperawatan, FIKS UN PGRI, 2025.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang prevalensinya tinggi di usia produktif dan dapat menurunkan kualitas hidup, termasuk kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk pada penderita hipertensi dapat memperburuk kontrol tekanan darah dan meningkatkan risiko komplikasi lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada penderita hipertensi usia produktif di Desa Tapakrejo Kecamatan Kesamben Kabupaten Blitar. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Sampel yang digunakan sebanyak 50 responden, dipilih dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), yang mengukur tujuh komponen kualitas tidur, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 29 orang (58%), sedangkan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 21 orang (42%). Berdasarkan karakteristiknya, mayoritas responden berusia 50–59 tahun (46%) dan berjenis kelamin perempuan (62%).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa sebagian besar penderita hipertensi usia produktif di Desa Tapakrejo mengalami kualitas tidur yang buruk. Faktor-faktor seperti usia, stres psikologis, serta gangguan tidur menjadi penyebab utama. Diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi dan intervensi terkait manajemen hipertensi yang komprehensif serta pentingnya menjaga kualitas tidur yang baik bagi penderita hipertensi usia produktif untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.

Kata kunci :Kualitas Tidur, Hipertensi, Usia Produktif

ABSTRACT

Ramadani Reihan Fajar Syaputra, An Overview of Sleep Quality in Productive-Age Hypertensive Patients in Tapakrejo Village, Kesamben District, Blitar Regency, Final Project, Diploma in Nursing Program, Faculty of Health Sciences, UN PGRI, 2025.

Hypertension is one of the most common chronic diseases among individuals of productive age and can reduce quality of life, including sleep quality. Poor sleep quality in hypertensive patients can worsen blood pressure control and increase the risk of further complications. This study aims to describe the sleep quality of productive-age hypertensive patients in Tapakrejo Village, Kesamben District, Blitar Regency. This research used a quantitative descriptive method. The sample consisted of 50 respondents, selected using purposive sampling. The instrument used was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, which measures seven components of sleep quality: subjective sleep quality, sleep latency, sleep duration, sleep efficiency, sleep disturbances, use of sleep medication, and daytime dysfunction.

The results showed that the majority of respondents had poor sleep quality, with 29 individuals (58%), while 21 individuals (42%) had good sleep quality. Based on the characteristics, most respondents were aged 50–59 years (46%) and were female (62%).

The conclusion of this study is that most productive-age hypertensive patients in Tapakrejo Village experience poor sleep quality. Factors such as age, psychological stress, and sleep disturbances are the main contributors. It is expected that health workers will provide education and interventions related to comprehensive hypertension management and emphasize the importance of maintaining good sleep quality for productive-age hypertensive patients to prevent further complications.

Keywords: Sleep Quality, Hypertension, Productive Age

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan kondisi medis di mana tekanan darah seseorang meningkat melebihi batas normal. Seorang individu dianggap menderita hipertensi jika tekanan darahnya secara konsisten 140/90 mmHg atau lebih tinggi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2018). Umumnya, hipertensi terjadi pada lansia, tetapi penelitian menemukan hipertensi dapat muncul sejak usia produktif dan meningkat beberapa tahun terakhir (Siswanto dkk., 2020).

Data dari World Health Organization menunjukkan peningkatan jumlah penderita hipertensi dari 1,13 miliar pada tahun 2015 menjadi 1,28 miliar pada tahun 2023. Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2023 prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 34,1%. Provinsi Jawa Timur memiliki prevalensi hipertensi yang lebih tinggi, yaitu 36,3%. Angka ini meningkat seiring bertambahnya usia. Jumlah kasus hipertensi di Kabupaten Blitar pada tahun 2023 tercatat sebanyak 365.344 kasus (Dinkes Kabupaten Blitar, 2023).

Hipertensi dapat menimbulkan berbagai komplikasi kesehatan yang berpotensi mengancam jiwa jika tidak ditangani dengan baik. Gangguan ini bahkan dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, serta kematian. Selain itu, hipertensi juga berkontribusi terhadap gangguan kualitas tidur yang dialami oleh penderitanya. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan timbal balik antara hipertensi dan gangguan tidur, di mana keduanya saling memperburuk kondisi satu sama lain. Mekanisme yang terlibat dalam hubungan ini mencakup pengaruh hipertensi terhadap sistem saraf otonom, termasuk regulasi tidur yang dipengaruhi oleh sistem saraf. Hipertensi dapat memengaruhi kadar hormon tertentu yang berperan dalam pengaturan pola tidur (Jiang et al., 2018; Tristianingsih & Handayani, 2021).

Hipertensi termasuk dalam kategori penyakit tidak menular (PTM) yang terus menjadi masalah kesehatan serius di dunia, khususnya Indonesia (Eswarya dkk., 2023). Kualitas tidur yang baik penting bagi penderita hipertensi. Seseorang yang tidak mendapatkan durasi tidur yang cukup, maka dapat dikatakan memiliki kualitas tidur yang buruk (Eswarya dkk., 2023). Kualitas tidur yang buruk akan berpengaruh besar terhadap kenaikan tekanan darah sehingga seseorang dapat mengalami hipertensi sebagai pemicu timbulnya berbagai penyakit (Amanda dkk., 2017)

Gejala hipertensi seperti sesak napas, sakit kepala, nokturia, dan pusing diketahui dapat mengganggu kualitas tidur seseorang (Xu dkk., 2016). Gangguan tidur ini, pada gilirannya, dapat memperparah hipertensi dan meningkatkan risiko komplikasi. Selain itu, kecemasan sering menjadi faktor tambahan yang menyebabkan gangguan tidur pada penderita hipertensi. Kecemasan berlebihan dapat memengaruhi kestabilan emosi dan menurunkan kualitas tidur, terutama pada wanita yang mengalami penurunan hormon estrogen seiring bertambahnya usia (Mawarni dkk., 2024).

Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi penderita hipertensi untuk meningkatkan kesehatan dan memulihkan kondisi tubuh. Semakin berat hipertensi yang dialami seseorang, semakin buruk kualitas tidurnya. Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan tekanan darah, memperburuk kondisi hipertensi, dan menurunkan kualitas hidup (Ningtyas, 2024).

Perawat mempunyai peran dalam meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi usia produktif, Peningkatan kualitas tidur dapat dilakukan dengan promosi kesehatan. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran kualitas tidur pada penderita hipertensi usia produktif di Desa Tapakrejo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan pada latar belakang tersebut, maka penulis merumuskan masalah “Bagaimana kualitas tidur pada penderita hipertensi usia produktif di Desa Tapakrejo?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui kualitas tidur pada penderita hipertensi usia produktif di Desa Tapakrejo Kecamatan Kesamben Kabupaten Blitar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur subjektif penderita hipertensi usia produktif di Desa Tapakrejo Kecamatan Kesamben Kabupaten Blitar.
- b. Mengidentifikasi latensi tidur penderita hipertensi usia produktif di Desa Tapakrejo Kecamatan Kesamben Kabupaten Blitar.
- c. Mengidentifikasi durasi tidur penderita hipertensi usia produktif di Desa Tapakrejo Kecamatan Kesamben Kabupaten Blitar.
- d. Mengidentifikasi efisiensi tidur penderita hipertensi usia produktif di Desa Tapakrejo Kecamatan Kesamben Kabupaten Blitar.
- e. Mengidentifikasi penggunaan obat tidur penderita hipertensi usia produktif di Desa Tapakrejo Kecamatan Kesamben Kabupaten Blitar.
- f. Mengidentifikasi disfungsi aktivitas siang hari pada penderita hipertensi usia produktif di Desa Tapakrejo Kecamatan Kesamben Kabupaten Blitar

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai media referensi dalam penelitian berlanjut pada ilmu keperawatan untuk mengetahui kualitas tidur pada penderita hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi ilmu Pendidikan

Dapat menjadi sumber informasi untuk penelitian tentang faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada penderita hipertensi.

b. Bagi Subjek Penelitian

Dengan adanya penelitian ini penderita hipertensi dapat memperbaiki kualitas tidur.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi dasar untuk meneliti lebih lanjut tentang kualitas tidur

pada penderita hipertensi.

d. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai panduan dalam memberikan edukasi kepada pasien hipertensi tentang pentingnya menjaga kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, H., Prastiwi, S., & Sutriningsih, A. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kekambuhan Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).
<https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/680>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *PILAR*, 14(1), Article 1.
- Dariah, E. D., & Okatiranti, O. (2015). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Keperawatan BSI*, 3(2).
<https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/156>
- Dariah, E. D., & Okatiranti, O. (2015). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Keperawatan BSI*, 3(2), Article 2.
<https://doi.org/10.31311/v3i2.156>
- Dinkes Kabupaten Blitar. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Blitar*.<http://dinkes.blitar.go.id/uploads/dokumen/Profil%20Kesehatan%20Kabupaten%20Blitar%20Tahun%202023.pdf>
- Djafar, T. (2021). *Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi*.
- Ernawati, S. S. F., Iin. (2020). *Management Terapi pada Penyakit Degeneratif (Diabetes Mellitus dan Hipertensi): Mengenal, Mencegah dan Mengatasi Penyakit Degeneratif (Diabetes Mellitus dan Hipertensi)*. Penerbit Graniti.
- Eswarya, B., Putra, I. G. B. G. P., & Widarsa, I. K. T. (2023). Gambaran Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat. *Aesculapius Medical Journal*, 3(2), 240–246.
<https://doi.org/10.22225/amj.3.2.2023.240>
- Fatmawati, R., & Hidayah, N. (2019). Gambaran Pola Tidur Ibu Nifas. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.47701/infokes.v9i2.832>
- Handoko, E. (2022). Kajian Hubungan Pencapaian Akademik dengan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Publish Buku Unpri PRESS ISBN*, 1–57.
- Indonesia, P. D. H. (2019). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi*

2019.

Indonesian Society Hipertensi Indonesia, 1–90.

Linggarsari, L. (2019). *Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi Yang Mengalami Insomnia Di Panti Sosial Tresna Werdha Magetan* [PhD Thesis, Universitas Muhammadiyah Ponorogo]. <http://eprints.umpo.ac.id/5338/>

Mawarni, K., Muttaqien, F., Kaidah, S., Darwis, Y., & Panghiyangani, R. (2024). Gambaran Kualitas Tidur pada Penderita Hipertensi di Puskesmas 9 Nopember Banjarmasin Periode Oktober 2023. *Homeostasis*, 7(2), 409–416. <https://doi.org/10.20527/ht.v7i2.13231>

Ningtyas, V. M. (2024). Hubungan kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 5(2), 288–295.

Nurhayani, Y. (2022). Literature Review: Pengaruh Senam Kaki terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus. *Journal of Health Research Science*, 2(01), 9–20. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v2i1.486>

Priantoro, H. (2017). Hubungan Beban Kerja dan Lingkungan Kerja dengan Kejadian Burnout Perawat dalam Menangani Pasien BPJS. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(03), 9–16. <https://doi.org/10.33221/jikes.v16i03.281>

Righo, A., & Ronas, M. R. (2014). *Terapi Bekam Terbukti Mampu Mengatasi Hipertensi*. Rasibook.

Salma, dr. (2020). *Tetap Sehat Setelah Usia 40: 100 Artikel Kesehatan Pilihan*.

Gema Insani.

Sari, I. Y., Hidayat, C. T. B., & Hamid, M. A. (2024). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUMBERSARI JEMBER. *Medic Nutricia : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), Article 1.

kualitas tidur dengan tekanan darah lanjut usia penderita hipertensi esensial di upt rumah pelayanan sosial lanjut usia budi dharma yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika (JKMM)*, 9(1), 55–63.

Setiawati, O. R., Wulandari, M., & Mayestika, D. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas malahayati tahun akademik 2015/2016. *Jurnal ilmu kedokteran dan kesehatan*, 3(3).

Siswanto, Y., Widyawati, S. A., Wijaya, A. A., Salfana, B. D., & Karlina, K.

- (2020). Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1).
- Suprajitno. (2016). *Pengantar Riset Keperawatan*. Jakarta Selatan: Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension (Dallas, Tex.: 1979)*, 75(6), 1334–1357.
<https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>
- Witriya, C., Utami, N. W., & Andinawati, M. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pola Tidur Lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(2).
<https://doi.org/10.33366/nn.v1i2.437>
- World Health Organization. (2015). *World Health Statistics 2015*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/170250>
- Xu, X., Rao, Y., Shi, Z., Liu, L., Chen, C., & Zhao, Y. (2016). Hypertension Impact on Health-Related Quality of Life: A Cross-Sectional Survey among Middle-Aged Adults in Chongqing, China. *International Journal of Hypertension*, 2016, 1–7.
<https://doi.org/10.1155/2016/7404957>
- Zahra, H. (2024). Hubungan Konsumsi Kopi dan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Teknik Sipil UNESA. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 2(3), 66–80.
<https://doi.org/10.55606/jig.v2i3.3062>

