

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1-KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
Skripsi, Juni 2020**

Amanda Mutiara Carrystra, NIM: C1614201037

**Efek Kualitas Tidur Yang Buruk Pada Lansia Penderita Hipertensi :
*Literature Review***

xiv – 90 halaman – 2 Bagan – 2 Lampiran

ABSTRAK

Latar belakang: Seiring dengan meningkatnya jumlah lansia yang menyebabkan masalah kesehatan yang memberikan efek kemunduran fisik pada system karsiovaskuler lansia adalah penyakit hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit degenerative yang menjadi masalah serius. Efek kualitas tidur yang buruk dan durasi tidur dapat meningkatkan risiko hipertensi. Kualitas tidur yang buruk dapat mengubah hormon stres kortisol dan sistem saraf simpatik, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. **Tujuan:** Mengetahui efek kualitas tidur buruk pada lansia penderita hipertensi. **Metode:** Pencaarian literature dilakukan secara daring dengan menggunakan basis data seperti *Sciense Direct, PubMed, Goggle Scholar* dan *Proquest* untuk menemukan artikel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi kemudian dilakukan analisis. **Hasil:** Terdapat 35 artikel hasil *screening* yang sesuai dengan masalah penelitian. Ada 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. beberapa hasil menunjukkan bahwa adanya keterkaitan atau hubungan antara kualitas tidur buruk terhadap hipertensi. **Kesimpulan:** Efek dari kualitas tidur buruk dapat menimbulkan tekanan darah pada lansia dengan gangguan tidur. Gangguan pola tidur akan menyebabkan kebutuhan tidur tidak terpenuhi selama 6 jam, sehingga menyebabkan lansia mudah terserang penyakit seperti hipertensi. Memantau kuantitas tidur merupakan upaya untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Oleh karena itu perlu dilakukan upaya pencegahan yang dapat dilakukan oleh masyarakat, yaitu dengan merubah pola tidur sesuai dengan kebutuhan menurut kriteria umur serta menjaga pikiran untuk tidak mengalami tekanan stres yang berlebih. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menghubungkan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dengan tekanan darah serta pentingnya keikutsertaan lansia ke posyandu.

Keyword: faktor risiko, hipertensi, kualitas tidur, kualitas tidur buruk, lansia, pola tidur

Effects of Poor Sleep Quality in Elderly Patients with Hypertension

ABSTRACT

Introduction: Along with the increasing number of elderly people who cause health problems that have the effect of physical deterioration in the elderly cardiovascular system is hypertension. Hypertension is a degenerative disease which is a serious problem. The effects of poor sleep quality and sleep duration can increase the risk of hypertension. Poor sleep quality can change the stress hormone cortisol and the sympathetic nervous system, resulting in an increase in blood pressure. **Objective:** To determine the effect of poor sleep quality in elderly people with hypertension. **Method:** Literature search is done online using databases such as Science Direct, PubMed, Goggle Scholar and Proquest to find articles according to inclusion and exclusion criteria and then analyzed. **Results:** There were 35 articles of screening results that fit the research problem. There are 10 articles that meet the inclusion criteria. some results indicate that there is a link or relationship between poor sleep quality and hypertension. **Conclusion:** The effects of poor sleep quality can cause blood pressure in the elderly with sleep disorders. Disruption of sleep patterns will cause sleep needs are not met for 6 hours, thus causing the elderly vulnerable to diseases such as hypertension. Monitoring the quantity of sleep is an effort to improve public health. Therefore it is necessary to do prevention efforts that can be done by the community, namely by changing sleep patterns according to the needs according to age criteria and keeping the mind from experiencing excessive stress. The next researcher is expected to be able to relate the factors that affect sleep quality with blood pressure and the importance of the elderly's participation in Posyandu.

Keyword: elderly, hypertension, poor sleep quality, risk factors, sleep quality, sleep patterns.