

**Nama : Sekar Afifah**

**NIM : 1033232101**

**Judul : Hubungan Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Kecamatan Cibinong**

### **ABSTRAK**

**Latar belakang:** Lansia yaitu seseorang telah memasuki usia 60 tahun dan mengalami berbagai penurunan serta rentan mengalami penyakit degeneratif seperti hipertensi (63,5%). Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan hipertensi pada lansia seperti faktor usia, jenis kelamin, stres, berat badan atau obesitas, alkohol, merokok, aktivitas fisik, pola makan, konsumsi garam, dan kualitas tidur.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres, kualitas tidur, dan indeks massa tubuh dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Cibinong.

**Metode:** Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 108 responden dengan pengambilan sampel menggunakan *Non Probability Sampling* yaitu teknik *Purposive Sampling*. Adapun instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner tingkat stres (PSS-10) dan kuesioner kualitas tidur (PSQI). Uji univariat digunakan untuk menganalisis data dan uji bivariat menggunakan Chi Square untuk melihat hubungan antara tiap variabel.

**Hasil:** Penelitian ini mendapatkan hasil dari 108 responden, mayoritas responden termasuk dalam kategori usia pra lansia (45-59 tahun) sebanyak 56 responden (51,9%), 91 responden (84,3%) adalah perempuan, 78 responden (72,2%) menderita hipertensi, 60 responden (55,6%) mengalami stres berat, 81 responden (75,0%) mengalami kualitas tidur buruk, dan 65 responden (60,2%) dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada kategori obesitas. Hasil analisis bivariat menunjukkan hubungan yang signifikan antara tingkat stres ( $P=0,02$ ,  $PR=1,3$ ), kualitas tidur ( $P=0,000$ ,  $PR=3,3$ ), dan Indeks Massa Tubuh ( $P=0,000$ ,  $PR=1,7$ ).

**Kesimpulan:** Stres, Kualitas tidur, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) menjadi faktor risiko tinggi hipertensi terutama pada lansia. Pentingnya pendekatan secara holistik dalam upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi pada lansia dengan memperhatikan tingkat stres atau kesehatan mental, kualitas tidur, dan pengelolaan berat badan

**Kata kunci:** Usia, jenis kelamin, kejadian hipertensi, tingkat stres, kualitas tidur, dan Indeks Massa Tubuh (IMT)

**Daftar pustaka:** 78 buah (2014-2025)

**Name** : Sekar Afifah  
**NIM** : 1033232101  
**Title** : *Relationship between Stress Level, Sleep Quality, and Body Mass Index with Hypertension in the Elderly at the Cibinong District Health Center*

### ABSTRACT

**Background:** Elderly is someone who has entered the age of 60 years and experiences various declines and is prone to degenerative diseases such as hypertension. There are several factors that can cause hypertension in the elderly such as age, gender, stress, weight or obesity, alcohol, smoking, physical activity, diet, salt consumption, and sleep quality.

**Objective:** This study aims to determine the relationship between stress levels, sleep quality, and body mass index with incidence of hypertension in the elderly at Cibinong Health Center.

**Methods:** This research is a quantitative study using a cross sectional design. The number of samples in this study were 108 respondents with sampling using Non Probability Sampling, namely Purposive Sampling technique. The research instrument used a stress level questionnaire (PSS-10) and a sleep quality questionnaire (PSQI). Univariate test was used to analyze the data and bivariate test using Chi Square to see the relationship between each variable.

**Results:** This study obtained the results of 108 respondents, the majority of respondents belonged to the pre-elderly age category (45-59 years) as many as 56 respondents (51.9%), 91 respondents (84.3%) were female, 78 respondents (72.2%) suffered from hypertension, 60 respondents (55.6%) experienced severe stress, 81 respondents (75.0%) experienced poor sleep quality, and 65 respondents (60.2%) with Body Mass Index (BMI) in the obesity category. The results of bivariate analysis showed a significant relationship between stress level ( $P=0.02$ ,  $PR=1,3$ ), sleep quality ( $P=0.000$ ,  $PR=3,3$ ), and Body Mass Index ( $P=0.000$ ,  $PR=1,7$ ).

**Conclusion:** Stress, sleep quality, and body mass index (BMI) are high risk factors for hypertension, especially in the elderly. The importance of a holistic approach in efforts to prevent and manage hypertension in the elderly by paying attention to stress levels or mental health, sleep quality, and weight management.

**Keywords:** Age, gender, incidence of hypertension, stress level, sleep quality, and Body Mass Index (BMI)

**References:** 78 items (2014-2025)