Nama: Alya Putri Nurzana

NIM : 1032221006

Judul : Hubungan Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia Di Lingkungan RW 11 Kecamatan Jatisampurna Bekasi

ABSTRAK

Latar Belakang: Tidur berperan penting dalam mempertahankan imunitas tubuh. Waktu tidur yang cukup menghasilkan kualitas optimal yang memengaruhi aktivitas harian, sedangkan kurang tidur jangka panjang dapat meningkatkan tekanan darah**.**Aktivitas fisik mendorong jantung bekerja secara optimal, karena olahraga atau rutinitas harian meningkatkan kebutuhan energi sel, jaringan, dan organ tubuh. Akibatnya, pernapasan bertambah, aliran darah dari vena meningkat, sehingga volume darah ke curah jantung naik dan memengaruhi tekanan darah.

Tujuan: Mengetahui hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan Tingkat hipertensi pada lansia di Lingkungan RW 11 Kecamatan Jatisampurna.

Metode: Penelitian kuantitaif *cross sectional* pada 135 lansia hipertensi dengan Teknik *Purposive Sampling, Instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ).analisis menggunakan uji *Chi- Square.*

Hasil: Mayoritas responden berusia 60-70 tahun. Berdasarkan aktivitas fisik, sebagian besar responden (102 orang atau 75,6%) berada pada kategori baik, sedangkan kategori buruk sebanyak 33 orang (24,4%). Uji statistik Chi-Square menghasilkan nilai p = 0,09 (p < 0,05), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan hipertensi.

Kesimpulan: Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur serta aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi pada lansia. Faktor gaya hidup ini berperan penting, karena kualitas tidur buruk dan kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan tekanan darah melalui mekanisme fisiologis, seperti gangguan sistem saraf otonom dan penurunan elastisitas pembuluh darah.

Kata Kunci: Kualitas tidur,aktivitas fisik, tingkat hipertensi

Daftar Pustaka: 59 sumber (2018-2025)