Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 11181-11185 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya

Erika Puspita Dewi*[1], Karmitasari Yanra Katimenta[2], Isnawiranti[3]
[1,2,3] Universitas Eka Harap
Email: erikaika092@gmail.com

Abstrak

Proses penuaan menyebabkan perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat meningkatkan kerentanan lansia terhadap hipertensi, gangguan tidur, dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sebanyak 54 responden dipilih menggunakan *purposive sampling*. Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner modifikasi berdasarkan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sedangkan kecemasan diukur menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan domain *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Analisis hubungan menggunakan korelasi *Spearman's rho*. Hasil menunjukkan 26 responden (48,1%) memiliki kualitas tidur buruk, 15 responden (27,8%) memiliki kualitas tidur baik, dan 13 responden (24,1%) memiliki kualitas tidur sedang. Sebanyak 52 responden (96,3%) mengalami kecemasan ringan dan 2 responden (3,7%) mengalami kecemasan sedang. Terdapat hubungan yang signifikan, positif, dan kuat antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan (r_s=0,731; p<0,001). Semakin buruk kualitas tidur, semakin tinggi tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi. Pengkajian kualitas tidur dan kecemasan perlu diintegrasikan dalam pelayanan lansia disertai edukasi *higiene tidur* dan intervensi relaksasi.

Kata Kunci: Hipertensi, Kecemasan, Kualitas Tidur, Lansia, PSQI

Abstract

Ageing causes physiological and psychological changes that may increase older adults' vulnerability to hypertension, sleep disturbances, and anxiety. This study aimed to determine the relationship between sleep quality and anxiety levels among older adults with hypertension at Bukit Hindu Public Health Center, Palangka Raya. A quantitative correlational design with a cross-sectional approach was used. Fifty-four respondents were recruited through purposive sampling. Sleep quality was assessed using a modified questionnaire based on the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while anxiety was measured using a questionnaire developed from the domains of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Spearman's rho was used for bivariate analysis. The results showed that 26 respondents (48.1%) had poor sleep quality, 15 (27.8%) had good sleep quality, and 13 (24.1%) had moderate sleep quality. Fifty-two respondents (96.3%) experienced mild anxiety, while 2 (3.7%) experienced moderate anxiety. Sleep quality was significantly, positively, and strongly correlated with anxiety level (r_s=0.731; p<0.001). Poorer sleep quality was associated with higher anxiety among older adults with hypertension. Sleep and anxiety assessment should be integrated into older-adult care together with sleep-hygiene education and relaxation interventions.

Keywords: Anxiety, Hypertension, Older Adults, PSQI, Sleep Quality

1. PENDAHULUAN

Lansia mengalami perubahan fungsi fisiologis, psikologis, dan sosial yang meningkatkan kerentanan terhadap penyakit tidak menular. Hipertensi merupakan masalah yang banyak ditemukan pada usia lanjut dan dapat menimbulkan komplikasi kardiovaskular, stroke, serta gangguan ginjal apabila tidak dikendalikan [1], [2].

Kualitas tidur berperan dalam pemulihan fisik dan keseimbangan psikologis. Pada proses penuaan terjadi perubahan arsitektur tidur berupa berkurangnya tidur dalam dan meningkatnya frekuensi terbangun pada malam hari. Pada lansia dengan hipertensi, kualitas tidur dapat dipengaruhi keluhan fisik, nokturia, obat, dan kekhawatiran terhadap penyakit [3], [4].

Kecemasan dapat muncul karena kekhawatiran terhadap tekanan darah, kemungkinan komplikasi, dan kebutuhan pengobatan jangka panjang. Kecemasan yang terus berlangsung

dapat menyulitkan seseorang memulai maupun mempertahankan tidur. Sebaliknya, tidur yang buruk dapat menurunkan kemampuan menghadapi tekanan psikologis sehingga kedua kondisi dapat saling memperburuk [5]-[7].

Survei pendahuluan pada 21 Mei 2026 di UPTD Puskesmas Bukit Hindu menunjukkan sebagian lansia penderita hipertensi mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, tidur kurang dari lima jam, serta merasa cemas ketika tekanan darah meningkat. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Pengumpulan data dilaksanakan di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya pada 24-27 Juli 2026. Populasi adalah lansia penderita hipertensi yang melakukan pemeriksaan di puskesmas. Sebanyak 54 responden dipilih menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria penelitian; jumlah sampel ditentukan dengan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 10%.

Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner modifikasi berdasarkan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sebanyak 20 butir yang mencakup kualitas tidur subjektif, latensi, durasi, efisiensi, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari. Tingkat kecemasan diukur menggunakan 20 butir yang disusun berdasarkan domain *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), bukan instrumen HARS asli. Uji reliabilitas menghasilkan *Cronbach's alpha* 0,938 untuk kualitas tidur dan 0,944 untuk kecemasan.

Analisis univariat disajikan dalam frekuensi dan persentase. Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan dianalisis menggunakan *Spearman's rho* pada α=0,05 karena kedua variabel berskala ordinal. Penelitian menerapkan *informed consent*, *anonymity*, *confidentiality*, dan *non-maleficence*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	f	%
Usia	60-74 tahun	14	25,9
	74-90 tahun	38	70,4
	>90 tahun	2	3,7
Jenis kelamin	Laki-laki	33	61,1
	Perempuan	19	35,2
	Tidak terisi	2	3,7
Pendidikan	Tidak sekolah	4	7,4
	SD/sederajat	7	13,0
	SMP/sederajat	6	11,1
	SMA/sederajat	23	42,6
	Perguruan tinggi	12	22,2
	Tidak terisi	2	3,7
Lama hipertensi	<1 tahun	15	27,8
	1-5 tahun	31	57,4
	>5 tahun	6	11,1
	Tidak terisi	2	3,7

Karakteristik	Kategori	f	%
Status tinggal	Sendiri	8	14,8
	Bersama pasangan	17	31,5
	Bersama anak/keluarga	27	50,0
	Tidak terisi	2	3,7

Sumber: Data primer, 2026. Persentase dihitung dari seluruh 54 responden.

Sebagian besar responden berusia 74-90 tahun dan lama menderita hipertensi 1-5 tahun. Setengah responden tinggal bersama anak atau keluarga. Dukungan keluarga dapat membantu lansia memperoleh pendampingan dalam pengobatan dan menghadapi kekhawatiran, sedangkan usia lanjut serta perjalanan penyakit dapat meningkatkan keluhan fisik yang mengganggu tidur [2], [4], [8]. Terdapat dua data tidak terisi pada empat karakteristik; ketidaklengkapan ini perlu dipertimbangkan ketika menafsirkan distribusi demografi.

2) Kualitas Tidur

Tabel 2. Distribusi Kualitas Tidur

Kategori	f	%
Baik	15	27,8
Sedang	13	24,1
Buruk	26	48,1
Total	**54**	**100,0**

Sumber: Data primer, 2026

Hampir setengah responden memiliki kualitas tidur buruk. Keluhan yang ditemukan meliputi kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan tidak merasa segar ketika bangun. Pada lansia, perubahan pola tidur akibat penuaan dapat diperberat oleh keluhan hipertensi, terapi, nokturia, dan kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan [3], [4]. Temuan ini menunjukkan bahwa pengkajian tidur perlu menjadi bagian rutin pelayanan lansia penderita hipertensi.

3) Tingkat Kecemasan

Tabel 3. Distribusi Tingkat Kecemasan

Kategori	f	%
Tidak cemas	0	0,0
Ringan	52	96,3
Sedang	2	3,7
Berat	0	0,0
Sangat berat	0	0,0
Total	**54**	**100,0**

Sumber: Data primer, 2026

Hampir seluruh responden mengalami kecemasan ringan dan dua responden mengalami kecemasan sedang. Kecemasan pada lansia hipertensi dapat berkaitan dengan kekhawatiran terhadap komplikasi, pengobatan jangka panjang, dan perubahan fungsi tubuh. Meskipun berada pada kategori ringan, gejalanya tetap perlu dikenali agar tidak berkembang dan semakin mengganggu tidur [5], [6].

4) Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan

Tabel 4. Tabulasi Silang Kualitas Tidur dan Tingkat Kecemasan

Kualitas tidur	Kecemasan ringan		Kecemasan sedang		Total	
	f	%	f	%	f	%
Baik	15	28,8	0	0,0	15	27,8
Sedang	13	25,0	0	0,0	13	24,1
Buruk	24	46,2	2	100,0	26	48,1
Total	**52**	**96,3**	**2**	**3,7**	**54**	**100,0**

Persentase kolom pada kategori kecemasan. Sumber: Data primer, 2026

Seluruh responden dengan kecemasan sedang berada pada kelompok kualitas tidur buruk. Pada kelompok kualitas tidur baik dan sedang, seluruh responden mengalami kecemasan ringan. Secara deskriptif, distribusi ini menunjukkan kecenderungan peningkatan kecemasan pada kualitas tidur yang semakin buruk.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi *Spearman's rho*

Hubungan variabel	r_s	p	n	Interpretasi
Kualitas tidur - tingkat kecemasan	0,731	<0,001	54	Positif, kuat, signifikan

Taraf signifikansi α=0,05. Sumber: Data primer, 2026

Uji *Spearman's rho* menunjukkan hubungan positif, kuat, dan signifikan antara kualitas tidur dan tingkat kecemasan. Dengan demikian, semakin buruk kualitas tidur, semakin tinggi tingkat kecemasan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang melaporkan keterkaitan gangguan tidur dan kecemasan pada lansia dengan hipertensi maupun penyakit kronis [6], [7], [9]. Gangguan tidur dapat menimbulkan kelelahan, penurunan fungsi kognitif, dan sensitivitas emosional; sebaliknya, kecemasan mempertahankan aktivitas pikiran dan menghambat relaksasi. Perawat dapat melakukan deteksi dini, edukasi *higiene tidur*, relaksasi otot progresif, dan konseling sesuai kebutuhan.

KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat. Sampel berasal dari satu fasilitas kesehatan dan berjumlah 54 responden sehingga generalisasi hasil terbatas. Selain itu, terdapat dua data tidak terisi pada beberapa karakteristik responden dan penelitian belum mengendalikan faktor pengganggu seperti jenis obat antihipertensi, komorbiditas, aktivitas fisik, konsumsi kafein, serta dukungan sosial.

4. KESIMPULAN

Hampir setengah lansia penderita hipertensi memiliki kualitas tidur buruk dan hampir seluruhnya mengalami kecemasan ringan. Terdapat hubungan yang signifikan, positif, dan kuat antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangka Raya (r_s=0,731; p<0,001). Semakin buruk kualitas tidur, semakin tinggi tingkat kecemasan.

5. DAFTAR PUSTAKA

[1] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019.

[2] N. K. Komara, D. N. Kahanjak, F. Fauziyah, and R. Ahmad, "Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi," Journal of Noncommunicable Diseases, vol. 3, no. 2, pp. 63-71, 2023.
[3] N. N. M. Adinatha and I. Wulaningsih, "Hubungan kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah pada lansia," Jurnal Surya Muda, vol. 1, no. 2, pp. 70-77, 2019, doi: 10.38102/jsm.v1i2.42.
[4] I. P. R. P. Leba, N. L. M. M.Kep, and S. Harningtyas, "Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia: Literature review," Professional Health Journal, vol. 4, no. 2sp, pp. 166-177, 2020.
[5] V. D. Kaunang, A. Buanasari, and V. Kallo, "Gambaran tingkat kecemasan pada lansia," e-Journal Keperawatan, vol. 7, no. 2, pp. 1-7, 2019.
[6] T. Puspita, H. Ramadan, P. Budhiaji, and M. H. Sulhan, "Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi," Jurnal Keperawatan Aisyiyah, vol. 6, no. 2, pp. 53-58, 2020.
[7] S. Wahyuni and I. Nurhidayah, "Gangguan kualitas tidur dan hubungannya dengan kecemasan pada lansia penderita penyakit kronis," Jurnal Keperawatan Indonesia, vol. 24, no. 1, pp. 45-53, 2021.
[8] H. Kusuma and N. Widyastuti, "Hubungan status tinggal dengan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi," Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas, vol. 3, no. 2, pp. 67-75, 2020.
[9] N. L. Ramadhani, "Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia dengan penyakit hipertensi," Jurnal Skala Kesehatan, vol. 17, no. 1, pp. 77-86, 2026.