

## HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI

**Diyona Permata Ayu<sup>1</sup>, dan Nurwijaya Fitri<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Prodi Ilmu Keperawatan, Institut Citra Internasional

<sup>1,2</sup>E-Mail : [diyonapermataayu@gmail.com](mailto:diyonapermataayu@gmail.com)

---

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik hingga  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg, yang ditetapkan melalui minimal dua kali pengukuran dengan interval lima menit dalam kondisi istirahat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Gerunggang Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh pasien hipertensi yang berkunjung dan berobat ke Puskesmas Gerunggang kota Pangkalpinang pada bulan juli 2025 sebanyak 260 orang, dengan sampel sebanyak 80 responden yang diambil menggunakan teknik *sample random sampling*. Instrument penelitian berupa kuesioner kualitas tidur (PSQI) dan kecemasan GAD7. Analisis data dilakukan menggunakan uji *chi square* dan *uji person correlation*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi dengan nilai *p-value* = 0,000. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kejadian hipertensi dengan nilai *p-value*= 0,031. Arah hubungan menunjukkan bahwa semakin buruk kualitas tidur, maka tingkat kecemasan cenderung meningkat. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Gerunggang tahun 2025. Diharapkan tenaga kesehatan dapat meningkatkan edukasi mengenai pola tidur sehat dan manajemen kecemasan sebagai bagian dari upaya pengendalian hipertensi dilayanan kesehatan primer.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Kualitas Tidur, Kecemasan

---

### THE CORRELATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND ANXIETY IN HYPERTENSIVE PATIENTS

*Hypertension is a condition in which systolic blood pressure rises to  $\geq 140$  mmHg and diastolic blood pressure rises to  $\geq 90$  mmHg, as determined by at least two measurements taken five minutes apart while at rest. This study aims to analyze the relationship between sleep quality and anxiety in hypertensive patients at the Gerunggang Community Health Center in 2025. This study used a quantitative method with a correlational design and a cross-sectional approach. The study population consisted of all hypertensive patients who visited and sought treatment at the Gerunggang Community Health Center in Pangkalpinang in July 2025, totaling 260 people, with a sample of 80 respondents selected using random sampling techniques. The research instruments were a sleep quality questionnaire (PSQI) and a GAD7 anxiety questionnaire. Data analysis was performed using the chi-square test and the Pearson correlation test. The results showed a significant correlation between sleep quality and the incidence of hypertension with a p-value of 0.000. In addition, there was a significant correlation between anxiety and the incidence of hypertension with a p-value of 0.031. The direction of the correlation indicates that the*

*poorer the sleep quality, the higher the anxiety level tends to be. The conclusion of this study is that there is a significant correlation between sleep quality and anxiety in hypertensive patients at the Gerunggang Community Health Center in 2025. It is hoped that health workers can improve education about healthy sleep patterns and anxiety management as part of efforts to control hypertension in primary health care services.*

**Keywords:** *Hypertension, Sleep Quality, Anxiety*

---

## A. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik hingga  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg, yang ditetapkan melalui minimal dua kali pengukuran dengan interval lima menit dalam kondisi istirahat (Koswara *et al.*, 2020). Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 yang merujuk pada studi kohor Penyakit Tidak Menular (PTM) periode 2011–2021, hipertensi menempati posisi sebagai faktor risiko keempat penyebab kematian tertinggi dengan prevalensi sebesar 10,2%. Data tersebut juga menunjukkan bahwa 59,1% penyebab disabilitas meliputi gangguan penglihatan, pendengaran, maupun kesulitan berjalan pada penduduk berusia 15 tahun ke atas disebabkan oleh penyakit yang diperoleh, di mana 53,5% di antaranya merupakan PTM. Dari angka tersebut, hipertensi memberikan kontribusi sebesar 22,2%. Kecemasan adalah suatu kondisi mental yang ditandai dengan munculnya perasaan negatif disertai ketegangan fisik. Keadaan ini membuat seseorang merasa khawatir terhadap kemungkinan munculnya bahaya atau kejadian yang merugikan di masa depan. Kualitas tidur adalah gambaran tentang seberapa baik seseorang dapat tidur, termasuk kemampuan untuk tetap terlelap tanpa sering terganggu. Gangguan pada tidur tidak hanya memengaruhi kenyamanan, tetapi juga dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, seperti depresi, hipertensi, stroke, penyakit jantung, obesitas, bahkan berhubungan dengan meningkatnya risiko kematian. Kualitas tidur yang buruk dapat memicu berbagai gangguan tidur yang seterusnya dapat meningkatkan tekanan darah dan meningkatkan risiko hipertensi (Ladia *et al.*, 2025). Peneliti melakukan survei awal di Puskesmas Gerunggang untuk mengetahui kondisi pasien hipertensi, khususnya yang berkaitan dengan kualitas tidur dan rasa cemas yang mereka alami. Dari hasil percakapan dengan tenaga kesehatan, diketahui bahwa banyak pasien hipertensi mengeluhkan sulit tidur nyenyak. Beberapa pasien sering terbangun di malam hari, lama untuk bisa tidur, atau merasa tidurnya tidak berkualitas. Selain itu, sebagian pasien juga menyampaikan rasa cemas yang berlebihan, misalnya takut akan kondisi kesehatannya memburuk atau khawatir terhadap komplikasi dari hipertensi. Berdasarkan data rekam medis, tekanan darah beberapa pasien tetap tidak stabil walaupun sudah minum obat secara teratur. Tujuan Penelitian ini Adalah Diketuhi nya “ Hubungan kualitas tidur dan kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Gerunggang tahun 2025.

## B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang tersebut bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan kualitas tidur dan kecemasan pada pasien hipertensi Tahun 2025”.

## C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik korelasi melalui pendekatan *cross sectional*, yaitu suatu rancangan yang bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel-variabel yang diteliti (Leksono Tegar *et al.*, 2024). Populasi yang dipakai dalam penelitian ditentukan dengan memenuhi ketentuan dan kriteria sebagai sumber data yang peneliti perlukan. Target populasi yang ada pada penelitian ini sebanyak 260 pasien dengan riwayat hipertensi di Puskesmas Gerunggang Kota Pangkalpinang. Jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 72 responden ditambah 10% menjadi 79,2 dibulatkan menjadi 80. Dengan demikian,

jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 80 responden, diperoleh dengan menggunakan teknik *probability sampling*. Lokasi penelitian telah dilakukan di Puskesmas Gerunggang. Variabel penelitian meliputi variable Independen (Kualitas Tidur dan Kecemasan) dan Variabel Dependen (Hipertensi). Teknik Pengumpulan data terdiri dari data primer dan data sekunder. Analisis data menggunakan bantuan program statistic SPSS versi 26.

#### D. HASIL PENELITIAN

##### 1. Analisis Univariat

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Reponden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Pekerjaan, Kualitas Tidur, Kecemasan, dan Kejadian Hipertensi**

Umur	Frekuensi	Persentase(%)
Dewasa	29	36.3
Lansia	51	63.8
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100.0</b>
Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	34	42.5
Perempuan	46	57.5
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100.0</b>
Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Sekolah	5	6.3
SD	11	13.8
SMP	20	25.0
SMA	30	37.5
DIII/S1	14	17.5
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100.0</b>
Status Pekerjaan	Frekuensi	Persentase(%)
Bekerja	46	57.5
Tidak bekerja	34	42.5
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100.0</b>
Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase(%)
Baik $\leq 5$	35	43.8
Buruk $\geq 5$	45	56.3
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100.0</b>
Kecemasan	Frekuensi	Persentase(%)
Tidak cemas	20	25.0
Cemas	60	75.0
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa responden dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa sebanyak 51 orang (63.8%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki usia lansia sebanyak 29 Orang (36.3%). Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa responden dengan kejadian hipertensi berjenis kelamin perempuan sebanyak 46 orang (57.5%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa responden dengan kejadian hipertensi pada jenjang SMA sebanyak 30 orang (37.5%) lebih banyak dibandingkan dengan tidak sekolah, SD, SMP, dan D3/S1.

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa responden dengan kejadian hipertensi yang bekerja sebanyak 46 orang (57.5%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang tidak bekerja. Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa responden dengan kejadian hipertensi yang bekerja sebanyak 46 orang (57.5%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang tidak bekerja. Berdasarkan tabel 9 diketahui bahwa kecemasan responden pada kejadian hipertensi banyak mengalami cemas sebanyak 60 orang (75.0%) dibandingkan tidak cemas. Berdasarkan tabel 10 diketahui bahwa responden yang mengalami kejadian hipertensi lebih banyak pada hipertensi tahap 1 sebanyak 50 orang (62.5%) dibandingkan dengan hipertensi tahap 2 30 orang (37.5%).

## 2. Analisis Bivariat

**Tabel 2. Hubungan Kualitas Tidur, Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Gerunggang**

Kualitas Tidur	Kejadian Hipertensi				Total		p-value	POR (95% CI)
	Hipertensi Tahap 1 (140/90-159/99mmHg)		Hipertensi Tahap 2 (≥160/≥100 mmHg)		n	%		
	n	%	n	%				
Baik	30	85.7	5	14.3	35	100.0	0.000	7.500
Buruk	20	44.4	25	55.6	45	100.0		
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>62.5</b>	<b>30</b>	<b>37.5</b>	<b>80</b>	<b>100.0</b>		

  

Kecemasan	Kejadian Hipertensi				Total		p-value	POR (95% CI)
	Hipertensi Tahap 1 (140/90-159/99mmHg)		Hipertensi Tahap 2 (≥160/≥100 mmHg)		n	%		
	n	%	n	%				
Tidak cemas	8	40.0	12	60.0	20	100.0	0.031	0.286
cemas	42	70.0	18	30.0	60	100.0		
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>62.5</b>	<b>30</b>	<b>37.5</b>	<b>80</b>	<b>100.0</b>		

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan bahwa responden yang mengalami kejadian hipertensi tahap 1 (140/90-159/99mmHg) lebih banyak memiliki kualitas

tidur yang baik sebanyak 30 orang (85.7%) dibandingkan dengan kualitas tidur yang buruk, sedangkan responden pada kejadian hipertensi tahap 2 ( $\geq 160/\geq 100$  mmHg) lebih banyak dengan kualitas tidur buruk 25 orang (55.6%) dibandingkan responden dengan kualitas tidur baik. Berdasarkan tabel 12 diketahui bahwa responden yang cemas lebih banyak mengalami hipertensi tahap 1 (140/90-159/99 mmHg) yaitu sebanyak 42 orang (70.0%) dan hipertensi tahap 2 ( $\geq 160/\geq 100$  mmHg) sebanyak 18 orang (30.0%) dibandingkan responden yang tidak cemas.

Berdasarkan uji *chi square* diperoleh nilai *p value* (0.031) <  $\alpha$  (0.05) maka  $H_0$  ditolak sehingga dapat disimpulkan ada hubungan kecemasan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Gerunggang Kota Pangkalpinang. Analisis lebih lanjut diperoleh nilai POR = 0.286 (95% CI = 0.10-0.82) menunjukkan responden yang tidak cemas memiliki peluang 0,286 kali lebih rendah mengalami hipertensi dibandingkan responden yang cemas.

## E. PEMBAHASAN (ARIAL 12)

### 1. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Pasien Hipertensi di Puskesmas Gerunggang Kota Pangkalpinang Tahun 2025

Kualitas tidur ideal adalah 7-9 jam tidur di malam hari dimana hal tersebut otak individu mampu berfungsi dengan sempurna (Andrianti & Nurmaguphita, 2024). Tidur merupakan proses fisiologi yang bergantian dengan periode terbangun yang lebih lama. Fungsi tubuh serta respon perilaku seseorang akan dipengaruhi oleh siklus tidur – bangun. Cahaya, suhu, faktor eksternal, seperti aktivitas sosial dan tekanan lingkungan akan mempengaruhi siklus tidur. Kegagalan dalam mempertahankan siklus tidur yang normal dapat menyebabkan efek negative pada kesehatan tubuh (Dash & Choubisa, 2022). Kualitas tidur ideal adalah 7-9 jam tidur di malam hari dimana hal tersebut otak individu mampu berfungsi dengan sempurna (Andrianti & Nurmaguphita, 2024).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami hipertensi tahap 1 (140/90-159/99 mmHg) lebih banyak memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 30 orang (85.7%) dibandingkan dengan kualitas tidur yang buruk, sedangkan responden pada hipertensi tahap 2 ( $\geq 160/\geq 100$  mmHg) lebih banyak dengan kualitas tidur yang buruk 25 orang (55.6%) dibandingkan responden dengan kualitas tidur yang baik. Berdasarkan uji *chi square* diperoleh nilai *p-value* (0.000) <  $\alpha$  (0.05) maka  $H_0$  ditolak, disimpulkan bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Gerunggang tahun 2025. Analisis lebih lanjut diperoleh nilai POR = 7.500 (95% CI = 0.10-0.82) menunjukkan responden yang kualitas tidurnya buruk memiliki peluang 7.500 kali lebih tinggi mengalami hipertensi dibandingkan responden dengan kualitas tidur baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Leksone Tegar et al., 2024) berjudul “ hubungan kecemasan dengan kualitas tidur penderita hipertensi di puskesmas imogiri 1 “. Hasil menunjukkan bahwa dari uji statistik yang telah dilakukan menggunakan uji korelasi, yaitu didapatkan hasil *p-value* 0.000 ( $p < 0.01$ ) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dan kualitas tidur pada penderita hipertensi di puskesmas imogiri 1.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Kazachenko et al., 2025) berjudul “prevalensi gejala kecemasan dan depresi serta hubungannya dengan kualitas

tidur pada pasien hipertensi arteri” menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang cukup kuat antara kecemasan dan depresi dengan kualitas tidur ( $y = 0.51$  dan  $0.050$ ,  $p < 0.001$ ) dan juga berkorelasi signifikan dengan gangguan tidur  $p = 0.43$  dan  $0.57$ . hasil penelitian ini menunjukkan tingkat keparahan kecemasan dan kualitas tidur pada penderita hipertensi ( $p = 0.005$ ).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur memiliki peran yang sangat penting dalam memengaruhi kondisi fisiologis dan psikologis pasien hipertensi. Kualitas tidur yang buruk pada pasien hipertensi, terutama yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta durasi tidur yang tidak mencukupi, dapat mengganggu proses pemulihan tubuh secara optimal. Kualitas tidur yang kurang baik dapat memengaruhi kerja tubuh, terutama dalam mengatur tekanan darah. Kurang tidur membuat tubuh tetap berada dalam kondisi tegang sehingga tekanan darah lebih sulit terkontrol. Selain itu, pasien juga merasa mudah lelah dan tidak segar saat bangun tidur yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk kondisi hipertensi. Sebaliknya, jika pasien mampu menjaga kualitas tidurnya dengan baik, maka kondisi tubuh menjadi lebih stabil dan pengelolaan tekanan darah dapat berjalan lebih optimal.

## **2. Hubungan Kecemasan Terhadap Pasien Hipertensi di Puskesmas Gerunggang Tahun 2025**

Kecemasan adalah suatu keadaan dimana individu mengalami kondisi stress psikologi dengan ketenangan jiwa, apabila hal tersebut tidak disalurkan dengan baik maka akan menimbulkan emosi yang berakibat negative, yang dapat berhubungan dengan berbagai sistem orga. Ataupun kecemasan dapat juga disebut sebagai kekhawatiran atau was-was, yaitu rasa takut yang sangat kuat tetapi tidak jelas (Zulfiani, 2024).

Hasil penelitian ini memperoleh  $p$  value ( $0.031$ )  $< \alpha$  ( $0.05$ ) maka dapat disimpulkan terdapat hubungan kecemasan terhadap kejadian hipertensi di puskesmas gerunggang tahun 2025. Analisis lebih lanjut diperoleh nilai POR =  $0.286$  ( $95\%$  CI =  $0.10-0.82$ ) menunjukkan responden yang tidak cemas memiliki peluang  $0.286$  kali lebih rendah mengalami hipertensi dibandingkan responden yang cemas.

Penelitian serupa (Erviana, 2021) berjudul “Hubungan kualitas tidur dan kecemasan terhadap tekanan darah pasien dengan hipertensi” hasil menyatakan bahwa dari uji statistik yang telah dilakukan menggunakan uji gamma, didapatkan sebagian besar responden sebanyak 28 responden ( $37.8\%$ ) memiliki tingkat kecemasan ringan dan hipertensi derajat 1. Pada nilai  $p$  didapatkan  $0.0001$  dan nilai  $r$   $0.723$  dapat diinterpretasikan sebagai terdapat hubungan yang kuat antara tingkat kecemasan dengan tekanan darah (hipertensi).

Penelitian yang dilakukan oleh (salsa *et al.*, 2024) berjudul “Hubungan kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas” hasil menyatakan bahwa dari uji statistik yang menggu akan uji *chi square* diperoleh  $p$  value sebesar  $0.002 < \alpha$  ( $0.05$ ) maka  $H_0$  ditolak. Dengan demikian disimpulkan bahwa ada hubungan kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Padalarang Kabupaten Bandung Barat.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur dan kecemasan memiliki keterkaitan dalam kejadian hipertensi. Kualitas tidur yang kurang baik dapat mengganggu proses pemulihan tubuh, sementara kecemasan yang dialami pasien dapat memicu respon stress yang memengaruhi kestabilan

tekanan darah. Kedua kondisi tersebut berperan dalam memperburuk pengendalian hipertensi apabila tidak dikelola dengan baik.

Gangguan kualitas tidur dapat menyebabkan tubuh berada dalam kondisi kurang optimal dalam mengatur tekanan darah, sedangkan kecemasan dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berdampak pada peningkatan denyut jantung dan penyempitan pembuluh darah. Kombinasi antara tidur yang tidak berkualitas dan tingkat kecemasan yang tinggi dapat saling memperkuat dampaknya terhadap peningkatan tekanan darah, sehingga risiko ketidakstabilan tekanan darah menjadi lebih besar.

Dengan demikian, kualitas tidur dan kecemasan merupakan faktor yang saling berkaitan dalam memengaruhi kondisi pasien hipertensi di puskesmas gerunggang. Upaya penatalaksanaan hipertensi perlu memperhatikan kedua aspek tersebut melalui edukasi kesehatan, pengelolaan stress, serta penerapan pola hidup sehat agar pengendalian tekanan darah dapat dilakukan secara lebih optimal.

## **F. PENUTUP**

### **1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang “ hubungan Kualitas Tidur dan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Gerunggang Tahun 2025” dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Ada hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Gerunggang Tahun 2025
- b. Ada hubungan kecemasan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Gerunggang Tahun 2025

### **2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian diatas, terdapat beberapa hal yang dapat disarankan untuk pengembangan dari hasil penelitian ini. Saran tersebut sebagai berikut :

#### **a. Bagi Puskesmas**

Puskesmas diharapkan dapat lebih memperhatikan kualitas tidur dan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Edukasi sederhana mengenai pentingnya tidur yang cukup dan cara mengurangi kecemasan dapat diberikan saat pelayanan rutin, sehingga pengelolaan hipertensi dapat dilakukan secara lebih menyeluruh.

#### **b. Bagi tenaga kesehatan**

Tenaga kesehatan, khususnya perawat diharapkan dapat memberikan perhatian tidak hanya pada tekanan darah pasien, tetapi juga pada kondisi psikologis seperti kecemasan dan kualitas tidur. Pendekatan yang sederhana, ramah, dan mudah dipahami dapat membantu pasien merasa lebih nyaman dalam menjalani pengobatan.

#### **c. Bagi pasien hipertensi**

Pasien hipertensi diharapkan dapat menjaga pola tidur yang baik dan mengurangi cemas dalam kehidupan sehari-hari. Tidur yang cukup dan pikiran yang lebih tenang diharapkan dapat membantu menjaga kestabilan tekanan darah.

#### **d. Bagi peneliti selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya. Penelitian berikutnya disarankan untuk mengembangkan variabel lain yang

berkaitan dengan hipertensi agar hasil penelitian menjadi lebih luas dan mendalam.

## G. DAFTAR PUSTAKA

- Kazachenko, A. A., Kuchmin, A. N., Golova, E. P., Tanich, A. V., Borisov, I. M., Muzikin, M. I., Burletova, V. A., Budkovaia, M. A., & Tytiuk, S. Y. (2025). *Prevalensi Gejala Kecemasan dan Depresi serta Hubungannya dengan Kualitas Tidur pada Penderita Hipertensi*. 32(2), 135–144. <https://doi.org/10.17816/humeco643517>
- Koswara, C. L., Aminah, N., & Sukma, B. A. (2020). *HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN STROKE PADA KLIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS DTP GUNUNGHALU KAB BANDUNG 1, 2 ) Dosen Program Studi Pendidikan Ners STIKes Budi Luhur Cimahi , Indonesia 3 ) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ners STIKes Budi*. 13(243), 316–323. <http://jurnal.stikesbudiluhurcimahi.ac.id/index.php/jkbl/article/view/127/78>
- Ladia, R., Iskandar, I., & S, M. I. (2025). Analisis Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Berdasarkan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) di Puskesmas Ulee Kareng. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 12(1), 91–100. <https://doi.org/10.55500/jikr.v12i1.266>
- Leksono Tegar, I., Harun, S., & Istiqomah. (2024). Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur penderita hipertensi di Puskesmas Imogiri I. *Prosiding*, 2(September), 518–523. <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/293>
- Lidiatuzzaki. (2024). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Siswa MI Tholabuddin 01 Masin Kecamatan Warungasem*.