

## STRES EMOSIONAL DAN LINGKUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PASIEN HIPERTENSI

### *EMOTIONAL AND ENVIRONMENTAL STRESS WITH SLEEP QUALITY OF HYPERTENSIVE PATIENTS*

**Dia Resti Dewi Nanda Demur<sup>1\*</sup>**

Universitas Perintis Indonesia

Email : diaresty@gmail.com, 081363277067

#### ABSTRAK

Latar Belakang : Keluhan kualitas tidur yang dirasakan oleh penderita hipertensi seperti sulit tidur malam, tidak bisa tidur malam, tidak bisa tidur nyenyak sehingga berdampak pada tekanan darah seperti pusing dan lemas saat bangun tidur. pagi. Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stress emosional dan lingkungan dengan kualitas tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Mungka. Metode : Desain penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mungka sebanyak 166 orang dengan jumlah sampel sebanyak 54 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan lembar kuesioner. Data kemudian diolah dengan SPSS yang dianalisis menggunakan distribusi frekuensi dan uji statistic Chi-Square  $< 0,05$ . Hasil : Hasil uji statistik Chi-Square diperoleh bahwa terdapat hubungan antara lingkungan ( $p$  value = 0,020), stres emosional ( $p$  value = 0,041) dengan kualitas tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Mungka. Saran : kepada pelayanan kesehatan untuk memberikan informasi kepada pasien khusus hipertensi untuk kualitas tidur.

Kata Kunci : Hipertensi, kualitas tidur, lingkungan, Stress emosional.

#### ABSTRACT

*Background: Complaints about the quality of sleep felt by hypertension sufferers include difficulty sleeping at night, not being able to sleep at night, and not being able to sleep soundly which has an impact on blood pressure such as dizziness and weakness when waking up. Morning. Objective: This study aims to determine the relationship between emotional and environmental stress and sleep quality in hypertensive patients at the Mungka Community Health Center. Method: The design of this research is a descriptive correlation with a cross-sectional approach. The population in this study were all hypertension sufferers in the Mungka Community Health Center working area, totaling 166 people with a sample size of 54 people. Data collection was carried out using a questionnaire sheet. The data was then processed using SPSS which was analyzed using frequency distribution and the Chi-Square statistical test  $< 0.05$ . Results: The results of the Chi-Square statistical test showed that there was a relationship between the environment ( $p$ -value = 0.020), emotional stress ( $p$ -value = 0.041), and sleep quality in hypertensive patients at the Mungka Community Health Center. Suggestion: for health services to provide information to hypertensive patients specifically regarding sleep quality.*

Keywords: Hypertension, sleep quality, environment, emotional stress

#### PENDAHULUAN

Kualitas tidur merupakan keadaan yang menjelaskan mengenai kemampuan seseorang mempertahankan waktu tidur dan

tidak adanya gangguan yang dialami selama periode tidur (Ni Kadek Novi Ardiani dkk, 2021 dalam Ardiani & Subrata, 2021). Kualitas tidur buruk dapat merusak memori

dan kemampuan kognitif. Apabila hal ini berlanjut akan berdampak pada tekanan darah tinggi, serangan jantung, stroke hingga masalah psikolog. Jika hal ini berlangsung dalam waktu lama akan menyebabkan individu kekurangan tidur yang mengakibatkan peningkatan risiko penyakit yang dideritanya (Hanugroho, 2016 dalam (Ardiani dan Subrata, 2021).

Menurut WHO (World Health Organization), 2019 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (2/3) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Sementara itu Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia lebih dari 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%) sedangkan terendah berada di Papua sebesar 22,2%. Estimasi jumlah hipertensi di Indonesia sebesar 63 juta orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427 ribu kematian. Sedangkan provinsi Sumatera Barat, prevalensi hipertensi didapatkan sebanyak 36.038 jiwa penduduk usia  $\geq 15$  tahun yang dilakukan pengukuran tekanan darah pada tahun 2020, terdapat 21.878 orang yang dilayani dengan diagnosa hipertensi sebesar 60,7%. Penderita terbanyak perempuan yaitu 13.729 orang dan laki-laki sebanyak 21.878 orang (Dinas Kesehatan Sumatera Barat 2020). Kabupaten Lima Puluh Kota merupakan salah satu kabupaten/kota yang berada di Sumatera Barat dengan penderita hipertensi dengan persentase 9,63% (Riskesdas Sumatera Barat, 2018). Di Puskesmas Mungka didapatkan rata-rata pasien yang menderita hipertensi sebanyak 116 orang perbulan.

Kualitas tidur merupakan salah satu masalah yang sering dikeluhkan pada pasien yang mengalami hipertensi. Hal ini dikarenakan sulit untuk memulai tidur, sering terbangun dan tidak dapat mempertahankan tidur setelah terbangun terjadinya durasi tidur

yang pendek dapat menimbulkan tidur menjadi buruk. Menurut Hidayat (2014), kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, sakit kepala dan sering mengantuk. Gangguan tidur akan berdampak terhadap kualitas tidur seseorang. Kualitas tidur yang buruk akan dapat mengganggu kesehatan fisik seperti badan lemas, mata sembab, daya tahan tubuh menurun. Sementara pada psikis dapat menyebabkan badan lesu, lamban dan sulit berkonsentrasi. Ketidacukupan kualitas tidur akan menyebabkan rusaknya memori pada otak. Jika berlangsung dalam waktu yang lama, akan berdampak pada tekanan darah, serangan jantung, stroke, depresi serta penyakit lainnya yang akan mempengaruhi kualitas hidup seseorang.

Apabila tidur mengalami gangguan dan tidak terjadi penurunan tekanan darah saat tidur mengalami, maka akan meningkatkan risiko terjadi hipertensi yang berujung pada penyakit kardiovaskuler (Calhoun dan Harding dalam Assidqy, 2020). Apabila kualitas tidur mengalami durasi tidur yang pendek atau buruk dapat meningkatkan tekanan darah (Riska Haviza dan Sugianto 2014 Assidqy, 2020). Dari hasil observasi 6 dari 8 orang hipertensi mengalami gangguan kualitas tidur seperti mengalami keluhan. Keluhan tersebut berupa tidak bisa tidur nyenyak, waktu tidak  $\pm 5$  jam, mengalami kesulitan tidur pada malam hari sehingga memiliki dampak pada tekanan darah yang disertai rasa pusing dan lemas ketika tidur di pagi hari. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis stress emosional dan lingkungan dengan kualitas tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Mungka.

## BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasi untuk mengetahui variabel bebas dengan

variabel terikat (Nursalam, 2018). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah pendekatan cross sectional yaitu data antara variabel independen dan dependen akan dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan. Penelitian ini telah dilakukan di Puskesmas Mungka yang beralamat di Nagari Sungai Antuan, Kec.Mungka Kabupaten Lima Puluh Kota Sumatera Barat. Jumlah populasi 116 orang dan

## HASIL

jumlah sampel 54 orang dan penelitian dilaksanakan pada 10 – 20 Juli 2023. Teknik sampel yang digunakan menggunakan teknik probability sampling dengan cara simple random sampling yaitu pengambilan sampel secara acak. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji Chi Square.

**Tabel 1.**  
**Distribusi Frekuensi stress emosional pada pasien hipertensi di Puskesmas Mungka Tahun 2023 (n = 54).**

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Stress emosional	Tidak ada	22	40,7
	Ada	32	59,3

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa 32 reponden atau 59,3% mengamai

stress, sementara responden yang tidak mengalami stress sebanyak 40,7%.

**Tabel 2.**  
**Distribusi Frekuensi lingkungan pada pasien hipertensi di Puskesmas Mungka Tahun 2023 (n = 54).**

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Lingkungan	Tidak nyaman	14	25,9
	Nyaman	40	74,1

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui bahwa responden yang merasa nyaman dengan lingkungannya ada 40

orang (74,1%), sedangkan responden yang memiliki lingkungan yang tidak nyaman didapatkan sebanyak 14 orang (25,9%).

**Tabel 3.**  
**Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Mungka Tahun 2023 (n = 54).**

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Kualitas tidur	Baik	30	55,6
	Buruk	24	44,4

Berdasarkan tabel 3 didapatkan responden yang mengalami kualitas tidur

buruk 30 orang (55,6%) , sedangkan kualitas tidur baik ada 24 orang atau 44,4%.

**Tabel 4.**  
**Hubungan stress emosional dengan kualitas tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Mungka Tahun 2023.**

Variabel	Kualitas tidur				Total		p value
	Buruk		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Stress emosional							
Tidak ada	7	31,8	15	68,2	22	100	0,041
Ada	23	71,9	9	28,1	32	100	

Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui 54 orang pasien hipertensi sebanyak 23 (71,9%) responden yang mengalami stress mengalami kualitas tidur buruk. Sedangkan responden yang tidak mengalami stress sebanyak 7 orang mengalami kualitas tidur buruk dengan persentase 31,8%. Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan nilai  $p = 0,041$  jika dibandingkan

dengan nilai dengan nilai  $\alpha = 0,05$  maka  $p < \alpha$ , sehingga hasil menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stress emosional dengan kualitas tidur pada pasien hipertensi. Dari hasil analisis diperoleh nilai  $OR = 0,215$  artinya pasien hipertensi yang mengalami stress mempunyai peluang memiliki kualitas tidur buruk dibandingkan dengan pasien yang tidak mengalami stress.

**Tabel 5.**  
**Hubungan lingkungan dengan kualitas tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Mungka Tahun 2023.**

Variabel	Kualitas tidur				Total		p value
	Buruk		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Lingkungan							
Tidak nyaman	12	85,7	2	14,3	14	100	0,020
Nyaman	18	45	22	55	40	100	

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui dari 54 pasien hipertensi terdapat 40 responden tinggal di lingkungan nyaman, 12 responden diantaranya memiliki kualitas tidur buruk dengan persentase 85,7%. Sedangkan responden yang tinggal di lingkungan yang nyaman dengan kualitas tidur baik berjumlah 22 responden (28,6%). Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan nilai

$p = 0,020$  maka  $p < \alpha$ , sehingga hasil menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara lingkungan dengan kualitas tidur pada pasien hipertensi. Dari hasil analisis diperoleh nilai  $OR = 7,333$ , artinya pasien hipertensi yang tinggal di lingkungan tidak nyaman memiliki peluang 7,333 kali memiliki kualitas tidur buruk dibandingkan dengan yang tinggal di lingkungan nyaman.

## PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

#### Stress emosional

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami stress 59,3%, sedangkan yang tidak mengalami stress emosional sebesar 22 orang atau 40,7%. Salah satu faktor yang mempengaruhi hipertensi

adalah stress. Stress adalah tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban nonspesifik (Yosep, 2011). Stress juga menjadi pemicu penyebab sekaligus akibat dari gangguan atau penyakit (Wiramihardja, 2015).

Stress emosi biasanya ditandai dengan merasa khawatir dengan masalah yang dihadapi, lelah, badan terasa sakit saat bangun

tidur, merasa capek, dan jantung berdebar yang akhirnya menyebabkan pasien mengalami kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Herawati et al., 2020) pasien yang mengalami stress ada sebanyak 33 orang pasien hipertensi atau 61,1% dan yang tidak mengalami stress sebanyak 21 orang pasien hipertensi (38,9%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Savitri et al., 2019) pasien hipertensi yang mengalami stress kerja ada sebanyak 78 orang dan yang tidak mengalami stress sebesar 51,6%.

Menurut opini peneliti, pasien hipertensi yang mengalami stress emosional berbeda satu sama lain. Hal ini disebabkan karena stress sendiri bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Stress emosi ditandai dengan sering merasa lelah, merasa sedih, dan adanya tekanan pikiran. Pasien hipertensi yang dipenuhi masalah seringkali tidak bisa tidur karena merasa khawatir dan cemas menghadapi masalah yang dihadapinya. Keadaan stress yang berlangsung lama akan memicu hormon pada stress dalam tubuh yang menimbulkan kenaikan tekanan darah. Selain itu adanya faktor-faktor lain yang dapat memicu stress seperti adanya masalah keluarga, ekonomi, tuntunan sosial dan sebagainya sehingga mempengaruhi tingkat stress.

## Lingkungan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada di lingkungan yang nyaman yaitu sebanyak 40 orang, sedangkan 14 orang berada di lingkungan yang tidak nyaman. Menurut Oktaviani, 2018 lingkungan adalah berbagai hal yang berada disekitar manusia seperti pencahayaan, kebisingan dan lain sebagainya. Lingkungan fisik (Fadli et al, 2016) yang baik adalah lingkungan yang seimbang antara ekosistem lingkungan fisik, biologi, dan sosial. Penelitian ini sejalan dengan (Cici Haryati et al., 2022) dimana lingkungan dalam penelitian ini didapatkan kategori baik sebesar 94% dan kurang baik 6%. Hal yang mengganggu lingkungan fisik dalam penelitian ini dikarenakan adanya gangguan seperti suara bising 37 responden (37%), suhu ruangan yang terlalu panas atau dingin sebesar 29% dan gigitan serangga ada sebanyak 21%.

Sementara penelitian yang dilakukan oleh (Jepisa & Riasmini, 2020) yang berjudul Karakteristik, Tingkat Deperesi dan Faktor Lingkungan Fisik dengan Kualitas Tidur Lansia Yang tinggal di PSTW Provinsi Sumatera Barat tidak sejalan dengan penelitian ini dimana sebanyak 53 responden (55,2%) tinggal di lingkungan yang tidak nyaman, sedangkan yang tinggal di lingkungan yang nyaman ada sebanyak 43 responden pada lansia (44,8%).

Berdasarkan asumsi peneliti lingkungan pada pasien hipertensi dapat dikaitkan dengan pencahayaan seperti ketika tidur lampu dimatikan atau tidak, kebisingan pada lingkungan dan kondisi tempat tidur tersebut. Pada pasien hipertensi itu membutuhkan lingkungan yang jauh dari kebisingan. Hal ini dikarenakan jika pasien tinggal di lingkungan yang bising dapat mengganggu mood si pasien hipertensi tersebut. Salah satu sumber kebisingan berasal dari transportasi yang menyebabkan kebisingan pada lingkungan. Ketika tinggal pada lingkungan yang bising menyebabkan emosi menjadi tidak stabil. Ketidakstabilan emosi tersebut dapat memacu jantung untuk bekerja secara paksa sehingga menimbulkan tekanan darah menjadi naik.

## Kualitas Tidur

Hasil uji penelitian menunjukkan sebagian besar pasien hipertensi memiliki kualitas tidur yang buruk ada sebanyak 30 responden (55,6%). Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Assiddiqy, 2020) didapatkan lansia yang mengalami hipertensi memiliki kualitas tidur uruk ada sebanyak 18 orang (56,2%) dan kualitas tidur baik ada sebanyak 14 orang (43,8). Penelitian ini juga sejalan dengan (Alfi & Yuliwar, 2018) bahwa pasien hipertensi memiliki kualitas tidur buruk ada sebanyak 22 orang (97,3%) dan kualitas tidur baik ada sebesar 8 responden (26,7%).

Kualitas tidur seseorang yang buruk atau memiliki kebiasaan durasi tidur yang pendek juga memiliki hubungan terhadap terjadinya peningkatan tekanan darah seseorang. Kualitas dan kuantitas tidur yang buruk tidak hanya menyebabkan gangguan secara fisik saja, tetapi juga mengakibatkan rusaknya memori serta kemampuan kognitif

seseorang. Kualitas dan kuantitas tidur yang buruk ini jika dibiarkan dan terus menerus, maka berdampak pada komplikasi yang lebih berbahaya seperti serangan jantung, stroke, sampai permasalahan pada psikologis seperti depresi atau gangguan perasaan lainnya (Potter, 2012).

Berdasarkan asumsi peneliti pasien hipertensi yang memiliki kualitas tidur buruk dikarenakan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi tidur tersebut seperti stress yang dialami, lingkungan, aktifitas fisik, dan mengkonsumsi makan sebelum tidur.

## **Analisa Bivariat Stress Emosional**

Hasil penelitian menunjukkan ada sebanyak 32 pasien hipertensi mengalami stress emosional, sedangkan responden yang memiliki kualitas tidur buruk ada sebanyak 30 orang atau dengan persentase 55,6%. Hasil uji Chi-Square didapatkan nilai  $p = 0,005$  jika dibandingkan dengan  $\alpha = 0,05$  maka  $p < \alpha$  sehingga hasil menunjukkan bahwa ada hubungan stress emosional dengan kualitas tidur.

Dalam penelitian (Dahroni et al., 2019) menunjukkan bahwa ada hubungan antara stress emosi dengan kualitas tidur lansia di Balai Pelayanan sosial lansia Cepiring Kabupaten Kendal. Stress emosi yang dirasakan pada pasien lansia disebabkan karena gangguan situasi psikologis dimana lansia tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan seperti hubungan interpersonal, sosial, budaya dan agama. Akibat dari hal tersebut, maka akan berdampak negatif untuk lansia itu sendiri yang bisa terjadi peningkatan darah, pusing, merasa sedih, tidak bisa tidur, depresi yang pada akhirnya menyebabkan lansia mengalami kualitas tidur yang buruk. Selain itu lansia yang mengalami stress emosi seperti merasa khawatir terhadap masalah yang tidak jelas, merasa letih, bangun tidur badan terasa sakit, merasa capek, jantung berdebar-debar akan menyebabkan kualitas tidur tersebut terganggu.

Berdasarkan asumsi peneliti pasien hipertensi yang mengalami stress emosional disebabkan karena adanya masalah pribadi yang dialami pasien hipertensi, misalnya mengenai masalah pekerjaan, keuangan, menurunnya

kondisi fisik dan mental juga mengakibatkan stress pada pasien hipertensi. Stress emosi ini juga ditandai dengan merasa sedih, sulit tidur di malam hari, mudah terbangun dan sulit untuk mulai tidur kembali.

## **Lingkungan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 40 pasien hipertensi tinggal di lingkungan yang nyaman, sedangkan responden yang mengalami kualitas tidur buruk ada sebanyak 30 orang atau dengan persentase 55,6%. Hasil uji statistik menggunakan Uji Chi-Square didapatkan nilai  $p = 0,028$  jika dibandingkan dengan  $\alpha = 0,05$  maka  $p < \alpha$  sehingga hasil menunjukkan bahwa ada hubungan lingkungan dengan kualitas tidur. Lingkungan dapat mempercepat atau memperlambat tidur, seperti suara bising di lingkungan yang dapat menghambat tidur (Julwansa, dkk, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan (Jepisa & Riasmini, 2020) didapatkan  $p$  value = 0,006 artinya bahwa ada hubungan yang bermakna antara lingkungan fisik dengan kualitas tidur. Dari nilai OR dapat disimpulkan bahwa lingkungan fisik tidak nyaman berpeluang 4,297 kali menimbulkan kualitas tidur yang buruk bagi lansia dibandingkan lingkungan fisik yang nyaman. Penelitian dilakukan oleh Yilmaz, et al (2012) memperoleh hasil bahwa faktor lingkungan yang dilaporkan sebagai penyebab terjadinya gangguan tidur pasien. Faktor lingkungan tersebut suhu dan ventilasi udara ruang perawatan, pencahayaan di malam hari, kondisi ruang perawatan yang ramai.

Berdasarkan asumsi peneliti pada pasien hipertensi lingkungan berpengaruh terhadap kualitas tidur. Lingkungan dapat dikaitkan dengan kondisi cahaya, kebisingan, suhu, teman tidur, ventilasi, dan kondisi tempat tidur sendiri. Sebagian responden ada yang suka tidur dengan mematikan lampu dan ada yang tidak. Selain itu suara yang bising dapat mengganggu kualitas tidur. Pada pasien hipertensi diperlukan lingkungan tidur yang jauh dari suara. Hal ini dikarenakan jika tinggal di lingkungan yang bising dapat mengubah mood si pasien dan sulit untuk memulai tidur kembali. Selain itu teman tidur juga mempengaruhi kualitas tidur. Apabila

teman sekamar yang mendengkur saat tidur sulit untuk memulai tidur kembali.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan stress emosional dan lingkungan dengan kualitas tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Mungka. Disarankan kepada petugas kesehatan untuk memberikan informasi terkait dengan faktor apa saja yang yang mempengaruhi kualitas tidur yang berdampak kepada hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajje, W., Asyiah, R., & Christian, R. (2023). *Pemanfaatan Minuman Bunga Rosela ( Hibiscus Sabdariffa ) dan Kulit Kayu Manis ( Cinnamomum Zeylanicum ) untuk Penderita Hipertensi*. 03(1), 99–106.
- Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). The Relationship between Sleep Quality and Blood Pressure in Patients with Hypertension. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 18. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i12018.1> 8-26
- Alifariki, L. O., & Kusna, A. (2022). Pengaruh Teh Hijau Dalam Menurunkan Tekanan Darah: Systematic Review. *Jurnal Nursing Update*, 13(1), 69–79.
- Barbara, K. (2010). *Fundamental Keperawatan Nursing*.
- Biologi, J., Sains dan Teknologi, F., Alauddin Makassar, U., Syaidah Marhabatsar, N., Aisyah Sijid, S., & Islam Negeri Alauddin Makassar Jl Sultan Alauddin No, U. (n.d.). *Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular*. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Irawan, D., Siwi, A. S., & Susanto, A. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi. In *Jurnal of Bionursing* (Vol. 3, Issue 2).
- Isnaen, R. Z., & Warsono, W. (2022). Aplikasi pemberian teh bunga Rosella terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Holistic Nursing Care Approach*, 2(1), 30. <https://doi.org/10.26714/hnca.v2i1.8956>
- Julwansa, S. (2022). *Keperawatan Dasar*.
- Lita, Ardianti, H., & Daniati, M. (2019). Pengaruh musik suara alam terhadap tekanan darah. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 5(3), 132–138. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol5.iss3.129>
- Manurung, N. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah Jilid 2*.
- Nuraini, B. (2015). Nomer 5 | Februari. In *J MAJORITY* / (Vol. 4, Issue 10).
- Page, L., Dwi Mulianda, N., Lutfiatul Umah DIII Keperawatan, E., Keperawatan Kesdam, A. I., Semarang DIII Keperawatan, D., & Semarang, D. (2021). *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan. Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(3), 12–27.
- Potter, P. (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep , Proses dan Praktik* (4 th ed. V). Jakarta : EGC.
- Pradono, J. (2020). *Hipertensi Terselubung di Indonesia*.
- Smyth, C. (2000). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Director (Cincinnati, Ohio)*, 8(1), 28–29.
- Susanti, & Rasima. (2020). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada penderita hipertensi di UPT puskesmas Cot Seumeureung Kecamatan Samatiga Kabupaten Aceh Barat Tahun 2019. *Jurnal Pendidikan, Sains, Dan Humaniora*, 8(3), 387–396.
- Wilujeng, M. (2017). *Tensimeter Digital dan 8 Hal yang Perlu Diketahui Tentang Pengukuran Tekanan Darah*.