**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI PUSKESMAS TELUK DALAM BANJARMASIN 2023**

Erlina1, Theresia Jamini2,Theresia Ivana 3

linaerlina278@gmail.com

**INTISARI**

**Latar Belakang :** Kualitas tidur adalah perasaan bangun segar dan siap untuk kembali beraktivitas yang menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Seseorang dengan kualitas tidur yang buruk memiliki dampak negatif yang sangat besar terhadap status kesehatan dalam jangka waktu yang panjang, dan mengalami peningkatan melalui saraf sehingga pembuluh darah mengalami penyempitan yang menyebabkan tekanan darah meningkat atau hipertensi.

**Tujuan Penelitian :** Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin 2023.

**Metode :** Desain penelitian kuantitatif dengan rancangan deskriptif dan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan adalah 143 orang lansia hipertensi dan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purporsive sampling.* Alat penelitian menggunakan kuesioner *Pittburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan alat stetoskop beserta *spygmomanometer*.

**Hasil :** Hasil uji analisis uji statistik *Spearman Rank* menunjukkan P= 0,126 > α (0,05).

**Kesimpulan :** Tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin 2023

**Kata kunci :** Kualitas Tidur, Lansia, Tekanan Darah

1) Mahasiswa Sekolah Tinggi Suaka Insan Banjarmasin

2) Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin

3) Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin

**THE RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY AND BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY AT THE TELUK DALAM HEALTH CENTER BANJARMASIN 2023**

Erlina1, Theresia Jamini2,Theresia Ivana3

linaerlina278@gmail.com

**ABSTRAC**

**Background :**Sleep quality is a feeling of waking up refreshed and ready to return to activities which indicates the individual's ability to sleep and get the amount of rest according to their needs. Someone with poor sleep quality has a very large negative impact on health status in the long term, and experiences an increase through the nerves so that blood vessels experience constriction which causes increased blood pressure or hypertension.

**Research purposes :**To find out the relationship between sleep quality and the incidence of blood pressure in elderly hypertensives at the Teluk Dalam Health Center in Banjarmasin 2023.

**Method :**Quantitative research design with descriptive design and approach*cross  sectional*. The sample used was 143 hypertensive elderly people and the sampling technique was using the technique*purporsive sampling.* The research tool uses a questionnaire*Pittburgh Sleep Quality Index* (PSQI) and a stethoscope along with*spit manometer*.

**Results :**Test results of statistical test analysis*Spearman Rank* shows P = 0.126 > α (0.05).

**Conclusion :**There is no relationship between sleep quality and blood pressure in elderly hypertensives at the Teluk Dalam Health Center in Banjarmasin 2023,

**Keywords :**Sleep Quality, Blood Pressure, Elderly, Hypertension

 1) Students of STIKES Suaka Insan Banjarmasin

2) Lecturer of STIKES Suaka Insan Banjarmasin

3) Lecturer of Suaka Insan Banjarmasin