

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH  
PADA MANULA DI PANTI JOMPO ANNISA UMMUL KHAIRAT KOTA  
BATAM TAHUN 2019**

**Ibrahim**

*Fakultas Kedokteran Universitas Batam*

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Tekanan darah merupakan bahan ukur untuk melihat seberapa kuatnya jantung memompa darah keseluruh tubuh. Tekanan darah normal berkisar 90/60 mmHg hingga 120/80 mmHg, hipertensi bila tekanan darahnya >140/90 mmHg dan tekanan darah rendah atau hipotensi jika tekanan darah <90/60 mmHg. Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk dapat tetap tidur, tidak hanya mencapai jumlah atau lamanya tidur, kualitas tidur juga merupakan tolak ukur seseorang agar mendapatkan kemudahan dalam memulai tidur, dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur dan keluhan–keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis tidur.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan survey analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh manula di panti jompo annisa ummul khairat kota batam tahun 2019. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total sampling*, dengan sampel berjumlah 71 orang. Pengumpulan data dengan menggunakan alat ukur tekanan darah sphygmomanometer, dan kuesioner secara langsung, teknik analisa data yang digunakan adalah uji statistik *chi square*.

**Hasil :** Penelitian ini menunjukkan bahwa manula di panti Jompo Annisa Ummul Khairat Batam dari 71 orang diperoleh hasil yang kualitas tidur baik sebanyak 41 orang (57,7%), dan kualitas tidur buruk sebanyak 30 orang (42,3%). Manula yang memiliki tekanan darah normal sebanyak 29 orang (40,8%), tekanan darah prehipertensi sebanyak 18 orang (25,4%), dan tekanan darah hipertensi sebanyak 24 orang (33,8%). Hasil uji hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada manula memiliki hubungan yang signifikan diantaranya diperoleh hasil uji *chi-square* diperoleh nilai p value = 0,000, dimana  $p < 0,05$ .

**Kesimpulan :** Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada manula di Panti Jompo Annisa Ummul Khairat Kota Batam Tahun 2019.

---

**Kata kunci :** Tekanan Darah, Kualitas Tidur, Manusia Usia Lanjut

*The Relationship between Sleep Quality and Blood Pressure in Elders at Annisa Ummul Khairat Nursing Home in Batam City in 2019*

**Ibrahim**

*Faculty of Medicine University of Batam*

**ABSTRACT**

**Background:** Blood pressure is a measure to see how strongly the heart pumps blood throughout the body. Normal blood pressure ranges from 90/60 mmHg to 120/80 mmHg, hypertension if the blood pressure is  $> 140/90$  mmHg and low blood pressure or hypotension if the blood pressure is  $< 90/60$  mmHg. Sleep quality is the ability of an individual to be able to stay asleep, not only reaching the amount or duration of sleep, sleep quality is also a benchmark for someone to get ease in starting sleep, and to maintain sleep, one's sleep quality can be described by the length of sleep and complaints felt during sleep or after sleep.

**Method:** This research uses analytic survey with Cross Sectional approach. The population in this study were all seniors in Annisa Ummul Khairat Nursing home in Batam City in 2019. The sampling technique used total sampling, with a sample of 71 people. Data collection using sphygmomanometer blood pressure measuring devices, and questionnaires directly, the data analysis technique used is the chi square statistical test.

**Results:** This research shows that seniors in nursing home Annisa Ummul Khairat Batam from 71 people obtained good sleep quality of 41 people (57.7%), and poor sleep quality of 30 people (42.3%). Elderly people who have normal blood pressure are 29 people (40.8%), blood pressure prehypertension is 18 people (25.4%), and hypertension blood pressure is 24 people (33.8%). The test results of the relationship between sleep quality with blood pressure in the elderly have a significant relationship among them obtained by the chi-square test results obtained  $p$  value = 0,000, where  $p < 0.05$ .

**Conclusion:** There is a significant relationship between sleep quality and blood pressure in seniors at Annisa Ummul Khairat Nursing Home in Batam City in 2019.

---

**Keyword:** *Blood Pressure, Sleep Quality, Older Humans*

## PENDAHULUAN

Tekanan darah merupakan bahan ukur untuk melihat seberapa kuatnya jantung memompa darah keseluruh tubuh, agar kerja tubuh maksimal tekanan darah harus dalam keadaan normal. Tekanan darah merupakan kekuatan yang digunakan oleh darah yang bersirkulasi pada dinding-dinding oleh pembuluh darah dan merupakan satu dari tanda-tanda vital yang utama dari kehidupan. Tekanan darah dibagi menjadi dua yaitu sistolik dan diastolik. Tekanan darah sistolik adalah tekanan yang dihasilkan otot jantung untuk mendorong darah dari bilik kiri jantung ke aorta saat jantung berelaksasi. Umumnya orang dewasa dengan kondisi tubuh sehat memiliki tekanan darah normal berkisar 90/60 mmHg hingga 120/80 mmHg dan dinyatakan hipertensi bila tekanan darahnya >140/90 mmHg tekanan darah rendah atau hipotensi yaitu jika tekanan darah <90/60 mmHg. Tekanan darah pada manula bisa terus berubah-ubah dan tidak dapat diprediksi dengan baik. Terkadang tekanan darah pada manula bisa memiliki tekanan darah rendah kemudian melonjak tinggi hanya diselingi beberapa saat.<sup>1</sup>

Tekanan darah seseorang dapat lebih atau kurang dari batasan normal. Jika melebihi nilai normal, orang tersebut menderita tekanan darah tinggi atau hipertensi. Sebaliknya, jika kurang dari nilai normal, orang tersebut menderita tekanan darah rendah atau hipotensi.<sup>7</sup>

Berdasarkan data dari World Health Organization tahun 2012, menunjukkan sekitar 972 juta orang atau 26,4% penduduk dunia menderita hipertensi, dengan perbandingan 50,54% pria dan 49,49

% wanita. Jumlah ini cenderung meningkat tiap tahunnya, data statistic dari *Nasional Health Foundation* di *Australia* memperlihatkan bahwa sekitar 1.200.000 orang Australia (15% penduduk dewasa di Australia) menderita hipertensi. Besarnya penderita di negara barat seperti, Inggris, Selandia Baru, dan Eropa Barat juga hampir 15%, sedangkan di Amerika Serikat 15% ras kulit putih pada usia 35-65 tahun dan 30-60% ras kulit hitam adalah penderita hipertensi. Prevalensi hipertensi usia manula di Indonesia tahun 2009 sekitar 14% dengan kisaran 13,4 - 14,6%, sedangkan pada tahun 2012 meningkat menjadi 16-18%. Secara nasional Provinsi Jawa Tengah menempati peringkat ke-dua setelah Jawa Timur.<sup>8</sup>

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi tekanan darah, tidur merupakan suatu fenomena dasar yang penting bagi kehidupan, kurang lebih sepertiga dari kehidupan manusia dijalankan dengan tidur. Seseorang yang mengalami gangguan dalam siklus tidur, maka fungsi fisiologis tubuh yang lain juga dapat terganggu atau berubah. Masalah yang ditimbulkan antara lain peningkatan kadar glukosa darah dan merupakan faktor resiko terjadinya gangguan kardiovaskular seperti peningkatan tekanan darah, Tekanan darah sangat penting dalam sistem sirkulasi darah dan selalu diperlukan untuk daya dorong mengalirnya darah di dalam arteri, arteriola, kapiler, dan sistem vena, sehingga terbentuklah suatu aliran yang menetap.<sup>2</sup>

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia. Setiap orang tidak dapat terlepas dari tidur, dimana kondisi seseorang tergantung

pada kualitas tidurnya. Sementara yang dimaksud dengan kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk dapat tetap tidur, tidak hanya mencapai jumlah atau lamanya tidur, kualitas tidur menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya.<sup>3</sup>

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan – keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), juga oleh faktor kedalaman tidur (kualitas tidur).<sup>4</sup>

Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67 % pada tahun 2010, dan tanpa disadari kualitas tidur pada lansia juga berpengaruh terhadap kesehatan fungsional tubuh (WHO, 2012). Prevalensi gangguan tidur pada lansia di negara jepang meningkat 17% dari tahun 2014 sampai tahun 2016, Jepang saat ini menjadi negara yang memiliki populasi orang tua tertinggi di dunia sekitar 30 persen

#### **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini adalah *survey* analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*, dimana peneliti melakukan observasi atau pengukuran variabel independen dan variabel dependen pada suwaktu saat tertentu. Kata satu saat bukan berarti semua subyek diamati tepat pada saat

penduduknya berusia di atas 60 tahun.<sup>5</sup>

Hasil data epidemiologi Risesdas (2012), didapatkan bahwa prevalensi gangguan kualitas tidur pada lansia di Indonesia sekitar 49% atau 9,3 juta lansia. Di pulau Jawa dan Bali prevalensi gangguan tersebut juga cukup tinggi sekitar 44% dari jumlah total lansia. Di Jatim 45% dari jumlah lansia juga dilaporkan mengalami gangguan tidur di malam hari.<sup>6</sup>

Dari survei pendahuluan penulis memilih panti jompo Annisa Ummul Khairat Batam sebagai lokasi penelitian dikarenakan panti jompo Annisa Ummul Khoirat Batam merupakan tempat menetapnya penduduk lansia yang berusia 60 tahun keatas, dan didapatkan hasil bahwa ada 4 lansia sering mengeluh tidak bisa tidur nyenyak, 2 orang lansia mengeluh sering terbangun pada malam hari setelah itu sulit untuk tertidur kembali, dan 3 orang lansia mengatakan sulit untuk mengawali tidur pada malam hari, sering pusing, mudah marah dan sulit untuk berkonsentrasi. Berdasarkan latar belakang diatas, untuk membuktikan hal tersebut pada populasi lansia lebih besar, maka dilakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Manula di Panti Jompo Annisa Ummul Khairat Kota Batam Tahun 2019”.

yang sama, tetapi tiap subjek hanya di observasi satu kali dan pengukuran variable subjek dilakukan pada saat pemeriksaan tersebut.<sup>9</sup>Penelitian ini dilakukan di panti jompo Annisa Ummul Khairat Kota Batam. Populasi dalam penelitian ini semua manula di panti jompo annisa ummul khairat kota batam yang mengalami keluhan

seperti susah tidur dan rasa lelah, mudah cape, sering pusing dan merasakan tidak nyaman saat melakukan aktifitas. (Hidayat,2010)<sup>10</sup> Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*.<sup>10</sup>

Sampel penelitian ini diambil dari populasi yang memenuhi kriteria

**HASIL PENELITIAN**

Hasil penelitian merupakan hal penting bagi peneliti ilmiah yang dapat dijelaskan dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

**A. Distribusi frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur**

Berdasarkan dari hasil analisis univariat distribusi frekuensi kualitas tidur pada maunula di panti jompo annisa umul khairat kota batam diperoleh hasil sebagai berikut. Tabel 1. Distribusi frekuensi kualitas tidur pada manula di panti jompo annisa umul khairat kota batam.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur.**

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	41	57,7
Buruk	30	42,3
<b>Total</b>	<b>71</b>	<b>100</b>

Dari hasil penelitian menunjukkan Distribusi Frekuensi kualitas tidur 71 orang manula di panti jompo annisa ummul khairat kota batam yang kualitas tidur baik sebanyak 41 orang (57,7%), sedangkan responden yang kualitas tidur buruk sebanyak 30 orang (42,3%).

sebanyak 71 orang. Variabel independen dari penelitian ini adalah Kualitas tidur. Variabel dependen dari penelitian ini adalah tekanan darah pada manula. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah *informed consent*, dan *sphygmomanometer* alat untuk mengukur tekanan darah.

**B. Distribusi frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah**

Berdasarkan dari hasil analisis univariat distribusi frekuensi tekanan darah pada manula di panti jompo annisa umul khairat kota batam diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah**

Tekanan Darah	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	29	40,8
Prehipertensi	18	25,4
Hipertensi	24	33,8
<b>Total</b>	<b>71</b>	<b>100</b>

Dari hasil penelitian ini terlihat bahwa 71 orang manula di panti jompo annisa ummul khairat kota batam, reponden yang memiliki tekanan darah normal sebanyak 29 orang (40,8%), responden yang memiliki tekanan darah hipertensi sebanyak 24 orang (33,8%), dan responden yang memiliki tekanan darah prehipertensi sebanyak 18 orang (25,4%).

**C. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Manula Di Panti Jompo Annisa Ummul Khairat**

Berdasarkan hasil analisis bivariat untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel dependen dan independen menggunakan uji statistik *chi-square* diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 3. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Manula Di Panti Jompo Annisa Ummul Khairat Tahun 2019**

Kualitas Tidur	Tekanan Darah						Total	P value	
	Normal		Prehipertensi		Hipertensi				
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Baik	24	58,5	11	26,8	6	14,6	41	100	0,000
Buruk	5	16,7	7	23,3	18	60	30	100	
<b>Total</b>	29	40,8	18	25,4	24	33,8	71	100	

Pada tabel diatas hasil analisis, bahwa dapat diketahui Pada jumlah responden sebanyak 71 orang manula di panti jompo annisa ummul khairat. diperoleh responden yang kualitas tidur baik dengan tekanan darah normal sebanyak 24 orang (58,5%) dari 41 orang, kualitas tidur baik dengan tekanan darah prehipertensi sebanyak 11 orang (26,8 %) dari 41 orang, dan yang kualitas tidur baik dengan tekanan darah hipertensi sebanyak 6 orang (14,6%) dari 41 orang. Sedangkan responden yang kualitas tidur buruk dengan tekanan

darah normal sebanyak 5 orang (16,7%) dari 30 orang, kualitas tidur buruk dengan tekanan darah prehipertensi sebanyak 7 orang (23,3%) dari 30 orang, dan yang kualitas tidur buruk dengan tekanan darah hipertensi sebanyak 18 orang (60%) dari 30 orang. Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-square* didapatkan  $p\ value = 0,000 (< \alpha 0.05)$ , berarti ada Hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada manula di panti jompo annisa ummul khairat kota Batam Tahun 2019.

## PEMBAHASAN

### 1. Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan pada tabel 4.1 diperoleh hasil dari 71 orang manula di panti jompo annisa ummul khairat diperoleh hasil, responden yang kualitas tidur baik sebanyak 41 orang (57,7%), sedangkan responden yang kualitas tidur buruk sebanyak 30 orang (42,3 %). Dari hasil tersebut menunjukkan angka kualitas tidur baik lebih tinggi dari angka yang mengalami kualitas tidur buruk. Hal ini di karenakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu Faktor Psikologi atau Stres, faktor sakit fisik, faktor lingkungan dan faktor gaya hidup.

Faktor psikologis manula sangat mempengaruhi kualitas tidur mereka. Hal ini di karenakan Stres yang berkepanjangan sering menjadi penyebab dari insomnia jenis kronis, sedangkan berita-berita buruk, gagal rencana dapat menjadi penyebab insomnia transient, biasanya dalam hal ini depresi paling sering ditemukan. Bangun lebih pagi dari biasanya yang tidak diinginkan adalah gejala paling umum dari awal depresi, cemas, neorosa dan gangguan psikologi lainnya sering menjadi penyebab dari gangguan tidur. Selanjutnya faktor fisik yang dialami manula yang berupa sakit fisik yang tentunya dapat mempengaruhi kualitas tidur manula tersebut, sehingga seringkali mengalami frekuensi terbangun yang sering di tengah tidurnya. Berikutnya faktor lingkungan, lingkungan yang tenang tentunya membuat manula merasa nyaman dan sebaliknya. Lingkungan yang berisik dapat mengganggu lingkungan tersebut. Dan yang terakhir faktor gaya hidup,

gaya hidup yang sehat akan membuat manula menjadi sehat dan kualitas tidur manula pun tentunya akan menjadi baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Nuddin, (2014) mengenai” Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di panti jompo tegar sari Sleman Yogyakarta” Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh responden yang kualitas tidur baik sebanyak 66 orang (56,0%), sedangkan responden yang kualitas tidur buruk sebanyak 34 orang (44,0 %).

### 2. Tekanan Darah

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan seperti terlihat pada tabel 4.2 di peroleh hasil dari 71 orang manula di panti jompo annisa ummul khairat diperoleh hasil, reponden yang memiliki tekanan darah normal sebanyak 29 orang (40,8%), sedangkan responden yang memiliki tekanan darah prehipertensi sebanyak 18 orang (25,4%), dan responden yang memiliki tekanan darah hipertensi sebanyak 24 orang (33,8%). Dari hasil data di atas ada beberapa faktor yang mempengaruhi tekanan darah manula salah satunya adalah faktor stress, yang merupakan faktor yang paling berpengaruh dalam tekanan darah. Hal ini di karenakan stres akan meningkatkan tekanan darah dengan meningkatkan kadar kolesterol serum yang akan melemahkan dan merusak pelapis pembuluh darah, menyediakan tempat bagi mengendapnya lipid sehingga terbentuk plak kolesterol. Akhirnya lumen menyempit, tahanan perifer meningkat, dan tekanan darah naik

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakuakan oleh Arlinda (2015)

mengenai “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Hipertensi Pada Manula di panti jompo An-nur Depok” responden yang memiliki tekanan darah normal sebanyak 30 orang (47,0%), sedangkan responden yang memiliki tekanan darah prehipertensi sebanyak 15 orang (20,2%), dan responden yang memiliki tekanan darah hipertensi sebanyak 22 orang (32,8%).

### **3. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Manula Di Panti Jompo Annisa Ummul Khairat Kota Batam Tahun 2019**

Hasil uji statistik dengan *Chi-Square* diperoleh nilai *p value* =  $0,000 \leq 0,05$  dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada manula di panti jompo annisa ummul khairat kota Batam Tahun 2019. Peneliti menyimpulkan bahwa manula yang memiliki kualitas tidur baik tidak banyak yang mengalami hipertensi sedangkan responden yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung lebih banyak mengalami hipertensi.

Manula yang mengalami hipertensi di karenakan kualitas tidurnya yang buruk, kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan tekanan darah pada seseorang, sehingga dapat mengakibatkan hormon pengaturan keseimbangan tekanan darah atau hormon aldosteron tidak bekerja secara optimal, kehilangan waktu tidur dapat membuat sistem saraf menjadi hiperaktif yang kemudian mempengaruhi sistem seluruh tubuh termasuk jantung dan pembuluh darah. Manula yang tidak mengalami

hipertensi di karenakan pola tidur yang baik. Tidur akan membuat denyut jantung menjadi lambat dan menurunkan tekanan darah secara signifikan. Sehingga seseorang yang durasi tidurnya cukup akan membuat sistem kardiovaskuler bekerja stabil dan membuat tekanan darah dan denyut jantung ikut stabil juga.

Manula yang mengalami kualitas tidur baik akan tetapi mengalami hipertensi di karenakan ada beberapa faktor yaitu umur, jenis kelamin dan keadaan psikologis, Tekanan darah seseorang akan meningkat bersamaan dengan bertambahnya umur, dikarenakan semakin berkurangnya distensibilitas dinding pembuluh darah seiring pertambahan usia. Hal ini mengakibatkan peningkatan terhadap tekanan sistolik dan diastolik. Tekanan diastolik meningkat karena dinding pembuluh darah tidak lagi retraksi secara fleksibel pada penurunan tekanan darah. Tekanan darah pada pria lebih tinggi daripada tekanan darah pada wanita, hal ini disebabkan wanita memimiliki hormon estrogen dan progesteron yang menjaga pembuluh darah tetap elastis, tetapi setelah menopause tekanan darah akan meningkat karena pembuluh darah menjadi tidak elastis lagi. Pada keadaan psikologis yang terganggu seperti stres akan meningkatkan tekanan darah dengan meningkatkan kadar kolesterol serum yang akan melemahkan dan merusak pelapis pembuluh darah, menyediakan tempat bagi mengendapnya lipid sehingga terbentuk plak kolesterol yang akhirnya akan menyebabkan lumen menyempit dan tahanan perifer meningkat.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Hasil penelitian yang dilakukan dengan judul “Hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada manula di panti jompo annisa ummul khairat kota Batam Tahun 2019, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan:

1. Sebagian besar kualitas tidur pada manula yaitu baik sebanyak 57,7%.
2. Sebagian besar tekanan darah pada manula adalah normal sebanyak 40,8%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada manula di panti jompo annisa ummul khairat kota Batam

### DAFTAR PUSTAKA

1. Muhammadun, 2010. Hidup Bersama Hipertensi Seringai Darah Tinggi Sang Pembunuh Sekejap. Yogyakarta: In-Book.
2. Wulandari, 2011. Kejadian dan Tingkat Depresi pada Lanjut Usia: Studi perbandingan di panti wreda dan komunitas. Semarang: Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
3. Craven, 2009. *Fundamental of Nursing: Human Health and Function*. (3rd ed). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
4. Potter, 2009. *Fundamental Keperawatan*. Buku Satu. Edisi Ketuju, Jakarta: Salemba Medika.
5. Ree, 2012. Tata Laksana Insomnia Insomnia Bisa Terjadi Pada Semua Lapisan Usia, Tak
6. Tahun 2019 dengan nilai  $p$  value = 0,000 < 0,05.
7. Umami, 2015. Hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif dan tekanan darah pada lansia di Desa Pasuruhan Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Manggelang. Skripsi Fakultas Keperawatan: Universitas Muhammadiyah Manggelang
8. World Health Organization, 2012. *World Health Day*, www.who.int. (10 Maret 2013).
9. Rumengan, Jemmy. 2010. *Metodologi Penelitian Dengan SPSS*. Batam: UNIBA PRESS.

### Saran

1. Bagi Responden diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang kualitas tidur dan tekanan darah dan menerapkan hal yang dapat memperbaiki kualitas tidur dan tekanan darah.
2. Bagi Panti Jompo Annisa Ummul Khairat diharapkan dapat menambah wawasan bagi para staff dan perawat agar dapat mengajarkan dan memperdalam. Ilmu tentang kualitas tidur dan tekanan darah.
3. Bagi Institusi Pendidikan Universitas Batam diharapkan dapat memberikan masukan bagi perkembangan pendidikan kesehatan khususnya informasi tentang hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada manula.

Terkecuali Anak-Anak. Jakarta: Cakrawala Ilmu.

6. Riskesdas. 2012. Riset Kesehatan Dasar 2010. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia pp:110-5.

10. Hidayat, 2010. Pengantar Konsep Dasar Keperawatan. Edisi ke 2. Jakarta: Salemba Medika.

