

Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Di Instalasi Rawat Jalan RSUP Dr Sitanala Kota Tangerang

Muhamad Rafli¹, Destiawan Eko Utomo², Cicirosnita J.Idu³

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

¹raflimuhamad7120@email.com, ²destiawaneko7@gmail.com, ³CicirosnitaJ.Idu@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Hipertensi adalah kondisi kronis dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg yang dapat menimbulkan komplikasi serius. Kualitas tidur yang buruk sering memperburuk hipertensi dan dipengaruhi oleh kecemasan, karena kecemasan memicu peningkatan denyut jantung serta aktivasi sistem saraf simpatik yang berdampak pada tekanan darah dan tidur. **Tujuan:** Mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada penderita hipertensi di Instalasi Rawat Jalan RSUP Dr. Sitanala Kota Tangerang. **Metodologi:** Penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan rancangan cross-sectional. Sampel diperoleh dengan accidental sampling pada 97 responden hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi. Analisis data menggunakan uji Chi-Square. **Hasil:** Mayoritas responden mengalami kecemasan (57,7%) dan kualitas tidur buruk (59,8%). Analisis bivariat menunjukkan kualitas tidur buruk lebih banyak ditemukan pada kategori cemas (89,3%). Uji Chi-Square menghasilkan $p\text{-value} = 0,001$ ($<0,05$), sehingga terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan bermakna antara kecemasan dan kualitas tidur pada penderita hipertensi di Instalasi Rawat Jalan RSUP Dr. Sitanala. **Saran:** Tenaga kesehatan diharapkan memberikan edukasi, konseling, serta intervensi manajemen stres dengan dukungan keluarga untuk meningkatkan kualitas tidur sekaligus membantu pengendalian tekanan darah.

Kata Kunci: Kecemasan, kualitas tidur, hipertensi

Abstract

Introduction: Hypertension is a chronic condition with blood pressure $\geq 140/90$ mmHg that can lead to serious complications. Poor sleep quality often worsens hypertension and is influenced by anxiety, as anxiety triggers increased heart rate and sympathetic nervous system activation, which affects blood pressure and sleep. **Objective:** To determine the relationship between anxiety levels and sleep quality among hypertensive patients at the Outpatient Unit of RSUP Dr. Sitanala, Tangerang. **Methodology:** This study used a quantitative approach with a descriptive correlational design and cross-sectional method. A total of 97 hypertensive patients who met the inclusion criteria were selected using accidental sampling. Data were analyzed using the Chi-Square test. **Results:** The majority of respondents experienced anxiety (57.7%) and poor sleep quality (59.8%). Bivariate analysis showed poor sleep quality was more common in the anxiety group (89.3%). The Chi-Square test resulted in a $p\text{-value} = 0.001$ (<0.05), indicating a significant relationship between anxiety levels and sleep quality. **Conclusion:** There is a meaningful association between anxiety and sleep quality in hypertensive patients. **Recommendation:** Health workers are encouraged to provide education, counseling, and stress management interventions, along with family support, to improve sleep quality and assist in controlling blood pressure.

Keywords: Anxiety, sleep quality, hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan di mana tekanan darah seseorang melebihi tingkat normal, sehingga berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan, bahkan risiko kematian. Seseorang dianggap mengalami hipertensi jika nilai tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmHg. menurut *World Health Organization* (WHO, 2023) Diperkirakan ada 1,28 miliar orang dewasa yang berusia antara 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia yang mengalami hipertensi. Di kawasan Asia Tenggara, hipertensi menduduki posisi ketiga tertinggi secara global, dengan prevalensi yang mencapai 25% dari jumlah penduduk keseluruhan. WHO, 2023). Menurut (Kemenkes RI, 2022) Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai angka 63,2%, dan sebagian besar disebabkan oleh kebiasaan hidup yang tidak sehat, termasuk pola tidur yang tidak baik Pada tahun 2022,

Provinsi Banten melaporkan angka 29,4 persen, sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan angka nasional. Namun, tingkat hipertensi di Kota Tangerang, salah satu dari 96 daerah perkotaan di Banten, lebih tinggi, yaitu 32,5%. Hipertensi dapat muncul karena berbagai alasan seperti usia, jenis kelamin, karakter pribadi, faktor keturunan, kelebihan berat badan, aktivitas fisik, pola makan, cara hidup, tekanan emosional, dan kebiasaan tidur. Gejala yang paling umum dialami oleh individu yang menderita hipertensi meliputi sakit kepala, ketegangan atau kekakuan di leher, kelemahan, kesulitan bernapas, kegelisahan, mual dan muntah, perubahan kondisi mental, serta insomnia. Permasalahan tidur yang berdampak pada kualitas tidur yang buruk seperti mempengaruhi tekanan darah dan memperburuk perkembangan kondisi ini, yang dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi seperti stroke dan penyakit jantung (Purwandari, 2023).

Kualitas tidur adalah kondisi yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk memperoleh tidur yang cukup sesuai kebutuhan, mencakup fase NREM dan REM yang penting bagi kesehatan fisik serta mental (Haryanto, 2021). Individu dengan kualitas tidur buruk memiliki risiko 4,1 kali lebih tinggi mengalami hipertensi dibandingkan dengan yang tidurnya baik (Gusrianti, 2024). Gangguan tidur seperti insomnia, sering terbangun, sulit kembali tidur, mudah marah, serta sulit berkonsentrasi, sering muncul akibat berbagai faktor, di antaranya penyakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, tingkat kecemasan, hingga konsumsi obat-obatan (Zidan & Subekti, 2023). Kecemasan merupakan respon emosional yang umum dirasakan individu ketika menghadapi tekanan fisik maupun psikologis. Kondisi ini ditandai oleh perasaan tidak menyenangkan, seperti khawatir, takut, atau bersalah, yang dapat mengganggu fungsi adaptasi dan kesehatan (Supriyanti, 2020). Pada pasien hipertensi, kecemasan sering memicu reaksi fisiologis berupa peningkatan denyut jantung dan aktivasi saraf simpatik, yang berdampak pada peningkatan tekanan darah serta menurunnya kualitas tidur (Ambarita, 2025).

Sejalan dengan penelitian Sari & Safitri (2020) menunjukkan bahwa kekuatan korelasi yang diamati tergolong lemah. terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Air Putih Samarinda. Sejalan juga dengan penelitian Sejalan dengan penelitian Rusdi (2024) bahwa hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur lansia penderita hipertensi di daerah pesisir, yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan pada lansia yang memiliki hipertensi di wilayah pesisir.

Studi pendahuluan di RSUP Dr. Sitanala Tangerang mencatat adanya fluktuasi jumlah pasien hipertensi dari Februari hingga April 2025. Data Dinas Kesehatan Kota Tangerang (2024) juga melaporkan tingginya angka kecemasan (42,5%) serta masalah tidur (35,7%) pada masyarakat. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan dan kualitas tidur merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan pada pasien hipertensi. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik meneliti hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada pasien hipertensi di Instalasi Rawat Jalan RSUP Dr. Sitanala Kota Tangerang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan rancangan *cross-sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada penderita hipertensi. Penelitian dilaksanakan di Instalasi Rawat Jalan RSUP Dr. Sitanala Kota Tangerang pada bulan Juni hingga Agustus 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi rawat jalan, dengan jumlah sampel sebanyak 97 responden yang diperoleh menggunakan rumus *Lemeshow* serta teknik *accidental sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel independen yaitu tingkat kecemasan diukur dengan instrumen *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS), sedangkan variabel dependen yaitu kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner kualitas tidur.

Teknik Pengumpulan data dilakukan setelah responden menandatangani *informed consent* dan mengisi kuesioner secara mandiri dengan pendampingan peneliti jika mengalami kesulitan. Data yang terkumpul diolah melalui beberapa tahap, meliputi *editing*, *coding*, *entry*, dan *cleaning*, kemudian dianalisis menggunakan program SPSS versi 27. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden, tingkat kecemasan, serta kualitas tidur, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada penderita hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 97 penderita hipertensi di Instalasi Rawat Jalan RSUP Dr. Sitanala Kota Tangerang. Bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada kelompok usia lansia akhir sebanyak 59 orang (60,8%). Berdasarkan jenis kelamin di Instalasi Rawat Jalan RSUP Dr. Sitanala Kota Tangerang Diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan yaitu sebanyak 61 orang atau (62,9%). Berdasarkan tingkat pendidikan responden, Mayoritas responden tidak bersekolah, yaitu sebanyak 45 orang (46,4%).

Berdasarkan tabel 1. tersebut menunjukkan distribusi tingkat kecemasan pada 97 responden. Mayoritas responden mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 56 orang (57,7%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan di Instalasi Rawat Jalan RSUP Dr. Sitanala kota tangerang

Tingkat kecemasan	Frekuensi	Persentase
-------------------	-----------	------------

Kecemasan ringan	41	42,3%
Kecemasan berat	56	57,7%
Total	97	100%

Berdasarkan tabel 3. distribusi frekuensi kualitas tidur dari 97 responden, mayoritas responden bahwa sebanyak 52 orang (53,6%) mengalami kualitas tidur buruk.

Tabel 2. Distribusi frekuensi Kualitas tidur di instalasi rawat jalan RSUP Dr. Sitanala kota tangerang

Kualitas tidur	Frekuensi	Persentase
Baik	31	32%
Cukup	14	14,4%
Buruk	52	53,6%
Total	97	100%

Berdasarkan hasil tabel 4. menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada 97 responden, tingkat kecemasan terbanyak berada pada kategori kecemasan berat sebanyak 56 responden, di mana 39 orang (69,6%) mengalami kualitas tidur buruk.

Hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai *p-value* < 0,05. Maka berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada penderita hipertensi di Instalasi Rawat Jalan RSUP Dr. Sitanala Kota Tangerang.

Tabel 3. Analisis Silang Tingkat kecemasan dengan Kualitas Tidur pada penderita hipertensi di instalasi rawat Jalan RSUP Dr. Sitanala kota tangerang

Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur						Total		P- Value
	Baik		Cukup		Buruk				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Kecemasan ringan	21	51,2%	7	17,1%	13	31,7%	41	100%	0,001
Kecemasan berat	10	17,9%	7	12,5%	39	69,6%	56	100%	
Total	31	32,%	14	14,4%	52	53,6%	97	100%	

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada responden di Instalasi Rawat Jalan RSUP Dr. Sitanala Kota Tangerang, dari total 97 responden diketahui bahwa tingkat kecemasan terbanyak berada pada kategori kecemasan berat sebanyak 56 orang, di mana 39 orang (69,6%) mengalami kualitas tidur buruk.

Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* < 0,05, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur. Hal ini sejalan dengan penelitian Nuraenah & Cahyanie (2021) bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada penderita hipertensi dimasa pandemi Covid-19 di Wilayah RW 10 Ciputat Kota Tangerang Selatan. Sejalan dengan penelitian (Laksono & Harun, 2024) bahwa ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Kelurahan Lawangirung Lingkungan II Kota Manado.

Menurut (Dewi, 2025) beberapa faktor yang memengaruhi hubungan antara tingkat kecemasan dan buruknya kualitas tidur adalah meningkatnya rasa cemas pada malam hari, khususnya saat suasana sepi. Kondisi tersebut membuat seseorang lebih sering memikirkan penyakit yang dideritanya, sehingga menimbulkan kesulitan untuk tidur dan menyebabkan sering terbangun di malam hari. Salah satu penyebab utama gangguan tidur ini adalah perasaan cemas yang dialami. Tingkat kecemasan yang tinggi bahkan dapat semakin memperburuk kualitas hidup penderita hipertensi, terutama pada kelompok lansia dengan tingkat pendidikan rendah. Selain itu, menurut Ambarita (2025) kecemasan dapat dialami oleh siapa pun, khususnya pada pasien yang sedang menjalani perawatan di rumah sakit. Secara umum, kecemasan dapat menimbulkan dua konsekuensi, yaitu: pertama, munculnya kepanikan berlebihan yang mengganggu fungsi normal serta kemampuan beradaptasi terhadap situasi; dan kedua, ketidakmampuan dalam mengenali adanya potensi bahaya serta mengambil tindakan pencegahan yang dibutuhkan.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan positif signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada penderita hipertensi di Instalasi Rawat Jalan RSUP Dr. Sitanala Kota Tangerang, dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada RSUP Dr. Sitanala Kota Tangerang atas izin yang diberikan dalam pelaksanaan penelitian, kepada dosen pembimbing dan penguji atas arahan serta masukan yang berharga, kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, serta orang tua dan orang-orang terdekat saya yang senantiasa menemani, memberikan dukungan dan doa yang tiada henti.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarita, A. T., Karo, M. B., & Sembiring, F. (2025). *Gambaran Caring Behavior Perawat Dan Tingkat Kecemasan Pasien Di Ruang Internis Rumah Sakit Harapan Description Of Nurses ' Caring Behavior And Patient Anxiety Levels In The Internist Room At Harapan Hospital*. 2(2), 1–5.
- Dewi, S. E. A. (2025). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Di Rs Bhakti Asih Jatibarang*. 3(2), 1–9.
- Gusrianti, D., Fatmawati, Febrianti, Y., Fandari, R., & Rahmayanti, F. (2024). Kecemasan Pasien Pre Operasi Dan Kualitas Tidur : Sebuah Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Stikes Kendal*, 17(1), 57–62.
- Haryanto, H. A. (2021). *Pengaruh Laporan Praktikum Terhadap Pola Tidur Mahasiswa Farmasi Unismuh Makassar The Influence Of Practicum Report On The Sleep Patterns Of Unismuh Makassar Pharmacy Students*.
- Indriyani, S. (2023). Hubungan Kecemasan Dan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gerunggang. *Coping: Community Of Publishing In Nursing*, 11(4), 266. <https://doi.org/10.24843/Coping.2023.V11.I04.P03>
- Laksono, I. T., & Harun, S. (2024). *Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Puskesmas Imogiri I The Relationship Between Anxiety And Sleep Qualityamong Hypertension Patients At Puskesmas Imogiri I*. 2(September), 518–523.
- Nuraenah, & Cahyanie. (2021). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Di Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Rw 10 Ciputat Kota Tangerang Selatan Tahun 2021*. <https://www.bing.com/ck/a?!&&P=1a8dfda9ec8df672e91641bc2457712529144ae577732348f96913ad5b659c15jmltdhm9mtc1ndi2ntywma&Ptn=3&Ver=2&Hsh=4&Fclid=3a5e047b-7b6a-61b6-2ba6-11bd7a3060e5&Psq>.
- Purwandari, N. P., Fatimatuzzahroh2, N., Kesehatan, J., Teknologi, I., Cendekia, K., & Kudus, U. (2023). Pengalaman Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi : Studi Fenomenologi. *Jourkep : Journal Keperawatan*, 2(2), 130–136. <http://jourkep.jurkep-poltekkesaceh.ac.id/index.php/jourkep>
- Rusdi, J. M., Aziz, A. R., & Huda, N. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Hipertensi Di Wilayah Pesisir. 3(2).
- Sari, N. I. P., & Safitri, K. H. (2020). Korelasi Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 1(1), 41–50.
- Who. (2023, Maret 16). *Who . Hypertension - World Health Organization (Who)*.
- Yulianti, S., & Setiyono, E. (2022). *The Correlation Between Anxiety Levels And Sleep Quality On Elderly With Hypertension In Puskesmas Bojong Nangka 2022. Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 012.
- Zidan, A., & Subekti, K. E. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dan Tekanan Darah Dengan Kualitas Tidur Lansia Hipertensi Di Rw01 Kelurahan Jatisari Tahun 2023. *Afiat*, 9(2), 99–115. <https://doi.org/10.34005/Afiat.V9i2.3485>