

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN, FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Penelitian, 6 Juli 2026

Syاهدella Puspitasari

**Hubungan Kualitas Tidur dengan Risiko Hipertensi pada Dewasa Muda di
Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru.**

xiv + 42 Halaman + 7 Tabel + 14 Lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat dan dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular apabila tidak dilakukan upaya pencegahan sejak dini. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan risiko hipertensi adalah kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan regulasi tekanan darah melalui peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga meningkatkan risiko hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan risiko hipertensi pada dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru. Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 65 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital untuk menentukan kategori risiko hipertensi. Analisis data menggunakan uji Pearson Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 39 responden (60,0%) memiliki kualitas tidur buruk dan 34 responden (52,3%) termasuk dalam kategori berisiko hipertensi. Hasil uji Pearson Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan risiko hipertensi pada dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Risiko Hipertensi, Dewasa Muda, PSQI

Daftar Bacaan : 46 (2021–2026)

**BACHELOR OF NURSING PROGRAM, FACULTY OF NURSING
PAYUNG NEGERI INSTITUTE OF HEALTH, PEKANBARU**

Research, July 6, 2026

Syاهدella Puspitasari

**The Relationship Between Sleep Quality and the Risk of Hypertension Among
Young Adults in the Service Area of the Simpang Tiga Community Health
Center, Pekanbaru City.**

xiv + 42 pages + 7 tables + 14 appendices

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease that has become a major public health concern and may increase the risk of cardiovascular diseases if preventive measures are not implemented at an early stage. One of the factors associated with the risk of hypertension is sleep quality. Poor sleep quality may impair blood pressure regulation by increasing sympathetic nervous system activity, thereby elevating the risk of hypertension. This study aimed to determine the relationship between sleep quality and the risk of hypertension among young adults in the working area of Simpang Tiga Community Health Center, Pekanbaru City. This study employed a quantitative analytical design with a cross-sectional approach. A total of 65 respondents were selected using purposive sampling. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to assess sleep quality, while blood pressure was measured using a digital sphygmomanometer to determine the risk of hypertension. Data were analyzed using the Pearson Chi-Square test. The results showed that 39 respondents (60.0%) had poor sleep quality, while 34 respondents (52.3%) were categorized as being at risk of hypertension. The Pearson Chi-Square test yielded a p-value of < 0.001 , indicating a statistically significant relationship between sleep quality and the risk of hypertension among young adults in the working area of Simpang Tiga Community Health Center, Pekanbaru City.

Keywords: Sleep Quality, Hypertension Risk, Young Adults, PSQI

References: 46 (2021–2026)