Journal health society

VOL 15 No 2 (2026): 120-127
DOI: 10.62094/jhs.v15i2.811
E-ISSN: 2988-7062 **P-ISSN**: 2252-3642
Journal Homepage: https://ojs.stikesmi.ac.id/index.php/jhs/index

Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada klien hipertensi

[1]Lia Meilianingsih, [1]Indriyani Indriyani, [1]Kuslan Sunandar, [1]Achmad Husni, [2]Eddy Suharyanto, [1]Kamsatun Kamsatun

[1]Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Bandung
[2]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Dustira

How to cite (APA)
Meilianingsih, L., Indriyani, I., Sunandar, . K., Husni, A., Suharyanto, E., & Kamsatun, K. (2026). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada klien hipertensi. *Jurnal Health Society*, *15*(*2*), 120–127. https://doi.org/10.62094/jhs.v15i2.811

History
Received: 20 September 2026
Accepted: 17 Oktober 2026
Published: 30 Oktober 2026

Coresponding Author
Lia Meilianingsih, Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Bandung; lia.meilianingsih67@gmail.com

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menunjukkan gejala spesifik pada tahap awal. Pengobatan jangka panjang dapat memicu kecemasan yang berpotensi menurunkan kualitas tidur dan memengaruhi kesehatan pasien. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Garuda Kota Bandung.
Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik korelasional *cross-sectional* terhadap 83 responden yang dipilih melalui *accidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat kecemasan dan kualitas tidur. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat untuk mengidentifikasi karakteristik variabel serta menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur menggunakan Chi-square.
Hasil: Temuan penelitian mengungkapkan bahwa mayoritas partisipan berada pada tingkat kecemasan sedang (52%) dan menunjukkan kualitas tidur yang kurang baik (61%). Analisis menunjukkan terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada pasien hipertensi (p = 0,000), dengan kekuatan hubungan yang tergolong kuat (r = 0,533).
Kesimpulan: Terdapat hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada pasien hipertensi. Tenaga kesehatan perlu memberikan penanganan non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan serta meningkatkan kualitas tidur pasien hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Kecemasan, Kualitas Tidur, Pasien, Tekanan Darah

ABSTRACT

Background: The term "silent killer" is frequently used to describe hypertension, as it often lacks noticeable early warning signs. Hypertensive patients frequently experience anxiety as a result of the long-term therapy that must be followed consistently. This condition can lead to a decrease in sleep quality, which may negatively affect overall health. The purpose of this research is to explore the relationship between patients' anxiety levels and their sleep quality within the hypertensive population served by Garuda Public Health Center in Bandung.
Method: This study employed a quantitative approach with a cross-sectional correlational analytical design involving 83 respondents selected through accidental sampling. Data were collected using questionnaires to measure anxiety levels and sleep quality. Data analysis included univariate and bivariate analyses to describe the study variables and examine the relationship between anxiety levels and sleep quality using a Chi-square.
Result: The results showed that the majority (52%) of partisipants experienced moderate anxiety, and most of them (61%) had poor sleep quality There was a meaningful association identified between anxiety and sleep quality among individuals with hypertension (p = 0.000), with a strong correlation (r=0.533).
Conclusion: There is a relationship between anxiety levels and sleep quality in hypertension patients. Healthcare workers should provide non-pharmacological interventions to reduce anxiety and improve sleep quality.

Keyword : Hypertension, Anxiety, Sleep quality, Patient, Blood Pressure

OPEN ACCESS

Journal Health Society
VOL 15 No 2 (2026)
E-ISSN: 2988-7062 **P-ISSN**: 2252-3642
Journal Homepage: https://ojs.stikesmi.ac.id/index.php/jhs/index

Pendahuluan

Hipertensi dikenal sebagai silent killer karena tidak menunjukkan gejala spesifik, tetapi dapat menyerang individu tanpa memandang usia maupun kondisi. Kondisi hipertensi diidentifikasi apabila tekanan sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan/atau diastolik 90 mmHg, berdasarkan dua kali pengukuran dalam kondisi istirahat dengan selang waktu lima menit (WHO, 2025). WHO (2025) juga melaporkan bahwa jumlah penderita hipertensi secara global telah melampaui angka 1,28 miliar orang.

Menurut WHO (2025) sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia terdiagnosa menderita hipertensi. Provinsi Jawa Barat menempati urutan kedua tertinggi dalam prevalensi hipertensi setelah Kalimantan Selatan, dengan angka mencapai 39,6%. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah mencapai 30,8% pada penduduk berusia 18 tahun ke atas di Indonesia. Di Provinsi Jawa Barat, prevalensi hipertensi pada kelompok usia yang sama tercatat sebesar 34,4% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024). Selain itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2024) menyebutkan bahwa penyakit karena hipertensi merupakan faktor risiko penyebab kematian keempat berdasarkan studi kohor penyakit tidak menular tahun 2011–2021, dengan persentase sebesar 10,2%. Sementara itu, Profil Kesehatan Kota Bandung Tahun 2022 mencatat estimasi jumlah penderita hipertensi berusia 15 tahun ke atas di Kota Bandung sebanyak 706.051 orang (Dinas Kesehatan Kota Bandung, 2023).

Faktor risiko dikelompokkan menjadi dua kategori, yaitu yang bersifat modifikabel dan yang tidak dapat dimodifikasi. Faktor yang termasuk dapat dimodifikasi berupa obesitas, merokok, alkohol, aktivitas fisik dan kecemasan. Kecemasan sering dialami oleh penderita hipertensi akibat kekhawatiran terhadap kondisi kesehatannya, efek samping obat, atau komplikasi penyakit. Kecemasan dapat menimbulkan respons fisiologis melalui aktivasi sistem saraf simpatis dan pelepasan hormon adrenalin. Hamdani (2022) menjelaskan bahwa respons tersebut dapat ditandai dengan peningkatan denyut nadi dan tekanan darah. Stres yang timbul akibat kecemasan memicu lonjakan hormon seperti kortisol dan adrenalin, yang turut memengaruhi fungsi tubuh seperti pola tidur. Kebiasaan tidur yang buruk yang disebabkan oleh kecemasan yang berketerusan yaitu kondisi psikologis yang disebabkan oleh ketegangan jiwa dan masalah psikologis, yang mengakibatkan sulit tidur dan kurangnya waktu kebutuhan istirahat. Kualitas tidur yang buruk pada penderita hipertensi dapat memperburuk tekanan darah dan meningkatkan risiko komplikasi seperti stroke dan penyakit jantung.

Puskesmas Garuda tercatat sebagai salah satu fasilitas pelayanan kesehatan dengan jumlah kasus hipertensi terbanyak ketiga (19.205 kasus) dari 80 puskesmas yang ada berdasarkan data Profil Kesehatan Kota Bandung tahun 2022. Setelah melakukan studi pendahuluan di Puskesmas Garuda, didapatkan bahwa pada tahun 2023 kasus hipertensi mencapai 2202 penderita penyakit hipertensi. Prevalensi hipertensi yang terus meningkat dapat berpotensi mengancam terjadinya komplikasi jika tidak ditangani segera, sebagian besar disebabkan oleh faktor psikologis, termasuk kecemasan.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, penelitian ini difokuskan untuk mengkaji hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Garuda Kota Bandung. Tujuan dari studi ini adalah untuk mengetahui sejauh mana keterkaitan antara kecemasan yang dialami pasien dengan kualitas tidur yang mereka alami.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan metode *cross-*

OPEN ACCESS

Journal Health Society
VOL 15 No 2 (2026)
E-ISSN: 2988-7062 **P-ISSN**: 2252-3642
Journal Homepage: https://ojs.stikesmi.ac.id/index.php/jhs/index

sectional. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Garuda Kota Bandung pada 26 April–6 Mei 2025. Sebanyak 83 responden dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (Z-SAS) untuk mengukur tingkat kecemasan dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur. Z-SAS versi bahasa Indonesia menunjukkan validitas konvergen yang positif dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,691 (Setyowati et al., 2019). Sementara itu, PSQI versi bahasa Indonesia memiliki validitas isi sebesar 0,89 dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,79 (Fauzi et al., 2024).

Analisis data meliputi analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik demografis serta variabel penelitian, dan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square* pada tabel kontingensi 3 × 2 untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada pasien hipertensi. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik pada 17 April 2025 dengan nomor 53/KEPK/EC/IV/2025.Pelaksanaan penelitian memperhatikan prinsip etik yang meliputi *informed consent*, anonimitas (*anonymity*), kemanfaatan (*beneficence*), dan kerahasiaan (*confidentiality*).

Hasil

Hasil studi yang telah dilaksanakan, hasilnya menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada klien hipertensi di Puskesmas Garuda Kota Bandung sebagai berikut.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Partisipan

No	Karakteristik		Jumlah	
			F	%
1.	Jenis kelamin	Laki-laki	22	27%
		Perempuan	61	73%
		Total	**83**	**100%**
2.	Usia	≤ 55 tahun	31	37%
		>55 tahun	52	63%
		Total	**83**	**100%**
3.	Pekerjaan	Bekerja	23	28%
		Tidak Bekerja	60	72%
		Total	**83**	**100%**
4.	Faktor gaya hidup			
	Merokok	Iya	12	15%
		Tidak	71	85%
		Total	**83**	**100%**
	Konsumsi kafein	Iya	28	34%
		Tidak	55	66%
		Total	**83**	**100%**

Tabel 1 menampilkan , partisipan penelitian didominasi oleh perempuan, dengan proporsi terbesar (63%) berusia lebih dari 55 tahun, hampir setengahnya (37%) berusia ≤ 55 tahun. Sebagian besar (72%) partisipan sudah tidak bekerja. Sebagian kecil (15%) partisipan merokok, serta hampir seluruhnya (85%) tidak merokok. Hampir setengah dari partisipan (34%) mengonsumsi kafein, serta sebagian besar (66%) tidak mengonsumsi kafein.

Journal Health Society
VOL 15 No 2 (2026)
E-ISSN: 2988-7062 **P-ISSN**: 2252-3642
Journal Homepage: https://ojs.stikesmi.ac.id/index.php/jhs/index

Tabel 2. Gambaran Tingkat Kecemasan

Variabel		Jumlah	
		f	%
Tingkat kecemasan	Kecemasan ringan	24	29%
	Kecemasan sedang	43	52%
	Kecemasan berat	16	19%
	Total	**83**	**100%**

Tabel 2 menampilkan gambaran tingkat kecemasan pada 83 partisipan yang menjadi responden dalam penelitian ini. Sebagian besar partisipan, yaitu 43 orang (52%), mengalami kecemasan tingkat sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa kecemasan tingkat sedang merupakan kategori yang paling banyak ditemukan pada partisipan. Sementara itu, sebanyak 24 partisipan (29%) mengalami kecemasan ringan, sedangkan 16 partisipan (19%) mengalami kecemasan berat. Dengan demikian, kecemasan ringan merupakan kategori terbanyak kedua, sementara kecemasan berat memiliki proporsi paling kecil dibandingkan kategori lainnya.

Tabel 3. Gambaran Kualitas Tidur

Variabel		Jumlah	
		f	%
Kualitas tidur	Baik	32	39%
	Buruk	51	61%
	Total	**83**	**100%**

Tabel 3 menunjukkan gambaran kualitas tidur pada 83 partisipan yang terlibat dalam penelitian ini. Sebanyak 32 partisipan (39%) memiliki kualitas tidur yang baik. Hasil ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari keseluruhan partisipan mempunyai kualitas tidur yang baik. Sementara itu, sebanyak 51 partisipan (61%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Dengan demikian, mayoritas partisipan dalam penelitian ini mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan partisipan yang memiliki kualitas tidur baik.

Tabel 4. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur

Kecemasan	Kualitas Tidur				Total		P-value	Keeratan hubungan	Likelihood ratio
	Baik		Buruk						
	F	%	f	%	f	%			
Kecemasan ringan	19	79	5	21	24	100	0,000	0,533	24,026
Kecemasan sedang	10	23	33	77	43	100			
Kecemasan berat	3	19	13	81	16	100			

*uji *chi-square*

OPEN ACCESS

Journal Health Society
VOL 15 No 2 (2026)
E-ISSN: 2988-7062 **P-ISSN**: 2252-3642
Journal Homepage: https://ojs.stikesmi.ac.id/index.php/jhs/index

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa dari 43 responden yang berada pada kategori kecemasan sedang, sebanyak 33 orang (77%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Begitu pula pada kelompok dengan kecemasan berat, 13 dari 16 partisipan (81%) juga menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Sebaliknya, pada kelompok dengan kecemasan ringan, mayoritas responden (79%) atau 19 dari 24 orang memiliki kualitas tidur yang baik.

Hasil analisis menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berada di bawah ambang batas α = 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (H1) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada pasien dengan hipertensi. Adapun nilai keeratan hubungan yang diperoleh sebesar 0,533, menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada dalam kategori kuat. Selain itu, nilai Likelihood ratio yaitu 24,026 dimaknai bahwa klien dengan kecemasan kemungkinan sekitar 24 kali lebih besar mengalami gangguan kualitas tidur dibandingkan dengan yang tidak mengalami cemas.

Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengidentifikasi adanya kaitan antara Kondisi psikologis berupa kecemasan serta pola tidur pada pasien dengan diagnosis hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Garuda Kota Bandung. Hasil pengolahan data menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara kedua aspek tersebut. Variabel usia memiliki pengaruh yang besar dalam membentuk tingkat kecemasan dan kualitas tidur seseorang. Penelitian ini menemukan bahwa 63% partisipan berusia lebih dari 55 tahun. Usia merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan perubahan pola tidur. Seiring bertambahnya usia, gangguan tidur seperti sulit tidur dan kualitas tidur yang buruk menjadi masalah yang perlu diperhatikan. Lansia yang mengalami kecemasan memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami kualitas tidur yang buruk. Penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan dan kualitas tidur pada lansia di panti wreda Jakarta dan Tangerang (Hasan et al., 2025)

Jenis kelamin turut menjadi faktor yang memengaruhi kondisi emosional serta pola tidur individu (74%). Perempuan cenderung lebih rentan mengalami gangguan kecemasan, terutama saat memasuki masa menopause akibat penurunan hormon estrogen yang memengaruhi kondisi emosional dan vaskular. Selain itu, perempuan cenderung lebih aktif memanfaatkan layanan kesehatan sehingga lebih terdata dalam populasi penderita hipertensi. Mayoritas partisipan dalam penelitian ini berada dalam status tidak bekerja atau telah memasuki masa pensiun, yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis akibat kehilangan rutinitas dan fungsi sosial. Studi oleh Septiani et al., (2026) juga menunjukkan bahwa lansia yang tidak memiliki kegiatan bermakna lebih rentan mengalami gangguan tidur. Sebaliknya, bagi partisipan yang masih bekerja, terutama di sektor informal, beban kerja dan tekanan ekonomi dapat memicu kecemasan kronis.

Perilaku sehari-hari juga menjadi faktor penting. Kebiasaan menggunakan perangkat elektronik menjelang waktu tidur, rendahnya aktivitas jasmani, serta minimnya keterlibatan dalam kegiatan spiritual merupakan kebiasaan yang ditemukan dalam penelitian ini. Penggunaan perangkat elektronik, seperti handphone, sebelum tidur dapat berkaitan dengan penurunan kualitas tidur. Paparan layar menjelang tidur berpotensi mengganggu ritme sirkadian, yaitu mekanisme biologis yang mengatur siklus tidur dan bangun. Selain itu, penggunaan layar setiap hari dalam satu jam sebelum tidur ditemukan berhubungan dengan prevalensi kualitas tidur buruk yang 33% lebih tinggi serta durasi tidur pada hari kerja yang rata-rata 7,64 menit lebih pendek dibandingkan dengan mereka yang tidak menggunakan layar sebelum tidur (Zhong et al., 2025). Fenomena ini sejalan dengan hasil kajian Harrold et al. (2024) yang menunjukkan bahwa tingkat stres berkaitan dengan kondisi kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi. Stres dapat muncul ketika seseorang menilai bahwa tuntutan situasi melebihi kemampuan dirinya

untuk mengatasi keadaan tersebut. Stres psikologis dapat mengaktifkan sistem saraf simpatis dan sistem hormonal yang berperan dalam respons tubuh terhadap stres. Aktivasi sistem tersebut dapat memicu pelepasan katekolamin, seperti adrenalin dan noradrenalin, yang menyebabkan peningkatan denyut jantung dan tekanan darah. Pada individu dengan hipertensi, respons fisiologis terhadap stres mental dapat menjadi lebih tinggi dalam kondisi tertentu sehingga perlu diperhatikan dalam pengelolaan tekanan darah (Walther & Wirtz, 2023).

Berdasarkan pengukuran Hasil pengukuran menggunakan PSQI menunjukkan adanya gangguan terutama pada waktu yang dibutuhkan untuk tertidur (latensi), lamanya tidur, dan efektivitas tidur secara keseluruhan. Nurfitri et al., (2025) menemukan bahwa pasien hipertensi yang mengalami kecemasan cenderung memiliki kualitas tidur rendah yang berujung pada penurunan imunitas dan meningkatnya risiko komplikasi. Pola distribusi data menunjukkan bahwa pada kelompok dengan tingkat kecemasan tingkat yang berat, sebanyak 81% memiliki kualitas tidur buruk; 77% dari 43 partisipan dengan kecemasan taraf sedang juga mengalami tidur yang buruk; sedangkan 79% dari 24 partisipan dengan kecemasan ringan memiliki kualitas tidur yang baik. Hasil uji Chi-Square menghasilkan tingkat signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$) disertai koefisien korelasi $r = 0,533$, yang mencerminkan adanya hubungan yang cukup kuat dengan arah negatif antarvariabel. Artinya, peningkatan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi berbanding terbalik dengan kualitas tidur yang dimilikinya semakin tinggi kecemasannya, maka kualitas tidurnya cenderung semakin menurun.

Penelitian Lau et al., (2025) menemukan bahwa gejala kecemasan berhubungan secara signifikan dengan kualitas tidur buruk pada pasien hipertensi. Pasien yang mengalami gejala kecemasan memiliki odds mengalami kualitas tidur buruk sebesar 12,279 kali dibandingkan pasien tanpa gejala kecemasan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa gangguan tidur sering ditemukan pada individu yang mengalami gangguan kecemasan. Tinjauan sistematis dan meta-analisis terhadap lima studi dengan total 5.875 pasien gangguan kecemasan umum menemukan prevalensi gangguan tidur gabungan sebesar 72%. Tingkat keparahan kecemasan juga termasuk faktor yang berkaitan dengan gangguan tidur (Chinvararak et al., 2025). Secara fisiologis, kecemasan dan gangguan tidur dapat berkaitan dengan disregulasi sistem respons stres, termasuk sumbu hipotalamus–hipofisis–adrenal (HPA) dan peningkatan kortisol. Pada penderita hipertensi, kualitas tidur yang buruk juga dapat berkaitan dengan aktivasi sistem saraf simpatis dan regulasi tekanan darah (Chinvararak et al., 2025; Qiu et al., 2023)

Oleh karena itu, penting bagi perawat untuk menerapkan pendekatan holistik dengan demikian, penerapan pendekatan keperawatan yang menyeluruh sangat penting dalam asuhan keperawatan pada pasien hipertensi. Intervensi keperawatan yang tidak semata-mata terbatas pada aspek fisik, melainkan juga mencakup dimensi psikologis seperti edukasi manajemen stres, teknik relaksasi, terapi spiritual, serta penerapan sleep hygiene. Perawatan yang mengintegrasikan aspek spiritual dalam penanganan pasien penyakit kronis berpotensi membantu mengurangi stres dan kecemasan serta meningkatkan kualitas hidup pasien (Manisha et al., 2025)

Dengan demikian, peran tenaga kesehatan sangat strategis dalam menganalisis dan mengelola faktor-faktor risiko yang berperah dalam mempengaruhi tingkat kecemasan dan tidur pada pasien hipertensi. Hasil studi ini menyoroti urgensi edukasi yang dilakukan secara konsisten kepada pasien dan keluarga agar pengelolaan hipertensi menjadi lebih efektif, komprehensif, dan berpusat pada pasien.

Kesimpulan

Penelitian ini membuktikan terdapat korelasi bermakna mengenai kecemasan dan kualitas tidur pada penyandang hipertensi yang mendapatkan perawatan di Puskesmas Garuda Kota Bandung. Faktor-faktor seperti usia yang lebih tua, jenis kelamin perempuan, status tidak bekerja, serta kebiasaan seperti kurangnya aktivitas fisik dan penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur turut menjadi

OPEN ACCESS

penyumbang terhadap meningkatnya kecemasan dan menurunnya kualitas tidur. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya integrasi intervensi psikologis dan perubahan perilaku dalam manajemen hipertensi guna menunjang peningkatan kualitas hidup pasien secara holistik.

Saran

Diharapkan tenaga kesehatan perlu memberikan penanganan non-farmakologis, seperti edukasi, teknik relaksasi, manajemen stres, dan pemantauan psikologis untuk mengurangi kecemasan serta meningkatkan kualitas tidur pasien hipertensi. Institusi terkait diharapkan dapat menyediakan layanan konseling bagi pasien hipertensi guna membantu dalam pengelolaan kecemasan yang dapat memicu peningkatan tekanan darah.

Daftar Pustaka

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/

Chinvararak, C., Goldsmith, K., & Chalder, T. (2025). Prevalence of sleep disturbances and its associated factors in patients with generalised anxiety disorder : A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, *195*(June), 112208. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2025.112208

Dinas Kesehatan Kota Bandung. (2023). *Profile Kesehatan Kota Bandung Tahun 2022*. https://doi.org/https://dinkes.bandung.go.id/download/profil-kesehatan-2022/

Fauzi, A., Ahmedy, F., & Rosidah. (2024). Cross-culture adaptation and validation of Indonesian language version of Pittsburgh Sleep Quality Index. *International Journal of Public Health Sciences*, *13*(4), 1672–1678. https://doi.org/10.11591/ijphs.v13i4.23439

Hamdani. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Preoperasi di Ruang OK Rumah Sakit Umum Daerah Pelabuhanratu Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Health Society*, *11*(2), 54–66. https://doi.org/10.62094/jhs.v11i2.60

Harrold, A., Keating, K., Larkin, F., & Setti, A. (2024). The association between sensory processing and stress in the adult population : A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being.*, *May*, 2536–2566. https://doi.org/10.1111/aphw.12554

Hasan, S., Ajisuksmo, C. R. P., & Widayanti, J. R. (2025). Hubungan Kecemasan , Fungsi Kognitif dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Wreda Jakarta dan Tangerang. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, *6*(2), 151–160. https://doi.org/10.30872/jsk.v6i2.988

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendaliaan Hipertensi*. 18 May. https://kemkes.go.id/id/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi

Lau, H. W., Ching, S. M., & Fatimah, A. B. (2025). Prevalence and factors associated with poor sleep quality among patients with hypertension in a primary care clinic : A cross-sectional study. *Malaysian Family Physician*, *20*, 1–10. https://doi.org/10.51866/oa.830

Manisha, Sansuwito, T. Bin, & Ahmed, I. A. (2025). Effectiveness of the Islamic Spiritual Care to Control Stress and Improve Spiritual Life Among Patients with Chronic Diseases: A Systematic Literature Review. *International Journal of Biotechnology and Biomedicine*, *2*(2), 25–38. https://doi.org/10.31674/ijbb.2025.v02i02.003

Nurfitri, Safrudin, & Asfar, A. (2025). Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Jumpandang Baru. *Window of Nursing Journal*, *02*(02), 139–148. https://doi.org/10.33096/won.v2i2.991

Qiu, T., Jiang, Z., Chen, X., Dai, Y., & Zhao, H. (2023). Comorbidity of Anxiety and

OPEN ACCESS

Hypertension : Common Risk Factors and Potential Mechanisms. *International Journal of Hypertension*. https://doi.org/10.1155/2023/9619388

Septiani, N. N. D., Faozi, A., & Rahmat, D. Y. (2026). Relationship Between Anxiety Levels And Sleep Quality In Patients Preceding Heart Catheterization Procedures. *Jurnal SMART Keperawatan, 13*(1), 36–41. https://doi.org/10.34310/n727ks83

Setyowati, A., Chung, M., & Yusuf, A. (2019). Development of self-report assessment tool for anxiety among adolescents: Indonesian version of the Zung self-rating anxiety scale. *Journal of Public Health in Africa*, *10*, 3–6. https://doi.org/10.4081/jphia.2019

Walther, L., & Wirtz, P. H. (2023). Physiological reactivity to acute hypertension — a systematic review. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, *August*, 1–22. https://doi.org/10.3389/fcvm.2023.1215710

WHO. (2025). *Hypertension*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension

Zhong, C., Masters, M., Donzella, S. M., Diver, W. R., & Patel, A. V. (2025). Electronic Screen Use and Sleep Duration and Timing in Adults. *JAMA Network Open*, *8*(3), 1–13. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.2493