

**PENGARUH PROGRAM SEHAT HARI INI CERIA MASA TUA (SEHARI CERMAT)
TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT STRES PADA
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**

Aji Purnama¹, Suci Ratna Estria^{2*}

¹⁻²Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Email Korespondensi: suciratnaestria@ump.ac.id

Disubmit: 14 Agustus 2024

Diterima: 27 Desember 2024

Diterbitkan: 01 Januari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i1.16965>

ABSTRACT

Elderly individuals often experience both primary and secondary hypertension, with primary hypertension leading to stress, a significant factor in hypertension. In addition to stress, hypertensive patients also suffer from poor sleep quality. Unmanaged stress and poor sleep quality can exacerbate hypertension, thus necessitating a health program specifically designed for elderly hypertensive patients. To determine the effects of Sehat Hari Ini Ceria Masa Tua (Healthy Today, Happy at Old Age) SEHARI CERMAT program on sleep quality and stress levels in elderly hypertensive patients in Cijati Village, Cimanggu District. This quantitative study employs a descriptive correlational design with a pre-experimental approach using a one-group pretest-posttest design. Data collection was conducted through the distribution of questionnaires, and data analysis was performed using paired sample t-tests. 144 (55.2%) students have a moderate level of Health responsibility aspect, in the physical activity aspect, most students (152 students or 58.2%) were categorized in the moderate category. Moreover, in the nutritional eating pattern aspect, 132 students (51.3%) were in the moderate category, and the majority of students are in the good category of spiritual development, 136 students (52.1%). In the interpersonal relationship aspect, students (112 students or 42.9%) are mainly in the good category, and 133 students (51%) have stress management aspects in the moderate category. The results showed that the healthy lifestyle of SMP N 3 Pangkah students with an average score of 2,560,20. The SEHARI CERMAT program effectively improves sleep quality and reduces stress levels in elderly hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, Sleep Quality, Elderly, SEHARI CERMAT, Stress.

ABSTRAK

Lanjut usia mengalami penyakit hipertensi sekunder dan primer dimana hipertensi primer menyebabkan stress yang termasuk faktor utama penyebab hipertensi. Selain mengalami stress penderita hipertensi juga mengalami kualitas tidur yang buruk. Stress dan kualitas tidur yang tidak diatasi akan menyebabkan memberatnya hipertensi, maka hal ini perlu diatasi dengan program Kesehatan untuk penderita hipertensi pada lansia. Untuk mengetahui Pengaruh Program Sehat Hari Cermat terhadap kualitas tidur dan tingkat stres pada lansia penderita hipertensi di Desa Cijati Kecamatan Cimanggu. Metode penelitian yang digunakan

adalah kuantitatif dengan desain deskripsi kolerasi dengan pendekatan *pre-eksperimental* dengan rancangan *One Grup Pretest and Posttest design*. Instrumen pengumpulan data menggunakan penyebaran Kuesioner. Teknik analisis data menggunakan *paired simple T test*. Mayoritas usia responden adalah 60-70 tahun sebanyak 25 orang (60%) dengan jenis kelamin mayoritas Perempuan sebanyak 22 orang (52%). Nilai rata-rata stres pada lansia sebelum dilakukan intervensi adalah 30.98 setelah dilakukan intervensi adalah 9.28. Nilai rata-rata kualitas tidur lansia sebelum dilakukan intervensi adalah 23.10 setelah dilakukan intervensi adalah 5.65. berdasarkan uji statistik dengan Uji *Paired Sample T test* didapatkan hasil setelah diberikan intervensi tingkat stres nilai Sig 2-tailed adalah $0.000 < 0.05$ yang artinya terdapat pengaruh dari program sehari cermat terhadap tingkat stres pada lansia hipertensi. Hasil uji statistik dengan *Paired Sampel T Test* setelah diberikan intervensi kualitas tidur didapatkan nilai Sig 2-tailed $0.000 < 0.05$ yang artinya terdapat pengaruh dari program sehari cermat terhadap kualitas tidur pada lansia hipertensi. Program sehari Cermat efektif meningkatkan kualitas tidur lansia dan efektif menurunkan tingkat stres lansia.

Kata Kunci: Hipertensi, Kualitas Tidur, Lansia, Sehari Cermat, Stres.

PENDAHULUAN

Program SEHARI CERMAT tujuannya adalah untuk mengatasi kualitas tidur dan Tingkat stres pada lansia hipertensi. Program ini dilakukan selama 1 bulan dan dilakukan dengan 6 sesi. Sesi yang pertama pengukuran kualitas tidur, stres lansia dan tekanan darah, menjelaskan proses penelitian dan membagikan informed consent. Sesi kedua yaitu edukasi tentang hipertensi dan cara penanganan hipertensi dengan program Sehari Cermat. Sesi ketiga yaitu edukasi tentang kualitas tidur dan stres. Kemudian sesi keempat dan kelima yaitu dilakukannya pelatihan senam 2x/minggu dan pelatihan manajemen stres (relaksasi) dilakukan 2 minggu dengan 4 pertemuan. Sesi keenam melakukan pengukuran kembali kualitas tidur, stres dan tekanan darah.

Lanjut usia (lansia) menurut *World Health Organization* (WHO) merupakan orang yang berusia 60 tahun ataupun lebih, kelompok yang tergolong lansia ini biasanya melalui proses kehidupan yang disebut proses menua (WHO, 2018). Proses menua atau aging process adalah

proses alamiah yang berkesinambungan terjadi pada lansia (Suardiman, 2017). Maryam et al (2014) menjelaskan bahwa akibat dari proses menua akan mempengaruhi fisik, psikologis, spiritual, dan psikososial pada lansia. Penurunan fungsi lansia juga dapat di akibatkan karena lansia menderita penyakit tertentu, dan penyakit yang sering di jumpai pada lansia ialah penyakit hipertensi (Maryam et al (2014), Kemenkes (2016), Poerniati (2019) dan Hermina, 2023).

Hipertensi dapat menyebabkan efek dari proses penuaan maupun akibat berkurangnya aktivitas fisik seiring pertambahan usia pada umumnya cenderung mengalami stres psikososial, dan stres psikososial itu merupakan reaksi tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan) (Festy, 2021). Stres timbul pada pasien hipertensi disebabkan adanya perubahan yang mendadak pada aktivitas yang biasanya pasien lakukan, ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan keadaan penyakit, adanya

pengobatan dan perubahan perilaku baik secara fisik maupun emosional menjadi stressor bagi pasien hipertensi (Laksono, 2015). Stressor psikososial terdiri dari stres adaptasi, frustrasi, overload, dan deprivasi.

Stres dan kualitas tidur yang tidak diatasi menyebabkan memberatnya hipertensi, maka hal ini perlu diatasi dengan program kesehatan untuk penderita hipertensi pada lansia, karena dapat mengelola dan bahkan mencegah komplikasi serius yang mungkin terjadi. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, hasil studi menunjukkan bahwa populasi lansia di Desa Cijati terdapat 10.024 yang berusia 60 sampai >75 tahun. Lansia yang berangkat pada kegiatan posbindu terdapat 150 lansia, kemudian yang mengalami riwayat hipertensi terdapat 55 lansia.

KAJIAN PUSTAKA

Program Sehari Cermat adalah program yang disusun oleh peneliti dengan memodifikasi dan mengadopsi program Cerdik (Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin beraktivitas, Diet seimbang, Istirahat cukup dan Kelola stres) Kemenkes RI. Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah perasaan segar kembali dan siap menghadapi kehidupan lain setelah bangun tidur. Ide ini menggabungkan beberapa atribut, misalnya, waktu yang dibutuhkan untuk mulai tertidur, kedalaman istirahat dan ketenangan (Adrianti, 2017).

Fungsi dan tujuan digunakan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional dan kesehatan, mengurangi penyakit paru-paru, kardiovaskular, endokrin dan stresor lainnya. Energi disimpan selama tidur, sehingga energi dialihkan kembali ke fungsi seluler yang penting (Hidayat dan Ulliyah, 2015).

Selain itu, selama tidur terjadi juga relaksasi otot, tidak adanya kontraksi otot, menurunkan tingkat metabolisme basal, sehingga dapat menghemat suplai energi ke tubuh. Oleh karena itu, tubuh membutuhkan tidur secara rutin untuk memulihkan proses biologis tubuh.

Menurut Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (2020) yang di maksud dengan stres adalah suatu reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. stres merupakan bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan kita. Meskipun stres dapat membantu menjadi lebih waspada dan antisipasi ketika dibutuhkan, namun dapat juga menyebabkan gangguan emosional dan fisik.

Tanda Gejala Stres

- 1) Perubahan kognitif yang ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi, kesulitan dalam mengambil keputusan, ragu terhadap diri sendiri, mudah lupa.
- 2) Perubahan emosional yang ditandai dengan perubahan perasaan secara cepat, sensitif dan mudah marah, panik, sinis, cemas, dan depresi atau frustrasi.
- 3) Perubahan fisik yang ditandai dengan nyeri dada, nyeri badan atau ketegangan otot, mudah lelah, kurang bergairah terhadap seks, sering terserang flu, masalah kulit, gangguan pencernaan dan hipertensi.
- 4) Perubahan perilaku yang ditandai dengan peningkatan konsumsi alkohol atau merokok, meningkat/menurunnya nafsu makan, mengisolasi diri dari orang lain, sering tidur atau bahkan kurang tidur, kurang termotivasi atau kurang bersemangat, kurang

aktif secara fisik 13 serta kehilangan selera humor (*Stress Management Society United Kingdom, American Psychological Association*, tanpa tahun).

Menurut data yang diperoleh dari *Psychology Foundation of Australia* (2014) berdasarkan tingkatannya stress seseorang, maka dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan, antara lain:

- 1) Stres Ringan
- 2) Stres Sedang
- 3) Stres Berat

Tingkatan stres dapat diukur dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42) yang terdiri dari 42 pertanyaan, mencakup 3 subvariabel yaitu tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Kuesioner ini akan membagi tingkatan menjadi normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat untuk masing-masing variabel. Interpretasi jumlah skor DASS menurut *Psychology Foundation of Australia*, (2018).

Tabel 1. Tingkatan Stres

Tingkatan	Stres
Normal	0-14
Ringan	15-18
Sedang	19-25
Berat	26-33
Sangat berat	>34

Berdasarkan uraian diatas, peneliti akan melakukan suatu penelitian dengan judul “Pengaruh Program Sehat Hari ini Ceria Masa Tua (SEHARI CERMAT) terhadap kualitas tidur dan Tingkat stres pada lansia penderita hipertensi”.

Penelitian yang dilakukan memiliki tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum untuk mengetahui pengaruh program sehari cermat terhadap kualitas tidur dan tingkat stres pada lansia penderita hipertensi Desa Cijati Kecamatan Cimanggu. Tujuan khusus untuk mengetahui karakteristik responden (usia, jenis kelamin dan pendidikan) di Desa Cijati Kecamatan Cimanggu, untuk mengetahui skor kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi, untuk mengetahui skor tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi, untuk mengetahui pengaruh program sehari cermat terhadap skor kualitas tidur, untuk mengetahui pengaruh

program sehari cermat terhadap skor tingkat stres.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain Penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain deskripsi korelasi dengan pendekatan *pre-experimental* dengan rancangan *one grup pretest* dan *posttest design*.

Populasi dalam penelitian ini yaitu 55 responden, sesuai dengan data lansia yang memiliki riwayat hipertensi yang datang ke posbindu. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah dilakukan oleh peneliti ditemukan ada 40 responden dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi sehingga peneliti mengambil semuanya. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode teknik total sampling karena jumlah populasi tidak terlalu banyak jadi peneliti mengambil keseluruhan

populasi dalam penelitian ini sebanyak 40 responden

Alat ukur atau instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah Kuesioner. Kuesioner Kualitas tidur yang di adopsi dari *Pittsburgh Slepp Quality Indek* (PSQI). PSQI mengkaji 7 dimensi dalam kualitas tidur yaitu kualitas subjektif, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur pada siang hari, yang masing masing komponern memiliki rentang skor 0-3. Terdiri dari 18 pertanyaan yang mencakup 7 komponen. Hasilnya total ketujuh komponen PSQI akan menunjukan buruk jika skor total > 5 dan baik = jika skor total ≤ 5 (Ratnasari, 2016). Instrumen ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya diIndonesia oleh Damanik (2011) dengan menggunakan formula *cronbach's alpha*, dan hasilnya adalah nila α mencapai 0,9483 dan dinyatakan valid dan reliable. Kuesioner Tingkat Stress menggunakan kuesioner adopsi yaitu *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS). Jawaban tes DASS ini terdiri atas 4 pilihan yang

disusun dalam bentuk skala yaitu terdiri dari nilai 0 = tidak pernah, 1 = kadang - kadang, 2 = sering, 3 = sangat sering. Nilai yang diperoleh dari respon responden akan ditotal dan dikategorikan sesuai dengan tingkat gangguan psikologis responden dengan skor 0-42 dengan kategori Normal (0-14), Ringan (15-18), Sedang (19-25), Berat (26-33), dan Sangat berat (>34). Kemudian instrumen ini diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Maulida (2011). Hasil uji validitas dan reliabilitas PSQI versi bahasa Indonesia adalah nilai *alpha cronbachs* 0,753.

Penelitian sudah lulus etika penelitian dengan nomor KEPK/UMP/187/III/2024.

Analisa data yang digunakan pada penelitian ini yaitu Analisis univariat dan Analisis Bivariat. Analisis Bivariat terdiri dari Uji normalitas yaitu *Uji Shapiro Wilk* dan uji statistik dengan *Paired Sampe t Test*.

Data pada penelitian ini diolah dengan menggunakan aplikasi *Microsoft excel* dan *SPSS*

HASIL PENELITIAN

a. Karakteristik Responden

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik

Karakteristik Responden	F	%
Usia		
60-70 Tahun	25	60%
71-80 Tahun	14	35%
81-90 Tahun	1	5%
Total	40	100%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	48%
Perempuan	22	52%
Total	40	100%

- b. Skor stress sebelum dan sesudah intervensi program sehari cermat pada lansia hipertensi beserta distribusi normalitas datanya.

Tabel 3. Skor stres sebelum dan sesudah intervensi Program Sehari Cermat

Variabel	Sebelum	Sesudah	Selisih	<i>P Value</i>
Stres	30,98	9,23	21,70	Sebelum (0,180) Sesudah (0,596)

- c. Skor kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi program sehari cermat pada lansia hipertensi beserta distribusi normalitas datanya.

Tabel 4. Skor kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi program sehari cermat

Variabel	Sebelum	Sesudah	Selisih	<i>P Value</i>
Kualitas Tidur	23,10	5,65	17,275	Sebelum (0,172) Sesudah (0,323)

- d. Pengaruh intervensi Program Sehari Cermat terhadap stres pada lansia hipertensi

Tabel 5. Pengaruh intervensi Program Sehari Cermat terhadap stres pada lansia hipertensi

	Mean	Std. Deviation	Df	<i>Sig (2-tailed)</i>
Pre stress-post stres	21,7	7,717	39	0,0001

- e. Pengaruh intervensi Program Sehari Cermat terhadap kualitas tidur pada lansia hipertensi

Tabel 6. Pengaruh intervensi Program Sehari Cermat terhadap stres pada lansia hipertensi

	Mean	Std. Deviation	Df	<i>Sig (2-tailed)</i>
Pre Kualitas Tidur-post Kualitas Tidur	17,275	5,729	39	0,0001

PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas responden berdasarkan usia responden dari 40 responden adalah lasia yang berusia 60 - 70 tahun sebanyak 25 orang (60%). Kemudian jenis kelamin responden mayoritas adalah perempuan sebanyak 22 orang (52%).

Berdasarkan penelitian Novitaningtyas (2020) dengan hasil penelitian *p value* 0,001 membenarkan bahwa semakin bertambahnya umur semakin berisiko juga seseorang mengalami hipertensi berusia 60-64 tahun terjadi peningkatan risiko hipertensi sebesar 2,18 kali, umur 65-69 tahun 2,45 kali dan umur >70 tahun 2,97 kali. Hal ini terjadi karena pada usia tersebut kehilangan besar kelenturannya dan menjadi kaku karena itu darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit dari pada menyebabkan biasanya dan naiknya tekanan darah (Novitaningtyas, 2014).

Lanjut usia yang berjenis kelamin perempuan berisiko mengalami hipertensi, ada penelitian yang menjelaskan yaitu perempuan yang belum menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL). Kadar kolesterol HDL rendah dan tingginya kolesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*) mempengaruhi terjadinya proses aterosklerosis dan mengakibatkan tekanan darah tinggi (Novitaningtyas, 2020). Perempuan memiliki risiko lebih tinggi terkena hipertensi dibandingkan laki-laki, yang berkaitan erat dengan

manajemen stres dan spesifisitas karakter pada masing-masing Gender (Setiawan, Suhandi, Rosliati, *et al.*, 2018).

b. Stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi program sehari cermat pada lansia hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai *p value* sebelum intervensi 0,210 dan setelah intervensi 0,596 kedua data ini > 0,05 sehingga data ini berdistribusi normal. Peneliti berpendapat bahwa dari beberapa intervensi yang diberikan dapat menurunkan tingkatan stresnya. Peneliti juga berasumsi bahwa terapi relaksasi yaitu gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik sehingga pemberian pelatihan manajemen stress dengan relaksasi otot progresif dapat menurunkan stress. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zidan, 2023) dengan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pemberian intervensi senam lansia dengan tingkat stres pada lansia hipertensi ($p = 0,000$).

Penelitian Mud (2020) dengan hasil adanya hubungan antara pemberian edukasi penerapan coping yang adaptif dapat mengurangi tingkat stres bagi penderita hipertensi dengan hasil ($p = 0,000$).

c. Kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi program sehari cermat pada lansia hipertensi

Sebelum diberikan intervensi kualitas tidur pada 40 lansia nilai rata-ratanya adalah 23.10 namun setelah diberikan

intervensi nilai rata-ratanya kualitas tidur pada 40 lansia menjadi 5.65 yang berarti terdapat peningkatan rata-rata kualitas tidur setelah diberikan intervensi. Peneliti berpendapat bahwa pelatihan senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu tertidur lebih cepat dan tidur lebih baik, bahkan pelatihan senam juga dapat menurunkan stres. Hal ini telah ditunjukkan bahwa responden melakukan pelatihan senam dalam 3 kali pelatihan dapat menurunkan kualitas tidur yang buruk dan stres. Hasil penelitian ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh (A'la *et al.*, 2021) didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan intervensi kualitas tidur pasien menurun, kemudian setelah diberikan intervensi kualitas tidurnya meningkat dan menunjukkan bahwa nilai *p value* 0,001, ini terbukti bahwa ada hubungan program cerdik dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rizky (2021), dengan pemberian terapi pijat kaki ada pengaruh pada kualitas tidur pada lansia dengan nilai *p value* 0,000. Menurut penelitian Dotu (2019) bahwa pada saat sebelum penelitian diberikan *progressive muscle relaxation* (latihan otot progresif) seluruhnya memiliki kualitas tidur yang buruk, kemudian setelah diberikan *progressive muscle relaxation* (latihan otot progresif) seluruhnya menunjukkan kualitas tidur baik.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Chanif (2019) dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0.05$) yang berarti ada perbedaan rata-rata kualitas tidur responden sebelum dan setelah diberikan terapi mandi air hangat, dengan

demikian terbukti bahwa terapi mandi air hangat berpengaruh terhadap kualitas tidur pasien hipertensi. Penelitian ini sependapat dengan penelitian Cuixia Yi (2023) yaitu terdapat perbedaan pengaruh aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada berbagai usia dan pengaruh aktivitas fisik terhadap kualitas tidur lebih nyata pada lanjut usia $d = 1,98$, $p = 0,037$. Menurut penelitian Sri (2021) hasil penelitiannya didapatkan nilai *p value* sebesar 0,000 (*p-value* $< 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah dan peningkatan kualitas tidur pada pasien hipertensi.

d. Pengaruh program sehari cermat terhadap tingkat stress pada lansia hipertensi

Hasil penelitian ini adalah adanya pengaruh program sehari cermat terhadap tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan tindakan intervensi pada lansia hipertensi, hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan dalam penelitian ini adalah $0.001 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh dari program sehari cermat terhadap tingkat stres pada lansia hipertensi. Berdasarkan penelitian ini, sebelum dilakukannya program sehari cermat responden yang tingkat stres sedang sebanyak 27 responden (70%), tetapi setelah dilakukannya program sehari cermat responden yang tingkat stres baik sebanyak 40 responden (100%). Peneliti berpendapat bahwa manajemen stress sebagai indikator dari program sehari cermat menunjukkan hasil bahwa responden mampu mengelola stress dengan baik dan dapat mengendalikan hipertensi Hasil

penelitian yang dilakukan oleh Nabila, dkk (2021) menunjukkan bahwa pasien hipertensi yang berada pada tingkat stres rendah lebih banyak ditemukan. Hal ini juga di disampaikan oleh Ponto (2019) bahwa pengendalian stres yang baik dapat mengatasi hipertensi untuk menjadi normal.

Stres adalah realitas kehidupan setiap hari yang tidak bisa dihindari, stres atau ketegangan emosional dapat mempengaruhi sistem kardiovaskuler, khususnya hipertensi, dan stres dipercaya sebagai faktor psikologis yang dapat meningkatkan tekanan darah. Pada dinding jantung dan beberapa pembuluh darah terdapat suatu reseptor 24 yang selalu memantau perubahan reseptor ini akan mengirim sinyal ke otak agar tekanan darah kembali normal, otak menanggapi sinyal tersebut dengan dilepaskannya hormon dan enzim yang mempengaruhi kerja jantung, pembuluh darah dan ginjal (Marliani, 2007). Hubungan antara stres dengan hipertensi diduga melalui saraf simpatis yang dapat meningkatkan tekanan darah secara intermiten. Apabila pasien lansia mengalami hipertensi yang menetap maka pasien akan mengalami stres. Penelitian lain yang dilakukan oleh (ML Tang, 2021) sebanyak 3.169 orang lansia berusia >65 tahun. Prevalensi hipertensi secara keseluruhan adalah 50,8%. Lansia dengan kualitas tidur sangat buruk dan durasi tidur pendek masing-masing berjumlah 22,4% dan 28,5%. Hipertensi pada lansia dengan kualitas tidur yang sangat buruk adalah 1,42 dibandingkan dengan lansia dengan kualitas tidur sangat baik. Dibandingkan dengan lansia dengan durasi tidur <6 jam adalah

1.37. Ketika kualitas tidur menurun, resiko hipertensi meningkat. Analisis subkelompok menunjukan bahwa hubungan ini terdapat pada pria dan wanita, namun hanya signifikan pada lansia berusia <75 tahun.

Dalam penelitian ini program sehari cermat berhasil menurunkan tingkat stres pada lansia hal ini dikarenakan situasi psikologis lanjut usia, misal sifat, pengalaman, cara pandang, jenis kepribadian juga bisa memberikan pengaruh untuk menghadapi stress (Syifak & Noventi, 2023). Cara pandang lanjut usia yang baik untuk menghadapi permasalahan, bisa memecahkan permasalahan itu lewat proses mekanisme penyelesaian yang baik juga (Sholikhah, Laksmi, & Supratman, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Syifak & Noventi (2023) mengenai program CERDIK dapat menurunkan stress pada lansia dengan hasil penurunan stress yang signifikan dengan nilai $p = 0.000 < 0.005$ yang artinya ada pengaruh kelola stress dengan CERDIK melalui kegiatan olahraga dan permainan pada lansia dengan masalah psikologis.

e. Pengaruh Program Sehari Cermat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi

Hasil penelitian ini adalah adanya pengaruh perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan tindakan program sehari cermat pada lansia hipertensi, hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan dalam penelitian ini adalah $0.001 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh dari program sehari cermat terhadap kualitas tidur pada lansia hipertensi. Hal ini serupa dengan hasil penelitian (Anggraeny, Wahiduddin &

Rismayanti, 2019) dengan hasil penelitian *p value* 0,000 bahwa diperlukannya kepatuhan pasien untuk menjalani program pemerintah agar hipertensi terkontrol, kualitas tidurnya baik dan juga stresnya menurun.

Program sehari cermat ini merupakan modifikasi dari program pemerintah yaitu program CERDIK yang bertujuan pencegahan hipertensi supaya masyarakat bisa mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi dengan menerapkan perilaku sehari cermat sehari-hari dan bukan hanya itu, program sehari cermat juga dapat mengelola stres dan kualitas tidurnya menjadi membaik pada pasien lansia hipertensi. Penelitian sebelumnya oleh Susi dan Mamlu menunjukkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan terhadap kalangan lansia tentang hipertensi antara sebelum dan sesudah diberikannya edukasi kesehatan program CERDIK (Asih & Rohimah, 2021). Program sehari cermat ini dilaksanakan dengan tujuan utama meningkatkan pengetahuan sekaligus menciptakan perubahan perilaku dalam mencegah hipertensi responden agar prevalensi hipertensi mengalami penurunan yang signifikan. Perubahan perilaku seseorang sangatlah dipengaruhi oleh literasi kesehatannya (Fatmawati dkk. 2021).

Berdasarkan hasil penelitian ini, sebelum dilakukannya program sehari cermat responden yang memiliki masalah pada pola tidurnya yang buruk sebanyak 40 responden (100%), tetapi setelah dilakukannya program sehari cermat pola tidur semua responden membaik. Peneliti berpendapat bahwa pelatihan

senam berpengaruh pada kualitas tidur responden dan pelatihan senam akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap segar, karena senam ini mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan mampu membantu menghilangkan radikal bebas yang berkaitan dalam tubuh.

Ketidakcukupan kualitas dan kuantitas tidur dapat merusak memori dan kemampuan kognitif. Bila hal ini berlanjut hingga bertahun-tahun, akan berdampak pada serangan jantung, stroke, hingga masalah psikologis seperti depresi dan gangguan perasaan lain. Apabila hal ini berlangsung dalam waktu yang lama, akan menyebabkan individu tersebut mengalami kurang tidur yang mengakibatkan peningkatan risiko penyakit yang dideritanya (Potter & Perry, 2012). Penelitian oleh Harsismanto (2020) mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan perubahan tekanan darah pada lansia yang menunjukkan hasil ada hubungan yang signifikan diantara keduanya, diyakini kualitas tidur yang buruk dapat berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi (Harsismanto, 2020) dengan hasil penelitian 0,001. Peneliti juga berpendapat dengan adanya berbagai fakta di atas, maka dapat kita simpulkan bahwa perilaku program sehari cermat berpengaruh pada tingkat stres dan kualitas tidur pada lansia hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh (Guo-Yu Ma, 2020) dengan hasil tingkat prevalensi gangguan tidur dan hipertensi masing-masing sebesar 46,5 dan 50,3%. Perempuan memiliki prevalensi lebih tinggi terhadap

kedua penyakit kronis tersebut. Analisis regresi logistik menunjukkan bahwa orang dewasa lanjut usia dengan gangguan tidur memiliki resiko lebih besar terkena hipertensi ($P < 0,01$).

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Darmataty et.al (2023) dengan hasil uji statistik menghasilkan adanya hubungan antara perilaku CERDIK dengan derajat hipertensi (p value $0,001 < 0,05$). Penelitian yang dilakukan oleh Maulana (2021) didapatkan hasil analisis menggunakan uji spearman rank nilai p value 0.001 ($\alpha < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat hipertensi pada penderita hipertensi lanjut usia. Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Oktaviana (2023) dengan hasil uji rank spearman diperoleh nilai $p = 0,001 < 0,05$ kekuatan cukup kuat $r = 0,443$ yang artinya ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah lansia.

KESIMPULAN

Karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas adalah berusia 60-70 tahun sebanyak 25 orang (60%), Jenis kelamin, mayoritas perempuan sebanyak 22 orang (52%). Program SEHARI CERMAT memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur dan tingkat stres pada penderita hipertensi. Saran bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian yang berkelanjutan, hal ini agar dapat melihat dan menilai setiap perubahan perilaku responden dari waktu ke waktu. Diharapkan adanya tambahan variabel lain yang mungkin juga mempengaruhi banyak hal dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrianti, R. (2017). Tidur, irama sirkadian dan metabolisme tubuh. *Jurnal Ambarwati*, R. (2017). Tidur, irama sirkadian dan metabolisme tubuh. *Jurnal Keperawatan*, X (1), 42-46.
- Amira, I., Suryani, S., & Hendrawati, H. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 21(1), 21.
<https://doi.org/10.36465/jkbt.h.v21i1.677>
- Asih, Rohimah (2021), Penyuluhan Perilaku CERDIK dan PATUH sebagai Upaya Penanggulangan Hipertensi pada Lansia di Desa Tonasa, Takalar January 2023 Poltekita *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4(1):1-10.
- A'la et al. (2021). Hypertension in Adolescents. *Expert Review of Cardiovascular Therapy* 7.12 Dec. 2021
- Chanif, K., Chu, H., Chang, H., Chung, M., Chung, C., Hung, C., et al, (2019), The Effects of Reminiscence Therapy on Psychological Well-being, Depression, and Loneliness Among The Institutionalized Aged, *Int. J. Geriatr. Psychiatry*, 25, 380-388.
- Chen (2023) Hypertension, sleep quality, depression, and cognitive function in elderly, PMID: 36824262 PMCID: PMC9942596 DOI: 10.3389/fnagi.2023.1051298.
- Ciuxia yi, Reeves et al. (2023). *Keperawatan Medikal Bedah*, Jakarta : Salemba Medica.
- Darmataty, A, P, (2023). Perbedaan tekanan darah sebelum dan

- sesudah dilakukan hidroterapi rendam hangat pada penderita hipertensi di Desa Kebon Dalem Kecamatan Jambu Kabupaten Semarang. Stikes Ngudi Waluyo: Ungaran.
- Dinkes Kabupaten Banyumas. (2019). Profil Kesehatan Kabupaten Banyumas Tahun 2019. Banyumas.
- Duto, oflaz, & Komurcu. (2019). Effects of relaxation training on Sleep Quality and Fatigue in Patient with Breast Cancer Undergoin adjuvan Cemothepy. *Journal of Clinical Nursing*, 1073-1083.
- Fatmawati dkk (2021). Health literacy dan perilaku cerdik penderita hipertensi di masa pandemi COVID-19. *JKA*. 2021;8(1):59-67.
- Guo-Yu Ma (2020), Sleep Quality: A Narrative Review on Nutrition, Stimulants, and Physical Activity as Important Factors. Published online 2022 May 2. doi: 10.3390/nu14091912
- Harsismanto, *et al.* (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Poli Umum di Puskesmas Lainea, Kabupaten Konawe Selatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2 (1). 65-66.
- Hermia, N. (2023). Kualitas tidur berhubungan dengan Tingkat hipertensi pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(4), 641-648.
- Intan, Saraswati PAS, Adiatmika IPG, Sundari LPR. (2018) Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Lansia Di Denpasar Timur. 2018;8(1):426.
- Kemenkes (2018). Klasifikasi Hipertensi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Laksono, H. (2015). Karakteristik dan Faktor Berhubungan dengan Hipertensi di Desa Bocor, Kecamatan Bulus Pesantren, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah. *Makara, Kesehatan*, Vol. 10, No. 2, Desember 2006: 78-88. Jakarta.
- Maryam, R. M., et al (2014). Mengenal usia lanjut dan perawatannya. Jakarta: Salemba Medika.
- Novitaningtyas, Tri. (2014). "Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan) Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Makamhaji
- Oktaviana, A. (2023). pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala insomnia pada lansia di desa batu belah wilayah kerja Puskesmas kampartahun 2020. *Jurnal Ners Volume 4 Nomor 2 Tahun 2020*, 102-106.
- Poerniati, A. (2019). Hubungan perilaku CERDIK dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi di Puskesmas Pandanwangi kota Malang. (Disertasi). Universitas Brawijaya).
- Ponto, L. (2019). Hubungan Antara Obesitas, Konsumsi Natrium, dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Orang Dewasa Di Puskesmas Tomposo Kabupaten Minahasa. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi.
- Psychology Foundation of Australia. Depression anxiety stress scale. 2014;
- Rizki (2021), Pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer, *Jom Vol. 2 No. 2*, Oktober 2021.
- Sari, N., Dewi, L. A., Rafliansyah, R., Ramadani, A. B., Zainuddin, F.

- A., Marzuki, M. F., Syam, D. F., & Assyarifah, K. (2023). Penyuluhan Perilaku CERDIK dan PATUH sebagai Upaya Penanggulangan Hipertensi pada Lansia di Desa Tonasa, Takalar. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 1-10.
<https://doi.org/10.33860/pjpm.v4i1.1295>
- Setiawan, H., Suhandi, S., Rosliati, E., Firmansyah, A., & Fitriani, A. (2018). Promosi Kesehatan Pencegahan Hipertensi Sejak Dini. *ABDIMAS*.
- Sholikhah, N. P. N., Laksmi, A. T., & Supratman, S. (2021). Gambaran Tingkat Stres dan Kecemasan Penderita Hipertensi Di Baki Kabupaten Sukoharjo. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta 2021 (Profesi Ners XXIII)*.
- Siti Nurjanah dan Khasanah (2020), Pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practice (IJNSP)*.
- Siti Oktavianti, D., & Dwi Insani, P. (2022). Penurunan Tekanan Darah Dengan Penerapan Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Pada Pasien Hipertensi. *Madago Nursing Journal*, 3(1), 15-21.
<https://doi.org/10.33860/mnj.v3i1.1225>
- Solhan, A. (2020). Hubungan Olahraga Terhadap Ritme Sirkadian Dan Sarcopenia. *Circadian Rhythm*, 1-5.
- WHO. (2019). Hypertension Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis. *Indian Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 24(1), 2-2.
<https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/hypertension>.
- Zaenurrohman, D. H. (2017). Hubungan pengetahuan dan riwayat hipertensi dengan tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5, 174-184.