

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN KATEGORI HIPERTENSI PADA PASIEN HIPERTENSI  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CILACAP UTARA 2**  
*Relationship Between Sleep Quality and Physical Activity With  
Hypertension Category Of Hypertension Patients in the work area of North  
Cilacap 2 Community Health Centre*

**Annisa Dwi Agustina<sup>1</sup>, Kasron<sup>2</sup>, Agus Prasetyo<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>*Al-Irsyad University Cilacap*  
Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

**ABSTRAK**

Faktor penyebab hipertensi diantaranya adalah kualitas tidur buruk dan kurangnya aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kategori hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas Cilacap Utara 2. Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross sectional* menggunakan uji statistik *rank spearman*. Hasil analisis univariat menunjukkan kualitas tidur buruk sebanyak 69 orang (83,1%). Aktivitas fisik sangat ringan sebanyak 26 orang (31,3%). Kategori tekanan darah grade 1 hipertensi sebanyak 46 orang (55,4%). Hasil analisis bivariat menggunakan uji *rank spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kategori hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah Puskesmas Cilacap Utara 2 ( $p_v = 0,008 < \alpha 0,05$ ;  $r = 0,289$ ). Hasil analisis bivariat menggunakan uji *rank spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kategori hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah Puskesmas Cilacap Utara 2 ( $p_v = 0,021 < \alpha 0,05$ ;  $r = 0,253$ ).

**Kata Kunci :** Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik, Hipertensi

**ABSTRACT**

*Factors that cause hypertension include poor sleep quality and lack of physical activity. This study aims to determine the relationship between sleep quality and physical activity with hypertension category of hypertension patients in the work area of North Cilacap 2 Community Health Centre. This type of quantitative research with cross sectional design using rank spearman statistical test. The results of the univariate analysis showed that poor sleep quality was 69 people (83,1). Physical activity very mild was 26 people (31,3%). The category of hypertension with grade 1 hypertension was 46 people (55,4%). The result of the bivariate analysis using the rank spearman test showed that there was a relationship between sleep quality and hypertension category of hypertension patients in the work area of North Cilacap 2 Community health centre ( $p_v = 0.008 < 0.05$ ;  $r = 0,289$ ). The result of the bivariate analysis using the rank spearman test showed that there was a relationship between physical activity and hypertension category of hypertension patients in the work area of North Cilacap 2 Community Health Centre ( $p_v = 0.021 < 0.05$ ;  $r = 0,253$ ).*

**Keywords :** Sleep Quality, Physical Activity, Hypertension