



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA MAHASISWA  
PSIK REGULER UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Gelar  
Sarjana Keperawatan (S.Kep)

**Oleh:**

**WIDYA KUSUMANINGRUM**

**010116A088**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2020**

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi S1 Keperawatan  
Skripsi, Juli 2020  
WidyaKusumaningrum 010116A088

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA MAHASISWA  
PSIK REGULER UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN.**  
xv + 66 halaman + 2 gambar + 8 tabel + 12 lampiran

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Kualitas tidur yang baik mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya. Kualitas tidur yang buruk merupakan faktor resiko terjadinya masalah fisik dan psikologis. Masalah akan timbul mengaktivasi sistem saraf simpatis yang akhirnya menyebabkan peningkatan tekanan darah. Sehingga pentingnya untuk diteliti karena masih banyak responden yang mengalami kualitas tidur buruk dengan meningkatnya tekanan darah.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan tekanan darah dengan kualitas tidur.

**Metode:** Tehnik sampel yang digunakan ialah *purposive sampling*. Jumlah sampel 78 responden populasi Mahasiswa PSIK reguler Universitas Ngudi Waluyo. Analisis data penelitian menggunakan uji Korelasi *Rank Spearman*.

**Hasil :**Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 70 responden (89,7 %). Pada tekanan darah mahasiswa nilai tengah tekanan darah sistolik 110 mmHg dan tekanan darah diastolic 80 mmHg.

**Kesimpulan :** Pada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah sistolik dengan nilai koefisien (r) 0,400 diinterpretasikan kekuatan hubungan pada tingkat rendah. Pada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah diastolik dengan nilai koefisien (r) 0,619 diinterpretasikan kekuatan hubungan pada tingkat tinggi. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah dengan p- value sebesar  $0,000 < \alpha 0,05$ .

**Saran:** Diharapkan responden dan masyarakat sebaiknya lebih mengatur tekanan darah agar mendapatkan kualitas tidur yang baik.

**Kata Kunci** : Kualitas tidur, Tekanan darah.

**Kepustakaan** : 00 (2000-2000)

Universitas Ngudi Waluyo  
Nursing Study Program  
Final Project, July 2020  
Widya Kusumaningrum 010116A088

**THE CORRELATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND BLOOD PRESSURE ON THE NURSING STUDENTS AT NGUDI WALUYO UNIVERSITY.**

xv + 66 pages + 2 pictures + 8 tables + 12 attachments

**ABSTRACT**

**Background:** Good quality sleep gets fresh and healthy when awakened from sleep. Poor sleep quality is a risk factor for physical and psychological problems. The problem will arise activating the sympathetic nervous system which eventually causes an increase in blood pressure. So it is important to research because there are still many respondents who experience poor sleep quality with increasing blood pressure.

**Objective:** To determine the correlation between blood pressure and sleep quality.

**Method:** The sample technique used *purposive sampling*. with the samples with a population of 351 and a sample size of 78 respondents. Analysis of data used the *Spearman Rank* Correlation test.

**Results :** The results showed that the students who experienced poor sleep quality were 70 respondents (89.7%). The highest blood pressure of the students was systolic blood pressure of 110 mmHg and diastolic blood pressure of 80 mmHg.

**Conclusions :** On the relationship between sleep quality and systolic blood pressure with a coefficient (r) of 0.400, the strength of the relationship is interpreted at a low level. On the relationship between sleep quality and diastolic blood pressure with a coefficient (r) of 0.619, the strength of the relationship is interpreted at a high level. There was a significant correlation between sleep quality and blood pressure with p-value of  $0,000 < 0.05$ .

**Suggestion:** It is expected that the respondents and the society should better regulate blood pressure in order to get good quality sleep.

**Keywords :** sleep quality, blood pressure.

**Literatures:** 00 (2000-2000)

**HALAMAN PERSETUJUAN**

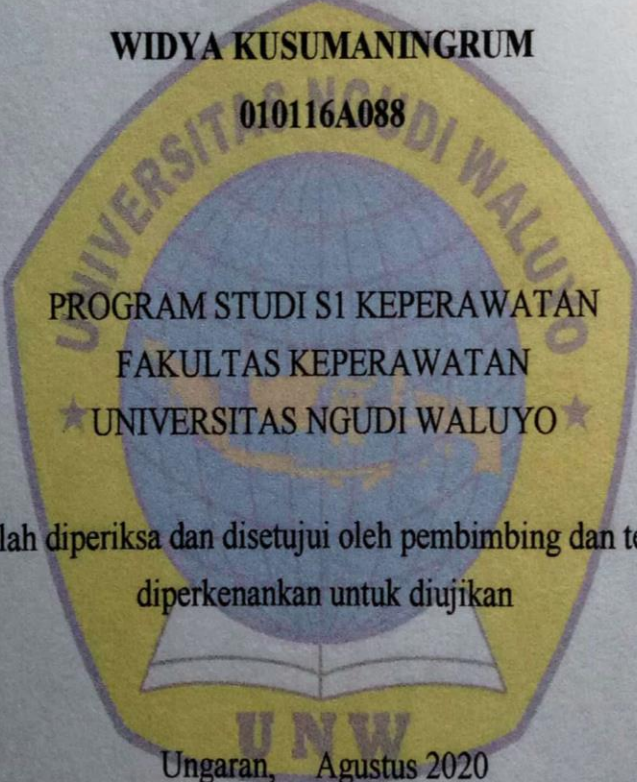
Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA  
MAHASISWA PSIK REGULER UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Oleh :

**WIDYA KUSUMANINGRUM**

**010116A088**

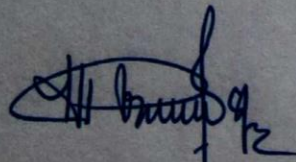


**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
★ UNIVERSITAS NGUDI WALUYO ★**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah  
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, Agustus 2020

**Pembimbing Utama**



Rosalina, S.Kp., M.Kes  
NIDN. 0621127102

**Pembimbing Pendamping**



Ns. Umi Setyoningrum, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0612118002

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA  
MAHASISWA PSIK REGULER UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Oleh :

**WIDYA KUSUMANINGRUM**

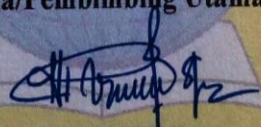
**010116A088**

Telah dipertahankan dan diujikan didepan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Senin

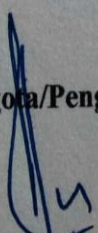
Tanggal : 24 Agustus 2020

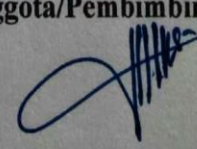
Tim Penguji:  
**Ketua/Pembimbing Utama**

  
Rosalina, S.Kp., M.Kes  
NIDN. 0621127102

**Anggota/Penguji**

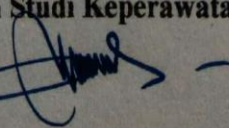
**Anggota/Pembimbing Pendamping**

  
Ns. Yunita Galih Yudanari, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0612067804

  
Ns. Umi Setyoningrum, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0612118002

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Keperawatan**

  
Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes  
NIDN. 0614087402



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### Data Pribadi:

Nama : Widya Kusumaningrum  
Tempat, tanggal lahir : Kab.Semarang , 22 September 1996  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Sendang Rejo RT 04 RW 07 Nyatnyono, Kecamatan Ungaran Barat

### Riwayat Pendidikan :

1. TK Islam Istiqomah : Tahun 2002 - 2003
2. SD Islam Istiqomah : Tahun 2003 - 2009
3. SMP IP Assalamah : Tahun 2009 - 2012
4. SMA N 2 Ungaran : Tahun 2012 – 2015
5. Universitas Ngudi Waluyo : Tahun 2016 – sekarang

### Data Orang Tua

Nama Ayah : Hadi Prayitno  
Nama Ibu : Siti Chotimah  
Pekerjaan : Purn. TNI - AD  
Alamat : Sendang Rejo RT 04 RW 07 Nyatnyono, Kecamatan. Ungaran Barat

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Widya Kusumaningrum

Nim : 010116A088

Mahasiswa : S1 Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul “ **Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa PSIK Reguler Universitas Ngudi Waluyo** ” adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pegrang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam penelitian ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Juli 2020  
Yang membuat pernyataan



Widya Kusumaningrum

## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Widya Kusumaningrum

NIM : 010116A088

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan  
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang berjudul “**Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Psik Reguler Universitas Ngudi Waluyo Ungaran**” untuk kepentingan akademik.

Ungaran, Juli 2020

Yang membuat pernyataan

Widya Kusumaningrum



## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayat, serta karunia-Nya, shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang selalu kita nantikan syafa'atnya sehingga skripsi dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Psik Reguler Universitas Ngudi Waluyo Ungaran” ini dapat terselesaikan dengan baik. Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Rosalina, S.Kp., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes. selaku Ketua Prodi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Rosalina, S.Kp., M.Kes, selaku pembimbing utama dalam penyusunan skripsi yang telah banyak meluangkan waktu serta sabar membimbing, memberikan motivasi, bantuan , dorongan serta pengarahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ns.Umi Setyoningrum, S.Kep.,M.Kep, selaku pembimbing pendamping yang telah banyak meluangkan waktu serta sabar membimbing, memberikan motivasi, bantuan, dorongan serta pengarahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Dosen dan seluruh staf Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat kepada penulis.
7. Kepada kedua orang tua saya Bapak Hadi Prayitno dan Ibu Siti Chotimah, serta kakak saya Linda Kusuma Dewi dan Hendra Adhi Wijayanto, terimakasih untuk segala kasih sayang, motivasi, doa serta dukungan secara moril dan materiil.

8. Kepada seluruh teman – teman seperjuangan PSIK angkatan 2016 yang telah memberikan dukungan serta motivasi.
9. Dan kepada seluruh pihak yang telah banyak membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi tercapainya kesempurnaan skripsi ini.

Ungaran, Juli 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	vi
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI .....	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	viii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	8
A. Tinjauan Teori.....	8
B. Kerangka Teori .....	31
C. Kerangka Konsep .....	32
D. Hipotesis Penelitian .....	32
BAB III METODE PENELITIAN .....	33
A. Desain Penelitian .....	33
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	33
C. Populasi dan Sampel .....	33
D. Variabel Penelitian .....	36
E. Definisi Operasional .....	36

F. Metode Pengumpulan Data .....	37
G. Uji Validitas, Reabilitas dan Kalibrasi .....	38
H. Etika Penelitian .....	39
I. Langkah Atau Prosedur Pengambilan Data .....	40
J. Pengolah Data .....	43
K. Analisis Data .....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	50
A. Hasil Penelitian .....	50
BAB V PEMBAHASAN .....	54
A. Karakteristik responden .....	54
B. Analisis Univariat .....	55
C. Analisis Bivariat .....	60
D. Keterbatasan .....	64
BAB VI PENUTUP .....	65
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran .....	65
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	31
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	32

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Tekanan Darah untuk usia 18 tahun keatas .....	13
Tabel 3.1	Definisi Operasional .....	36
Tabel 3.2	Kisi – Kisi kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)....	38
Tabel 4.1	Karakteristik mahasiswa PSIK reguler Universitas Ngudi Waluyo ungaran .....	50
Tabel 4.2	Kualitas tidur pada mahasiswa PSIK reguler Universitas ngudi waluyo Ungaran .....	51
Tabel 4.3	Tekanan darah pada mahasiswa PSIK reguler Universitas Ngudi Waluyo Ungaran .....	51
Tabel 4.4	Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah sistolik pada mahasiswa PSIK reguler Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.....	52
Tabel 4.5	Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah diastolik pada mahasiswa PSIK reguler Universitas Ngudi Waluyo Ungaran .....	52

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 : Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 : Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 : Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 4 : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 5 : Surat Uji Kalibrasi
- Lampiran 6 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 : Kuesioner Penelitian
- Lampiran 10 : Hasil Penelitian
- Lampiran 11 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12 : Lembar Konsultasi