



**PERBEDAAN KUALITAS ISTIRAHAT TIDUR PENDERITA
HIPERTENSI SEBELUM DAN SESUDAH MELAKUKAN SENAM
HIPERTENSI DI PUSKESMAS UNGARAN**

SKRIPSI

Oleh
NUR SEPTIYAN ENDARYANTI
NIM: 011191118

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2022



**PERBEDAAN KUALITAS ISTIRAHAT TIDUR PENDERITA HIPERTENSI SEBELUM
DAN SESUDAH MELAKUKAN SENAM HIPERTENSI DI PUSKESMAS UNGARAN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Oleh

NUR SEPTIYAN ENDARYANTI

NIM: 011191118

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

**PERBEDAAN KUALITAS ISTIRAHAT TIDUR PENDERITA HIPERTENSI SEBELUM
DAN SESUDAH MELAKUKAN SENAM HIPERTENSI DI PUSKESMAS UNGARAN**

Disusun oleh:

NUR SEPTIYAN ENDARYANTI

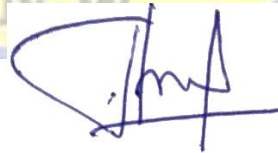
NIM: 011191118

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

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 16 Februari 2023

Pembimbing



Sukarno, S.Kep., Ns.,M.Kep

NIND 0624128204

HALAMAN PENGESAHAN

PERBEDAAN KUALITAS ISTIRAHAT TIDUR PENDERITA HIPERTENSI SEBELUM DAN SESUDAH MELAKUKAN SENAM HIPERTENSI DI PUSKESMAS UNGARAN

Disusun oleh:

NUR SEPTIYAN ENDARYANTI

NIM: 011191118

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1
Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Rabu

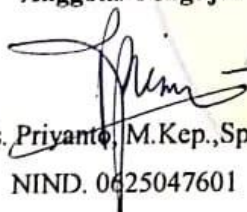
Tanggal : 08 Februari 2023

Tim Penguji: Ketua/ Pembimbing


Sukarno, S.Kep., Ns., M.Kep


NIND 0624128204

Anggota/ Penguji 1


Ns. Priyanto, M.Kep., Sp.KMB


NIND. 0625047601

Anggota/ Penguji 2


Umi Aniroh, S.Kep., Ns., M.Kes

NIND.0614087402

Ketua Program Studi


Umi Aniroh, S.Kep., Ns., M.Kes

NIND. 0614087402

Dekan Fakultas


Ns. Eko Susilo, M.Kep.

NIND 0627097501

PERNYATAAN ORSINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Nur Septiyan Endaryanti

NIM : 011191118

Program Studi/ Fakultas : S1 Keperawatan/ Fakultas Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi Berjudul “Perbedaan Kualitas Istirahat Tidur Penderita Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Melakukan Senam Hipertensi Di Puskesmas Ungaran” 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 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 pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar Pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuaidengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing,



Sukarno, S.Kep., Ns.,M.Kep.

NIND 0624128204

Semarang, 2 Februari 2023

Yang embuat pernyataan,



Nur Septiyan Endaryanti

KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nur Septiyan Endaryanti
NIM : 011191118
Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Kampus Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/format-kan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul “Perbedaan Kualitas Istirahat Tidur Penderita Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Melakukan Senam Hipertensi Di Puskesmas Ungaran” untuk kepentingan akademis.

Semarang, 2 Februari 2023



Nur Septiyan Endaryanti
011191118

MOTO

Ilmu Tanpa Adab Ibarat Api Tanpa Kayu
Adapun Adab Tanpa Ilmu Itu Ibarat Ruh Tanpa Jasad

“Syaikh Abu Zakaria Yahya”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan dengan setulus hati untuk kedua orang tua yang teramat sangat memperjuangkan dan memberikan yang terbaik untuk anak-anaknya. Skripsi ini sebagai tanda bahwa perjuangan orang tua saya tidak sia-sia.

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Februari 2023
Nur Septiyan Endaryanti
011191118

ABSTRAK

PERBEDAAN KUALITAS ISTIRAHAT TIDUR PENDERITA HIPERTENSI SEBELUM DAN SESUDAH MELAKUKAN SENAM HIPERTENSI DI PUSKESMAS UNGARAN

Latar Belakang: Pasien hipertensi mengalami tanda dan gejala yaitu perubahan pada retina, sakit kepala, pusing, dan sulit bernafas yang menimbulkan terjadinya masalah gangguan tidur yang dapat menyebabkan hipertensi. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu senam hipertensi, senam hipertensi bertujuan meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot, khususnya jantung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap kualitas tidur pasien dengan hipertensi di Puskesmas Ungaran.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain yaitu pre eksperimental, dengan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Uji analisa yang digunakan yaitu *Paired Test* dengan sampel 44 responden yang dilakukan intervensi senam hipertensi selama 30 menit yang di lakukan satu minggu sekali selama tiga minggu.

Hasil Penelitian: Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Dari hasil uji *Paired Test* terdapat pengaruh terhadap kualitas tidur sebelum dan sesudah di berikan senam hipertensi yang dapatkan nilai P Value = 0,000 (P Value < 0,05).

Simpulan: Ada perbedaan kualitas istirahat tidur penderita hipertensi sebelum dan sesudah melakukan senam hipertensi di Puskesmas Ungaran

Kata kunci: Hipertensi, Senam Hipertensi, Kualitas Tidur

Daftar Pustaka: 46 (2010-2020)

Ngudi Waluyo University
Bachelor of Nursing Study Program
Thesis, February 2023
Nur Septiyan Endaryanti
011191118

ABSTRACT

DIFFERENCES IN QUALITY OF SLEEP BREAK IN HYPERTENSION SATISFIED BEFORE AND AFTER DOING HYPERTENSION EXERCISE IN UNGARAN HEALTH CENTER

Background: Hypertensive patients experience signs and symptoms, namely changes in the retina, headaches, dizziness, and difficulty breathing which lead to sleep disturbances that can cause hypertension. One of the non-pharmacological treatments to improve sleep quality is hypertension exercise. Hypertension exercise aims to increase blood flow and oxygen supply to the muscles, especially the heart. This study aims to determine the effect of hypertension exercise on sleep quality of patients with hypertension at the Ungaran Health Center.

Research Method: This research is a quantitative study using a pre-experimental design, with a one-group pretest-posttest research design. The analytical test used was the Paired Test with a sample of 44 respondents who were intervened in hypertension exercise for 30 minutes which was carried out once a week for three weeks.

Research Results: The instrument in this study used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. From the results of the Paired Test, there was an effect on the quality of sleep before and after being given hypertension exercise, which got a P Value = 0.000 (P Value <0.05).

Conclusion: There is an effect of hypertension exercise on sleep quality of patients with hypertension at the Ungaran Health Center

Keywords: Hypertension, Hypertension Exercise, Sleep Quality

Bibliography: 46 (2010-2020)

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT Yang Maha Mendengar lagi Maha Melihat dan atas segala limpahan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis berbentuk skripsi ini yang berjudul “Perbedaan Kualitas Istirahat Tidur Penderita Hipertensi

Sebelum Dan Sesudah Melakukan Senam Hipertensi Di Puskesmas Ungaran” sesuai dengan waktu yang telah direncanakan. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Besar Muhammad SAW beserta seluruh keluarga dan sahabatnya yang selalu eksis membantu perjuangan beliau dalam menegakkan Dinullah di muka bumi ini. Penyusunan skripsi ini adalah merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Dalam penulisan skripsi ini, tentunya banyak pihak yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tiada hingganya kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Bapak Soekarno, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen pembimbing yang telah banyak mamberikan bimbingan, nasehat dan arahan kepada penulis.
5. Ibu Bhernia Indri Setyowati, S.KM., M.Kes. selaku Kepala UPTD Puskesmas Ungaran dan Ibu Novi Ika Kurniawati, S.KM. selaku Ketua Prolanis yang telah banyak membantu dan memberikan informasi dan data-data yang diperlukan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Secara khusus penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Ayahanda yang penulis banggakan dan Ibunda tercinta dan adikku yang telah banyak memberikan dukungan dan pengorbanan baik secara moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik.
7. Ahmad Ardiansyah tersayang, selaku *support system* yang senantiasa memberikan semangat, dukungan, motivasi, dan juga tempat berkeluh kesah selama membuat skripsi ini. Terima kasih banyak atas semua yang telah diberikan dengan tulus.
8. Sahabat saya Dewi Yuliani, Septiyanti, Devi Triana, Wulandariyani, Eka Martalia, Dewi Yuniasari, Khotimatul Khusnia, Shelvira Awwaliatul, Khazinatul Mardiyah, yang telah memberikan dukungan, motivasi, saran, dan semangat dalam penulisan skripsi ini.
9. Rekan seperjuangan mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2019 yang sudah memberikan semangat dalam pembuatan skripsi ini.

10. Dan kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka saran dan kritik yang konstruktif dari semua pihak sangat diharapkan demi penyempurnaan selanjutnya.

Akhirnya hanya kepada Allah SWT kita kembalikan semua urusan dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi penulis dan para pembaca pada umumnya, semoga Allah SWT meridhoi dan dicatat sebagai ibadah disisi-Nya, amin.

Semarang, 2 Februari 2023

Penulis

Nur Septiyan Endaryanti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORSINILITAS.....	v
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	vi
MOTO PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
PRAKATA.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A.....	Latar Belakang
.....	1
B.....	Rumusan Masalah
.....	7
C.....	Tujuan Penelitian
.....	8
D.....	Manfaat Penelitian
.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A.....	Tinjauan Teoretis
.....	10

B.....	Pengaruh	
Senam Hipertensi Terhadap Kebutuhan Istirahat Tidur		31
C.....	Kerangka Teoretis	
.....		33
D.....	Kerangka Konsep	
.....		34
E.....	Hipotesis	
.....		34

BAB III METODE PENELITIAN

A.....	Desain Penelitian	
.....		35
B.....	Lokasi dan Waktu	
Penelitian.....		36
C.....	Subjek Penelitian	
.....		36
D.....	Definisi Operasional	
.....		38
E.....	Kerangka Konsep	
.....		38
F.....	Instrument Penelitian	
.....		39
G.....	Pengumpulan Data	
.....		40
H.....	Etika Penelitian	
.....		47
I.....	Analisa Data	
.....		50

BAB IV HASIL

A.....	Gambaran Umum	
Objek Penelitian.....		52

B.....	Hasil	53
BAB V PEMBAHASAN		
A.....	Pembahasan Hasil	
Penelitian.....		59
B.....	Keterbatasan	
Penelitian.....		69
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		
A.....	Kesimpulan	
.....		70
B.....	Saran	71
DAFTAR PUSTAKA		

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Karakteristik Tidur Non Rapid-Eye Movement (NREM)	14
Tabel 2.2	Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	16
Tabel 2.3	Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO	21
Tabel 2.4	Klasifikasi Hipertensi JNC VII Tahun 2003.....	21
Tabel 3.1	Definisi Operasional	38
Tabel 3.2	Penilaian Instrumen Penelitian PSQI.....	44
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Karakteristik Responden di Puskesmas Ungaran (n=44)	54
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Istirahat Tidur (<i>Pretest</i>) di Puskesmas Ungaran (n=44)	55
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Istirahat Tidur (<i>Posttest</i>) di Puskesmas Ungaran (n=44)	55
Table 4.4	Hasil Uji <i>Pariet T-Test</i> (n=44).....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Kerangka Teoritis	33
Gambar 2. 2	Kerangka Konsep	34
Gambar 3.1	Desain Penelitian.....	35
Gambar 3.2	Kerangka Konsep	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Permohonan Menjadi Responden.....	77
Lampiran 2.	Lembar Kesanggupan Menjadi Responden	78
Lampiran 3.	Kuesioner A	79
Lampiran 4.	Kuesioner B	80
Lampiran 5.	Data Demografi.....	83
Lampiran 6.	Data Pre Test.....	85
Lampiran 7.	Data Post Test	87
Lampiran 8.	Kualitas tidur secara subyektif.....	89
Lampiran 9.	Durasi tidur	91
Lampiran 10.	Latensi tidur	93
Lampiran 11.	Efisiensi tidur	95
Lampiran 12.	Gangguan Tidur	97
Lampiran 13.	Penggunaan obat tidur.....	99
Lampiran 14.	Difungsi siang hari.....	101
Lampiran 15.	Hasil Penelitian	103
Lampiran 16.	Surat Keterangan Selesai Penelitian	114
Lampiran 17.	Permohonan Penelitian dan Mencari Data Puskesmas	115
Lampiran 18.	Permohonan Penelitian dan Mencari Data Panti Wredha Rindang Asih	116
Lampiran 19.	Permohonan Ethical Clearance	117
Lampiran 20.	Leaflet Pendidikan Kesehatan.....	118
Lampiran 21.	Dokumentasi	119
Lampiran 22.	Lembar Konsultasi	130