



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT HIPERTENSI
PADA LANSIA DI PUSKESMAS GEDANGAN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan (S. Kep)

Oleh:

UMI UMAMAH MUKAROMAH

NIM. 011211046

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS GEDANGAN

Disusun oleh:

UMI UMAMAH MUKAROMAH

NIM. 011211046

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

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

Ungaran, 13 Februari 2025

Pembimbing



Ns. Suwanti., S. Kep., MNS

NIDN.0618127701

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT HIPERTENSI
PADA LANSIA DI PUSKESMAS GEDANGAN**

Oleh:

UMI UMAMAH MUKAROMAH

NIM.011211046

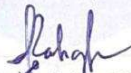
Telah dipertahankan dan diujikan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi
Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Senin

Tanggal : 10 Maret 2025

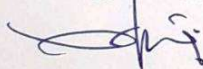
Tim Penguji:

Ketua/Pembimbing Utama



Ns. Suwanti, S. Kep., MNS
NIDN.0618127701

Anggota/Penguji I



Eko Mardiyarningsih, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Mat
NIDN. 0607037703

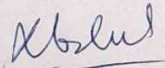
Anggota/Penguji II



M. Imron Rosyidi, S.Kep., Ns., M. Kep
NIDN. 0606127804

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



Dr. Ns. Abdul Wakhid, M. Kep., Sp.Kep.J
NIDN. 0602027901

Dekan Fakultas Kesehatan



Ns. Eko Suslo, S. Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Umi Umamah Mukaromah

NIM : 011211046

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Gedangan” adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat 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 pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam 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, 13 Februari 2025

Pembimbing

Ns. Suwanti., S. Kep., MNS
NIDN.0618127701

Yang membuat pernyataan,

Umi Umamah Mukaromah
011211046

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Umi Umamah Mukaromah

NIM : 011211046

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan skripsi saya yang berjudul **“Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Gedangan”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 10 Maret 2025

Yang membuat pernyataan,



Umi Umamah Mukaromah
011211046

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Umi Umamah Mukaromah
NIM : 011211046
Tempat/Tanggal Lahir : Kab. Semarang, 07 April 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Unit Kerja : -
Instansi : Universitas Ngudi Waluyo
Alamat : Dsn. Sejamu, Ds Kesongo, RT 01/RW 05 Kecamatan
Tuntang, Kabupaten Semarang
Handphone : 0895398897340
Email : umiumamahh@gmail.com
Judul Penelitian Saat ini : Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Hipertensi
pada Lansia di Puskesmas Gedangan

Riwayat Pendidikan

1. TK Pertiwi Kesongo : 2007 - 2008
2. SD Negeri 1 Kesongo : 2009 - 2015
3. SMP Negeri 2 Tuntang : 2015 - 2018
4. SMK Negeri 1 Tengaran : 2018 - 2021
5. Universitas Ngudi Waluyo : 2021 – 2025

Data Orang Tua

Nama Ayah : Slamet Zaenal M
Nama Ibu : Trismiyati
Pekerjaan : Wirausaha/Pedagang
Alamat : Dsn. Sejamu, Ds Kesongo, RT 01/RW 05 Kecamatan Tuntang,
Kabupaten Semarang

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Maret 2025
Umi Umamah Mukaromah
011211046

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah hipertensi. Kualitas tidur yang buruk dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah karena mempengaruhi sistem saraf otonom, keseimbangan hormon, serta proses peradangan dalam tubuh. Dampak yang akan terjadi jika hipertensi terus meningkat maka akan terjadi komplikasi hipertensi, seperti stroke.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat hipertensi pada lansia di Puskesmas Gedangan.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi lansia berjumlah 482, metode penentuan samplingnya adalah *purposive sampling*, sampel dalam penelitian ini berjumlah 218 lansia yang mengalami hipertensi. Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), sedangkan tingkat hipertensi diperoleh melalui rekam medis. Analisis data dilakukan menggunakan uji Korelasi *Spearman*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki kualitas tidur yang buruk (97,7%). Selain itu, kategori tekanan darah tertinggi berada pada hipertensi tingkat 1 (40,8%). Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah ($r = 0.233$, $p = 0.001$), yang menunjukkan bahwa semakin buruk kualitas tidur, semakin tinggi tekanan darah lansia.

Kesimpulan: Ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat hipertensi pada lansia di Puskesmas Gedangan. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya menjaga kualitas tidur guna mengurangi risiko hipertensi dan komplikasi kesehatan lainnya.

Kata kunci: Kualitas tidur, hipertensi, lansia.

Ngudi Waluyo University
Bachelor of Nursing Study Program
Thesis, March 2025
Umi Umamah Mukaromah
011211046

ABSTRACT

Background: The elderly are an age group that is vulnerable to various health problems, one of which is hypertension. Poor sleep quality can contribute to increased blood pressure because it affects the autonomic nervous system, hormonal balance, and the inflammatory process in the body. The impact that will occur if hypertension continues to increase is that complications of hypertension will occur, such as stroke.

Objective: This study aims to determine the relationship between sleep quality and hypertension levels in the elderly at the Gedangan Health Center.

Method: This study used a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The elderly population was 482, the sampling method was purposive sampling, the sample in this study was 218 elderly people with hypertension. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, while hypertension levels were obtained through medical records. Data analysis was performed using the Spearman Correlation test.

Results: The results showed that most elderly people had poor sleep quality (97.7%). In addition, the highest blood pressure category was in grade 1 hypertension (40.8%). The results of the Spearman correlation test showed a significant positive relationship between sleep quality and blood pressure ($r = 0.233$, $p = 0.001$), indicating that the worse the sleep quality, the higher the blood pressure of the elderly.

Conclusion: There is a significant relationship between sleep quality and hypertension levels in the elderly at Gedangan Health Center. Therefore, it is important to increase awareness of the elderly about the importance of maintaining sleep quality to reduce the risk of hypertension and other health complications.

Keywords: Sleep quality, hypertension, elderly.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan hidayah, serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai persyaratan Tugas Akhir untuk mendapatkan gelar sarjana keperawatan yang berjudul **“Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Gedangan”**

Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari arahan, bimbingan dan kerja sama dari berbagai pihak. Sehingga dengan kerendahan hati dan rasa hormat, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Eko Susilo, S. Kep., Ns., M. Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Dr. Abdul Wahid, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp.Kep.J. selaku ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Ns. Suwanti., S. Kep., MNS, selaku pembimbing skripsi yang telah banyak meluangkan waktunya serta sabar dalam membimbing, memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini
5. Dosen dan seluruh staf Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat dan sudah membantu penulis dalam kelancaran pembuatan skripsi ini
6. Kepada kedua orang tua saya Bapak Slamet Zaenal dan Ibu Trismiyati serta mas dan mba saya Ahmad Salman Sodik, M. Sugiharto, Meisasi Widyastuti,

Septiyani Salma, Yuni, Nur Fadhillah, yang telah memberikan doa, kasih sayang, semangat, motivasi, serta dukungan kepada penulis.

7. Kepada diri saya sendiri Umi Umamah Mukaromah (penulis). Terima kasih banyak sudah bertahan sampai detik ini, berusaha, dan tetap semangat atas pencapaian dalam menyelesaikan skripsi meskipun banyak hal-hal yang membuat putus asa saat proses menyelesaikan pencapaian ini.
8. Kepada teman dekat saya Inarotul Ulya, Nala Sasmita Sari, Nailan Najuha, Wulan Usna Purnama, Angel Ardhya Dorothea Berlian, Akun Nafisatul Ulya, Uswatun Khasanah yang selalu memberikan support dan doanya.
9. Kepada seluruh teman-teman seperjuangan angkatan 2021 yang telah memberikan semangat dan motivasi
10. Seluruh staf Puskesmas Gedangan yang telah membantu kelancaran penelitian ini
11. Seluruh responden yang telah membantu dalam penelitian ini
12. Dan kepada seluruh pihak yang telah banyak membantu penulis dalam menyusun skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik yang membangun serta saran demi tercapainya kesempurnaan skripsi ini.

Ungaran, 10 Maret 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	v
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Lansia	11
1. Pengertian	11
2. Faktor – faktor yang memicu proses penuaan	12
B. Hipertensi	13
1. Pengertian	13
2. Klasifikasi Hipertensi	13
3. Faktor-faktor hipertensi	14

C. Kualitas Tidur	15
1. Pengertian	15
2. Hubungan kualitas tidur dengan hipertensi	16
D. Penelitian terkait	18
E. Kerangka Teori	21
F. Kerangka Konsep	22
G. Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Desain Penelitian	23
B. Lokasi Penelitian	23
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	23
D. Definisi Operasional	25
E. Variabel Penelitian	26
F. Pengumpulan Data.....	27
G. Etika Penelitian.....	32
H. Pengolahan Data	33
I. Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN	39
A. Gambaran Objek Penelitian.....	39
B. Pembahasan	42
BAB V PENUTUP.....	52
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori	21
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	22

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional	25
Tabel 4.1 Karakteristik Lansia di Puskesmas Gedangan.....	39
Tabel 4.2 Klasifikasi kategori kualitas tidur dan Tekanan Darah lansia di Puskesmas Gedangan	40
Tabel 4.3 Uji Normalitas data.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Studi Pendahuluan	58
Lampiran 2. Surat Balasan Studi Pendahuluan	59
Lampiran 3. Surat Pengantar <i>Ethical Clearance</i>	60
Lampiran 4. Surat Permohonan <i>Ethical Clearance</i>	61
Lampiran 5. Surat Permohonan Izin Penelitian dan Mencari Data.....	62
Lampiran 6. Surat Balasan Izin Penelitian dan Mencari Data	63
Lampiran 7. <i>Informed Consent</i>	64
Lampiran 8. Kuesioner.....	65
Lampiran 9. Tabulasi Data	70
Lampiran 10. Hasil Pengolahan Data.....	72
Lampiran 11. Lembar Konsultasi.....	79
Lampiran 12. Dokumentasi	84
Lampiran 13. Surat Keterangan Cek Plagiarisme (Turnitin)	87