



**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS BANYUBIRU**

SKRIPSI

Oleh
RAFIKA NUR NADIANTI
NIM: 012221009

ROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN REGULER TRANSFER
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
UNGARAN
2024

HALAMAN PERSETUJUAN

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS BANYUBIRU**

Disusun Oleh :

RAFIKA NUR NADIANTI

NIM : 012221009

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2023

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah di diperkenakan untuk diujikan

Ungaran, 22 Januari 2024

Pembimbing



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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI PROLANIS UPT PUSKESMAS BANYUBIRU
KABUPATEN SEMARANG
PROVINSI JAWA TENGAH**

Oleh:

RAFIKA NUR NADIANTI

NIM. 051201095

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan
Reguler Transfer, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Rabu

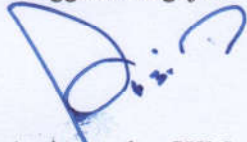
Tanggal : 24 Januari 2024

Tim Penguji
Ketua/Pembimbing



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

Anggota/Penguji 1



Raharjo Apriyatmoko, SKM., M.Kes.
NIDN. 0601047402

Anggota/Penguji 2



Ns. Sukarno, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0624128204

Ketua Program



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

Dekan Fakultas Kesehatan



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

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rafika Nur Nadianti

Tempat/Tanggal Lahir : Kayu Agung/ 14 Februari 2001

NIM : 012221009

Program Studi/ Fakultas : Sarjana Keperawatan Reguler Transfer / Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul "Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di UPT Puskesmas Banyubiru" merupakan penelitian asli dan belum pernah diajukan untuk keperluan mendapatkan gelar akademik apapun diperguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan suatu ide fenomena dan hasil karya saya yang dibimbing serta dibantu oleh tim pembimbing skripsi dan narasumber
3. Skripsi ini tidak memuat karya ataupun pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan referensi dengan menyebut nama pengarang, judul aslinya serta dicantumkan daftar Pustaka.

Pembimbing



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

Ungaran, 22 Januari 2024



Rafika Nur Nadianti
NIM: 012221009

SURAT PERNYATAAN ASLI PUBLIKASI

Saya mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rafika Nur Nadianti
NIM : 012221009
Program Studi/Fakultas : Sarjana Keperawatan Reguler Transfer/ Kesehatan
Judul : Gambaran Kualitas Tidur Lansia Dengan
Hipertensi Di UPTD Puskesmas Banyubiru

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo Skripsi tugas akhir saya yang berjudul: "Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di UPTD Puskesmas Banyubiru".

Dengan demikian saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas dan mempublikasikan di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis .

Demikian penyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Ungaran, 22 Januari 2024

Yang Membuat Pernyataan,



(Rafika Nur Nadianti)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Rafika Nur Nianti
Tempat/Tanggal Lahir : Kayu Agung/ 14 Februari 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jln. Wijaya Kusuma. No.11. Rt 01/ Rw 09 desa cerbonan Banyubiru
Handphone : 081389590678
Email : rafikabl1234@gmail.com
Riwayat Pendidikan :

Tahun Masuk - Tahun Lulusan	Sekolah/PT
SD (2008 - 2013)	SDN 2 Tepung Sari Oku Timur
SMP (2013 - 2016)	SMPN 2 Belitang Oku Timur
SMA (2016 - 2018)	SMAN 1 Belitang Oku Timur
Diploma Keperawatan (2019 – 2021)	Universitas Ngudi Waluyo Ungaran
S1 Keperawatan Reguler Transfer (2022 – Sekarang)	Universitas Ngudi Waluyo Ungaran

MOTTO

**“Jika cita – cita yang diinginkan tak kunjung tercapai, tenggoklah
kebelakang seberapa jauh prosesmu dalam berjuang”
“Jika perjuanganmu sudah dilakukan masih tak kunjung kamu genggam
Lihatlah seberapa besar prosesmu bersujud dan menadahkan tangan”
Ingat ! jangan pernah memikirkan untuk berhenti
ketika kamu sudah ingin memulainya.”
(penulis)**

Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas Kesehatan S1 Keperawatan Reguler Transfer
Skripsi, Januari 2024
Rafika Nur Nadianti

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS BANYUBIRU

ABSTRAK

Latar belakang: Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis yang memiliki pengaruh terhadap kualitas dan keseimbangan hidup pada lanjut usia. Kebutuhan tidur berbeda-beda pada lanjut usia waktu tidur yang cukup selama 8jam setiap malamnya. Kualitas tidur buruk pada lansia akibat hipertensi jika tidak diatasi dapat mengakibatkan dampak penurunan kualitas tidur, penurunan Kesehatan, memperburuk tekanan darah, kelelahan, mengantuk berlebihan di siang hari dan penurunan kesehatan fisik.

Metode: Metode penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian survei dengan rancangan deskriptif. Dengan metode teknik sampling purposive sampling. Dengan populasi sebanyak 110 lanjutb usia dengan hipertensi di UPT Puskesmas Banyubiru. Dan sampel sebanyak 52 responden.

Hasil: Gambaran yang di dapatkan meliputi empat komponen kualitas tidur yang diteliti pada penelitian ini, komponen dengan proporsi mengalami gangguan terbesar yaitu komponen kualitas tidur subyektif (65.4%) dilanjutkan dengan latensi tidur (50,0%), dan durasi tidur (50.0,5%) yang akan mempengaruhi pendeknya masa tidur dapat menyebabkan peningkatan aktivitas saraf simpatik (peningkatan variabilitas denyut jantung frekuensi rendah dan penurunan variabilitas denyut jantung frekuensi tinggi), peningkatan norepinefrin serum, dan penurunan venodilatasi endotel. Dan dilanjutkan gangguan tidur (53.8%), penggunaan obat (11.5%). Kemudian disfungsi di siang hari (71.2%).

Kesimpulan: Terdapat komponen dengan proposi mengalami gangguan terbesar mempengaruhi penurunan kualitas tidur diantaranya komponen kualitas tidur subyektif, komponen lateensi tidur, komponen durasi tidur, komponen penggunaan obat dan terakhir komponen disfungsi di siang hari.

Kata kunci : Kualitas tidur, Hipertensi, Lanjut usia

Ngudi Waluyo University
Faculty Of Health S1 Nursing Regular Transfer
Skripsi, January 2024
Rafika Nur Nadianti

OVERVIEW OF SLEEP QUALITY IN ELDERLY AGE WITH HYPERTENSION AT UPTD PUSKESMAS BANYUBIRU

ABSTRACT

Background: Sleep is a physiological need that has an influence on the quality and balance of life in the elderly. Sleep needs vary among elderly people, getting enough sleep for 8 hours every night. Poor sleep quality in the elderly due to hypertension, if not treated, can result in decreased sleep quality, decreased health, worsening blood pressure, fatigue, excessive daytime sleepiness and decreased physical health

Method: The research method uses quantitative research using a survey research design with a descriptive plan. Using a purposive sampling technique method. With a population of 110 elderly people with hypertension at the Banyubiru Community Health Center Was 52 respondents.

Result: The picture obtained includes the four components of sleep quality studied in this study, the component with the largest proportion experiencing disturbances is the subjective sleep quality component (65.4%) followed by sleep latency (50.0%), and sleep duration (50.0, 5%) which will affect short sleep periods can cause increased sympathetic nerve activity (increased low frequency heart rate variability and decreased high frequency heart rate variability), increased serum norepinephrine, and decreased endothelial venodilation. And continued with sleep disorders (53.8%), drug use (11.5%). Then dysfunction during the day (71.2%).

Conclusion: There are components with the greatest proportion of disturbances that influence decreased sleep quality, including the subjective sleep quality component, sleep latency component, sleep duration component, medication use component and finally the daytime dysfunction component.

Keywords: Sleep quality, hypertension, elderly

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Allah SWT atas kelimpahan dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di UPTD Puskesmas Banyubiru” untuk memenuhi tugas akhir sebagai syarat menyelesaikan Pendidikan Sarjana Keperawatan Fakultas Kesehatan pada Program Studi Sarjana 1 Keperawatan Reguler Transfer Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Saya menyadari bahwa tanpa ada bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak selama menyelesaikan skripsi ini, skripsi ini tidak akan mungkin dapat penulis selesaikan dengan baik. Oleh karena itu, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan limpah terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum sebagai Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Bapak Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep sebagai Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Ibu Ns. Umi Aniroh, S. Kep., M.Kes sebagai Kaprodi Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Ibu Ns. Umi Setyoningrum, S.Kep., M.Kep sebagai pembimbing yang telah memberikan banyak saran dan masukan serta bimbingan selama penyusunan skripsi ini
5. Ibu Ns. Wulan sari, S.Kep. M. Kep sebagai Dosen Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo yang mendukung dan banyak membantu saya dalam penyelesaian skripsi ini
6. Seluruh ibu bapak staff dan Dosen Program S1 Keperawatan Reguler Transfer Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang banyak membantu semoga Allah yang Maha Esa memberikan Rahmat dan berkah-Nya.
7. Ibu Dr. antini selaku ketua program prolanis puskesmas banyubiru beserta staff puskesmas banyubiru yang sudah berkenan menyediakan tempat, memberikan izin penelitian dan memberikan ilmu serta pengarahan untuk memenuhi tugas akhir skripsi ini

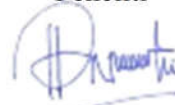
8. Orang tua saya, ayah, ibu dan adik saya yang selalu memberikan dukungan baik moril maupun materiil.
9. Teman dekat saya Eka santika Wulansari, Amd. Kep yang banyak membantu dan memberikan masukan serta dukungan selama penyusunan skripsi ini
10. Semua pihak yang penulis tidak dapat sebutkan satu persatu

Semoga Allah Yang Maha Esa memberikan Rahmat dan karunia-Nya kepada semua yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Peneliti menyadari skripsi ini masih jauh dari sempurna sehingga kritik dan saran membangun sangat diharapkan.

Akhir kata Allah SWT senantiasa memberikan Anugerah-Nya sehingga semua bisa merasakan manfaat dari skripsi ini, Amin.

Ungaran, 22 januari 2024

Peneliti



(Rafika Nur Nadianti)

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
SURAT PERNYATAAN ASLI PUBLIKASI	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
MOTTO	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	17
A. Latar Belakang	17
B. Rumusan Masalah	21
C. Tujuan Penelitian	21
D. Manfaat Penelitian	22
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	24
A. Tinjauan Teori	24
B. Kerangka Teori Penelitian	45
C. Kerangka Konsep Penelitian	45
D. Hipotesis Penelitian	46
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	47
A. Desain Penelitian	47
B. Lokasi Penelitian	47
C. Populasi dan Sampel	47
D. Teknik Sampling	48

E. Kriteria Sampel	49
F. Definisi Operasional.....	49
G. Variabel Penelitian	50
H. Prosedur Pengumpulan Data.....	50
I. Etika Penelitian	53
J. Pengolahan Data	54
K. Analisa Data.....	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	57
A. Hasil Penelitian	57
B. Pembahasan	62
BAB V PENUTUP	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	45
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	45

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Definisi Operasional	49
Tabel 4. 1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan Lansia dengan Hipertensi di Prolanis UPT Puskesmas Banyubiru.....	57
Tabel 4. 2	Distribusi frekuensi gambaran kualitas tidur lansia dengan hipertensi di UPTD Puskesmas Banyubiru	58
Tabel 4. 3	Distribusi frekuensi skor kualitas tidur subyektif lansia dengan hipertensi di UPTD Puskesmas Banyubiru	58
Tabel 4. 4	Distribusi frekuensi skor latensi kualitas tidur lansia dengan hipertensi di UPTD Puskesmas Banyubiru	59
Tabel 4. 5	Distribusi frekuensi skor durasi kualitas tidur lansia di UPTD Puskesmas Banyubiru	60
Tabel 4. 6	Distribusi frekuensi skor efisiensi kualitas tidur lansia di UPTD Puskesmas banyubiru.....	60
Tabel 4. 7	Distribusi frekuensi skor efisiensi kualitas tidur lansia di UPTD Puskesmas banyubiru.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Dan Informasi.....	76
Lampiran 2 Informed Consent.....	78
Lampiran 3 Permohonan Izin Studi Pendahuluan	80
Lampiran 4 Permohonan Izin Dan Mencari Data.....	81
Lampiran 5 Surat Jawaban Puskesmas	82
Lampiran 6 Permohonan Izin Ethical Clearance.....	83
Lampiran 7 Ethical Clearance	84
Lampiran 8 Jawaban Surat EC	85
Lampiran 9 Lembar Kuesioner PSQI (Kualitas Tidur).....	86
Lampiran 10 Lembar Absen	90
Lampiran 11 Tabulasi Data lansia Prolanis UPTD Puskesmas Banyubiru	92
Lampiran 12 Skor jawaban Kuesioner PSQI	94
Lampiran 13 Data Hasil Output Analisa Data.....	96
Lampiran 14 Dokumentasi Kegiatan	100