

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DI BANJAR DAUH PALA
TABANAN**



SKRIPSI

**OLEH
I GUSTI AYU AGUNG NOVAYANTI WIJAYA**

**PROGRAM STUDI
SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DI BANJAR DAUH PALA
TABANAN**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Bina Usada Bali**

Oleh:

**I Gusti Ayu Agung Novayanti Wijaya
NIM.C2121058**

**PROGRAM STUDI
SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DI BANJAR DAUH PALA
TABANAN**

Diajukan Oleh:

**I Gusti Ayu Agung Novayanti Wijaya
NIM. C2121058**

Mangupura, 24 Januari 2023

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



**Ns. Ni Komang Mataka Gandari, S.Kep., M.H
NIDN. 0813098803**

Pembimbing II



**Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0801038802**

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua**



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0821058603**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Ini Telah Dipertahankan dan Disahkan Di Depan Dewan Penguji
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali
Tanggal: 01 Februari 2023

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Ns. Putu Widiastuti, S.Kep., M.PH
NIDK. 8829790019

Sekretaris Penguji



Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H
NIDN. 0813098803

Anggota Penguji



Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0801038802



Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua

Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0821058603

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Januari 2023

I Gusti Ayu Agung Novayanti Wijaya
Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Banjar Dauh Pala
Tabanan

Xiv +72 halaman + 6 tabel +4 gambar + 11 lampiran

ABSTRAK

Proses penuaan merupakan suatu proses yang terjadi secara alami dan tidak dapat dicegah. Permasalahan yang umum terjadi berkenaan dengan penuaan adalah masalah kualitas tidur. Apabila seseorang mengalami gangguan tidur, maka hipotalamus mengaktifkan *medulla adrenal sympatic system*. Hormon Norepinefrin dan epinefrin disekresikan oleh kelenjar medulla adrenal langsung bekerja pada pembuluh darah dan jantung. Kedua hormon tersebut langsung membuat pembuluh darah setiap jaringan mengalami vasokonstriksi sehingga membuat tahanan perifer meningkat dan akhirnya meningkatkan tekanan darah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Banjar Dauh Pala Tabanan.

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini menggunakan tehnik *simple random sampling*, sebanyak 230 responden. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar kuesioner dan lembar pencatatan tensi/lembar observasi.

Hasil yang didapat yaitu sebagian besar responden dikategorikan memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 168 responden (73,0%), sedangkan untuk tekanan darah sebanyak 102 responden (44,3%) memiliki tekanan darah normal. Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji korelasi *spearman's rho* didapat nilai p value $0,000 < 0,05$, yang artinya ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Banjar Dauh Pala Tabanan. Diharapkan lansia dapat memperbaiki pola tidurnya.

Kata Kunci: Lansia, Kualitas Tidur, Tekanan Darah

Daftar Pustaka: 26 (2010-2022)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate Thesis, January 2023

I Gusti Ayu Agung Novayanti Wijaya
The Correlation between Sleep Quality and Blood Pressure in the Elderly at Banjar
Dauh Pala Tabanan

Xiv +72 pages + 6 tables +4 pictures + 11 attachments

ABSTRACT

The aging process is a natural occurrence that cannot be avoided. The most common aging issue is poor sleep quality. Sleep deprivation can have an impact on both physical and psychological health. If someone has sleep disturbances, the hypothalamus activates the adrenal sympathetic system. The hormones Norepinephrine and epinephrine secreted by the adrenal medulla glands directly act on the blood vessels and heart. These two hormones immediately make the blood vessels of every system is vasoconstriction, there by increasing peripheral resistance and ultimately increasing blood pressure. The purpose of this study determine the correlation between sleep quality and blood pressure in the elderly people of Banjar Dauh Pala Tabanan.

This is a quantitative study that takes a cross-sectional approach. This study had 230 participants and used a simple random sampling technique. The instruments used in this study were questionnaire and blood pressure recording sheets or observation sheets.

The results revealed that the majority of the respondents, namely 168 respondents (73.9%), had poor sleep quality, while 102 respondents (44.3%) had normal blood pressure. Based on the results of the study using the Spearman's Rho correlation test, the p value was $0.000 < 0.05$, which means that there is a relation between sleep quality and blood pressure in the elderly at Banjar Dauh Pala Tabanan. It is hoped that the elderly person can improving their sleep patterns.

Keywords: Elderly, Sleep Quality, Blood Pressure

Bibliography: 26 (2010-2022)

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : I Gusti Ayu Agung Novayanti Wijaya

NIM : C2121058

Jurusan : Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada
Lansia Di Banjar Dauh Pala Tabanan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, Januari 2023



I Gusti Ayu Agung Novayanti Wijaya

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*, karena atas berkat *Asung Kertha Wara Nugraha* Beliau-lah peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Banjar Dauh Pala Tabanan”. Adapun penyusunan skripsi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi di dunia pendidikan dan kesehatan khususnya mengenai gambaran hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia. Selain itu penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terimakasih peneliti berikan kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan S1 Keperawatan.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep sebagai Ka.Prodi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti ujian skripsi dimana tugas akhir ini merupakan salah satu persyaratan dalam melaksanakan pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep).
3. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep, M.H selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, bimbingan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S. Kep., M. Kes selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Kedua orang tua yang telah memberikan banyak dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Rekan-rekan Mahasiswa S1 Keperawatan Program Alih Jenjang Angkatan Tahun 2021 yang telah memberikan semangat serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Kadek Wema Satyadinata yang telah memberikan semangat serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh pihak yang telah berperan penting dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan segala saran dan kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Mangupura, Januari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

COVER	
LEMBAR JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Layanan dan Masyarakat.....	6
a. Bagi Layanan	6
b. Bagi Masyarakat	6
2. Pendidikan dan Perkembangan Ilmu Keperawatan	6
a. Bagi Pendidikan	6
b. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II: TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Lansia	8
1. Definisi Lansia.....	8
2. Perubahan Akibat Proses Menua.....	9
B. Kualitas Tidur Lansia	13
1. Fisiologi Tidur Lansia	13
2. Definisi Kualitas Tidur	15
3. Pengukuran Kualitas Tidur	16
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	19
5. Jenis-Jenis Gangguan Tidur	22
C. Tekanan Darah Lansia	24
1. Definisi Tekanan Darah	24
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah	24
3. Cara Mengukur Tekanan Darah	27
D. Obat Anti Hipertensi	29
E. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah	31
F. Kerangka Teori.....	34

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	35
A. Kerangka Konsep.....	35
B. Hipotesis.....	36
C. Definisi Operasional	36
BAB IV METODE PENELITIAN	38
A. Desain Penelitian	38
B. Populasi Dan Sampel	39
1. Populasi	39
2. Sampel.....	40
3. Teknik Sampling.....	41
C. Tempat Penelitian	42
D. Waktu Penelitian.....	42
E. Etika Penelitian.....	42
F. Alat Pengumpulan Data	44
1. Instrumen Penelitian	44
2. Validitas dan Reliabelitas	45
G. Prosedur Pengumpulan Data	46
1. Prosedur Administrasi.....	46
2. Prosedur Teknis	47
H. Rencana Analisa Data	48
1. Pengolahan Data	48
2. Rencana Analisa Data	49
BAB V HASIL PENELITIAN	52
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	52
B. Hasil Analisa Univariat	53
1. Karakteristik Responden	53
2. Hasil Identifikasi Kualitas Tidur Dan Tekanan Darah Lansia Di Banjar Dauh Pala Tabanan	55
C. Hasil Analisa Bivariat	55
BAB VI PEMBAHASAN	57
A. Intrepretasi Penelitian.....	57
1. Hasil Identifikasi Karakteristik Responden Meliputi Usia, Jenis Kelamin	57
2. Hasil Identifikasi Kualitas Tidur Lansia Di Banjar Dauh Pala Tabanan	60
3. Hasil Identifikasi Tekanan Darah Pada Lansia Di Banjar Dauh Pala Tabanan	63
4. Hasil Analisis Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Banjar Dauh Pala Tabanan.....	65
B. Keterbatasan Penelitian	69
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian Selanjutnya.....	69
1. Implikasi Terhadap Pelayanan Keperawatan	69

2. Implikasi Dalam Bidang Pendidikan	70
3. Implikasi Terhadap Penelitian Selanjutnya	70
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN.....	71
A. Simpulan	71
B. Saran	72
1. Bagi Pelayanan Keperawatan	72
2. Masyarakat	72
3. Penelitian Selanjutnya	72
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah.....	24
Tabel 3.1 Definisi Operasional Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Banjar Dauh Pala Tabanan	35
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di Banjar Dauh Pala Tabanan	53
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Dan Tekanan Darah Lansia Di Banjar Dauh Pala Tabanan	55
Tabel 5.4 Uji Normalitas Data Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah	56
Tabel 5.5 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Banjar Dauh Pala Tabanan	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Siklus Tidur Normal	14
Gambar 2.2 Kerangka Teori Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Banjar Dauh Pala Tabanan	34
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Banjar Dauh Pala Tabanan	35
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Banjar Dauh Pala Tabanan	38

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Permohonan Uji Validitas Reliabilitas Instrumen Penelitian
- Lampiran 4. Balasan Surat Ijin Validitas Reliabilitas Penelitian
- Lampiran 5. Surat Keterangan Lolos Uji Kaji Etik
- Lampiran 6. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Balasan Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 8. Jadwal Kegiatan Penelitian Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan
Darah Pada Lansia Di Banjar Dauh Pala Tabanan
- Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10. Instrument Pengumpulan Data

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, H., Prastiwi, S., & Sutriningsih, A. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2(3), 437–447. <https://Publikasi.Unitri.Ac.Id/Index.Php/Fikes/Article/View/680>
- Assiddiqy, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rw II Puskesmas Kedungkandang Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1). <https://doi.org/10.36053/Mesencephalon.V6i1.199>
- BPS. (2018). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2018. In *ISSN 2086-1036*.
- Dewi, L. M. I. K. D. (2018). Pengaruh Masase Punggung Dengan Virgin Coconut Oil Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Dusun Pasek Kecamatan Banjarangkan Kabupaten Klungkung. *Program Studi S1 Keperawatan Universitas Udayana*.
- Erwani. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Puskesmas Belimbing Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1 Nomor 1.
- Harisa, A., Syahrul Syahrul, Yodang Yodang, Abady, R., & Bas, A. G. (2022). Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia Dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62916>
- Kasiati, & Rosmalawti, N. W. D. (2016). Kebutuhan Dasar Manusia I. In *Pusdik SDM Kesehatan: Vol. 1*
- Kholifah, S. N. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1*. 283. <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Keperawatan-Gerontik-Komprehensif.pdf>
- Kumar, V. A. H., & Ratep, N. (2017). Kualitas Tidur Pada Geriatri Di Panti Jompo Tresna Wana Seraya, Denpasar-Bali. *Program Studi Pendidikan Dokter, Bagian/SMF Psikiatri RSUP Sanglah Denpasar*. <https://doi.org/10.1556/ism.v8i2.132>
- Linda, L. (2018). Faktor Risiko Terjadinya Penyakit Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Prima*, 11(2), 150.
- Mading, F. (2015). Gambaran Karakteristik Lanjut Usia Yang Mengalami Insomnia Di Panti Wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta. *Jurnal Keperawatan*, 1–15. eprints.ums.ac.id/36768/1/Naskah_Publikasi.Pdf

- Martini. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Banjar Bukit Sari Desa Sidan Kabupaten Gianyar. *Kesehatan*.
- Ni Kadek Risa Astria. (2016). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Adat Pecatu, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung Tahun 2016. *Kedokteran, Kualitas Tidur Lansia*.
- Notoadmojo, P. D. S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2018). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (Edisi 2). Salemba Medika.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2013). Fundamental Of Nursing Eight Edition. In *Elsevier*. <https://doi.org/10.1109/ISCA.2016.31>
- Riyanto, A. (2015). *Pengolahan Dan Analisis Data Kesehatan* (Kedua). Nuha Medika.
- Saraswati, M. A. P., Saraswati, P. A. S., Adiatmika, I. P. G., & Sundari, L. P. R. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Lansia Di Denpasar Timur. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 8(1), 44. <https://doi.org/10.24843/Mifi.2020.V08.I01.P10>
- Setianingsih, M., Wirakhmi, I., & Sumarni, T. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posbindu Desa Kedawung. *Eminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 732-736. <https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/view/731>
- Smith, M. ., & Segal, R. (2010). *How Much Sleep Do You Need? Sleep Cycles & Stages, Lack Of Sleep, And Getting The Hours You Need*.
- Sugiyono, P. D. (2016b). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (23rd Ed.). Alfabeta, CV.
- Sunaryo, D. (2021). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Penerbit (1st Ed., Vol. 1). Pustaka Baru Press.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380. <https://doi.org/10.46799/Jhs.V2i3.135>
- Yaqin, U. F. N. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember*, 11–12. <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/76598>