

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI  
DI DESA SIDOMUKTI**

**SKRIPSI**

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Mencapai Derajat Sarjana



Diajukan oleh :

INTAN AYU PUSPITASARI

A12020059

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
2024**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI  
DI DESA SIDOMUKTI**

**SKRIPSI**

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Mencapai Derajat Sarjana



Diajukan oleh :

**INTAN AYU PUSPITASARI**

**A12020059**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
2024**

## HALAMAN PERSETUJUAN

### HALAMAN PERSETUJUAN

#### HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADJAN HIPERTENSI DI DESA SIDOMUKTI

Telah disetujui dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk ujian pada tanggal  
15 Agustus 2024

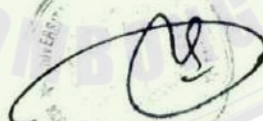
Pembimbing



( Barkah Waladani, M.Kep )

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



( Cahyu Septiwi, M.Kep, Sp. Kep.MB, Ph.D )

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

#### HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI DESA SIDOMUKTI

Yang dipersiapkan dan disusun oleh ;

Intan Ayu Puspitasari



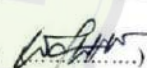
Nim : A12020059

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal,

15 Agustus 2024

Susunan Dewan Penguji

- |                                   |               |   |
|-----------------------------------|---------------|---|
| 1. Endah Setianingsih M.Kep       | (Penguji I)   |  |
| 2. Putra Agina Widyaswara S M.Kep | (Penguji II)  |  |
| 3. Barkah Waladani M.Kep          | (Penguji III) |  |

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Cahyu Septiwi, M. Kep, Sp. Kep.MB, Ph.D)

## PERNYATAAN

### PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka dan sudah dinyatakan lolos uji plagiarisme.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar atau tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 15 Agustus 2024



(Intan Ayu Puspitasari)



## PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

### PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Intan Ayu Puspitasari  
Tempat/Tanggal Lahir : Kebumen, 16 Januari 2002  
Alamat : Sidomukti, Dk. Waja Rt 03/ Rw 03 Kecamatan  
Kuwarasan Kabupaten Kebumen  
Nomor Telepon : 082136057314  
Email : intanayup@gmail.com

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul  
"Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi di Desa Sidomukti"

**Bebas Dari Plagiarisme Dan Bukan Hasil Karya Orang Lain.**

Apa bila dikemudian hari di temukan seluruh atau sebagian dari sekripsi tersebut  
terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan  
perundang-undangan yang berlaku.

Demikian permnyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan  
dari siapapun.

Dibuat di Gombong, 15 Agustus 2024

Yang membuat pernyataan



(Intan Ayu Puspitasari)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**  
**TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**  
**TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Intan Ayu Puspitasari  
Nim : A12020059  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana  
Jenis Karya : Skripsi

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul

**“ HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI  
DI DESA SIDOMUKTI”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan mengalih media / formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Gombong, 15 Agustus 2024



(Intan Ayu Puspitasari)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Penderita Hipertensi di Desa Sidomukti” dengan lancar dan sesuai harapan, yang digunakan untuk memenuhi persyaratan mencapai derajat sarjana keperawatan di Universitas Muhammadiyah Gombong. Sholawat serta salam kita curahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafaatnya kelak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan petunjuk dan kemudahan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian.
2. Bapak Saliman dan Ibu Sumiyati yang senantiasa memberikan dukungan dan doa yang tiada henti-hentinya, serta memberikan kasih sayang dan pengorbanan yang besar yang mengantarkan penulis sampai pada saat ini.
3. Dr. Herniyatun, M.Kep.Sp.Mat. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Eka Riyanti, M.Kep.,Sp.Kep.Mat selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
5. Cahyu Septiwi, M.Kep.,Sp.KMB.,Ph.D. selaku Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana.
6. Barkah Waladani, M.Kep selaku dosen Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan.
7. Endah Setianingsih, M.Kep. selaku dosen Penguji I sidang skripsi.
8. Putra Agina Widyaswara S M.Kep, M.Kep. selaku dosen penguji II sidang skripsi.
9. Teman-teman Prodi Keperawatan Program Sarjana kelas 4B yang selalu mendukung saya.



10. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan proposal ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan penulis demi kelengkapan proposal ini. Akhir kata semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi kita semua.

Gombong, 15 Agustus 2024

(Intan Ayu Puspitasari)



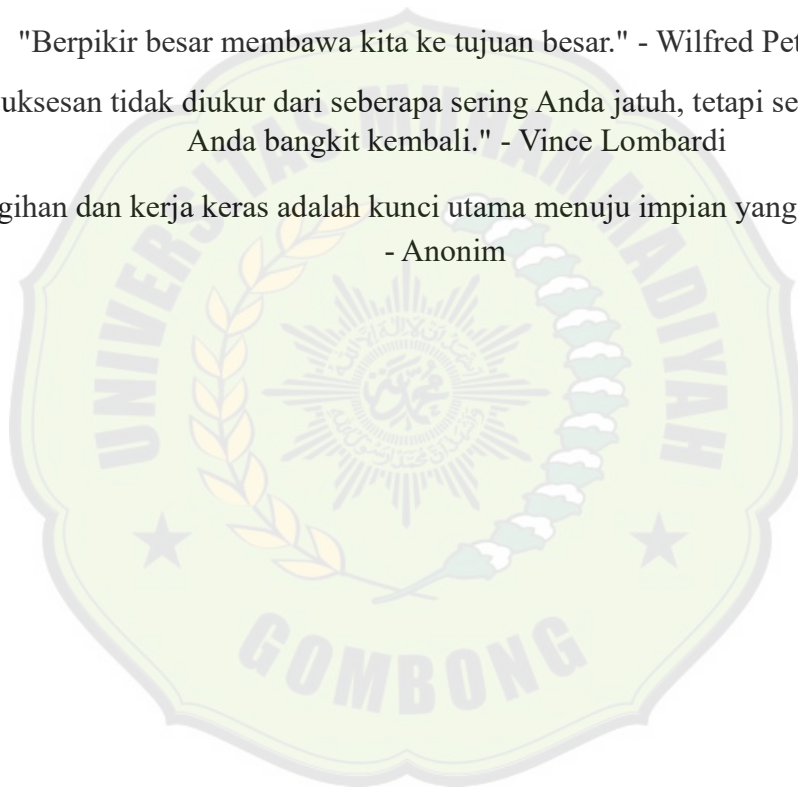
## MOTTO

"Keberhasilan adalah perjalanan panjang dari satu kegagalan ke kegagalan berikutnya tanpa kehilangan semangat." - Winston Churchill

"Berpikir besar membawa kita ke tujuan besar." - Wilfred Peterson

"Kesuksesan tidak diukur dari seberapa sering Anda jatuh, tetapi seberapa sering Anda bangkit kembali." - Vince Lombardi

"Kegigihan dan kerja keras adalah kunci utama menuju impian yang diinginkan."  
- Anonim



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur atas rahmat dan hidayah yang telah diberikan oleh Alloh SWT, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Karya sederhana ini saya persembahkan untuk :

1. Bapak Saliman dan Ibu Sumiyati yang senantiasa memberikan dukungan dan doa yang tiada henti-hentinya, serta memberikan kasih sayang dan pengorbanan yang besar yang mengantarkan penulis sampai pada saat ini.
2. Rudi Adi Prasetyo selaku kakak kandung yang senantiasa memberi dukungan baik dari segi moril atau materil selama proses pengerjaan skripsi.
3. Ach Aziz Gunawan selaku support sistem saya dari awal masuk bangku perkuliahan sampai saat ini yang senantiasa membantu, memberi dukungan, memberi nasihat dan juga mendengarkan keluh kesah penulis selama ini.
4. Anggota dalam grup Keluarga Sejahtera yang beranggotakan Frischa Amanda Putri, Intan Lestari Suwartono, Gisela Rizky Juliansie, dan Ismaya Cindy Veronica yang senantiasa mendukung, membantu dan menjadi tempat berkeluh kesah selama penulisan ini.

Semoga bimbingan, doa, waktu dan bantuan yang telah diberikan mendapatkan balasan sesuai dengan amal ibadahnya dari Alloh SWT. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Gombong, 15 Agustus 2024

(Intan Ayu Puspitasari)

Program Studi Keperawatan Program Sarjana  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Gombong  
Skripsi, Juli 2024  
Intan Ayu Puspitasari<sup>1)</sup> Barkah Waladani<sup>2)</sup>

## ABSTRAK

### HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI DESA SIDOMUKTI

**Latar Belakang:** Hipertensi ditandai dengan terjadinya peningkatan tekanan darah sistol dan diastol yang menunjukkan angka lebih dari 140/90 mmHg selama dua kali pemeriksaan berturut-turut. Sebagian faktor resiko yang menjadi dampak terjadinya hipertensi adalah usia, dimana salah satu kondisi yang berhubungan dengan penuaan adalah gangguan tidur. Kurang tidur dapat menyebabkan gangguan metabolisme dan endokrin yang berkontribusi dapat menyebabkan gangguan kardiovaskular sehingga terjadinya hipertensi.

**Tujuan:** Mengetahui adanya hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif korelasional. Sampel 52 responden dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisa data menggunakan uji *Spearman-Rank*.

**Hasil Penelitian:** Mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang cukup buruk sebanyak 32 dari 52 responden (61,5%). Terdapat hubungan yang signifikan dengan hasil signifikansi sebesar 0,001 *p-value* < 0,05 dengan nilai *Correlation Coefficient* sebesar 0,438.

**Kesimpulan:** Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi di Desa Sidomukti.

**Rekomendasi:** Dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama penderita hipertensi dapat mengatur dan mengendalikan kualitas tidur.

**Kata Kunci:**

*Kualitas Tidur, Hipertensi, Tekanan Darah*

---

<sup>1)</sup> Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

<sup>2)</sup> Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

**Program Studi Keperawatan Program Sarjana**

**Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Universitas Muhammadiyah Gombong**

**Skripsi, Juli 2024**

Intan Ayu Puspitasari<sup>1)</sup> Barkah Waladani<sup>2)</sup>

## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN SIDOMUKKTI VILLAGE**

**Background:** Hypertension is characterized by an increase in systolic and diastolic blood pressure which shows a number of more than 140/90 mmHg for two consecutive examinations. Some of the risk factors that affect hypertension are age, where one of the conditions related to aging is sleep disorders. Lack of sleep can lead to metabolic disorders and the contributing endocrine can lead to cardiovascular disorders resulting in hypertension.

**Objective:** To determine the relationship between sleep quality and the incidence of hypertension.

**Methods:** This study uses a correlational descriptive quantitative method. A sample of 52 respondents using the total sampling technique. The research instrument used The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Data analysis using the Spearman-Rank test.

**Research Results:** The majority of respondents had poor sleep quality as many as 32 out of 52 respondents (61.5%). There was a significant relationship with a significance result of 0.001 p-value < 0.05 with a Correlation Coefficient value of 0.438.

**Conclusion:** The results of this study show that there is a relationship between sleep quality and the incidence of hypertension in Sidomukti Village. Recommendation: It can increase public knowledge, especially people with hypertension, can regulate and control sleep quality.

#### **Keywords:**

*Sleep Quality, Hypertension, Blood Pressure*

---

<sup>1)</sup> Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

<sup>2)</sup> Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong



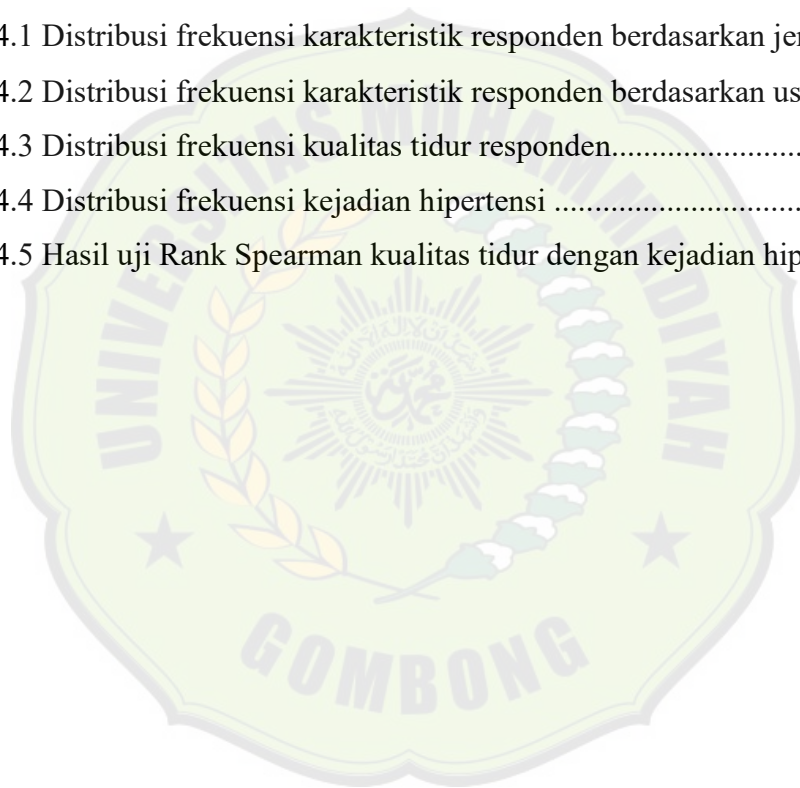
## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN .....	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	vi
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
MOTTO .....	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	x
ABSTRAK .....	xi
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR SINGKATAN .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian .....	5
BAB II .....	7
TINJUAN PUSTAKA .....	7
A. Tinjauan Teori .....	7
1. Hipertensi .....	7

2. Kualitas Tidur .....	14
3. Lanjut Usia .....	20
4. Kualitas Tidur Terhadap Hipertensi .....	22
B. Kerangka Teori .....	24
BAB III .....	25
METODOLOGI PENELITIAN .....	25
A. Desain atau Rancangan Penelitian .....	25
B. Populasi dan Sampel .....	25
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
D. Variabel Penelitian.....	26
E. Definisi Operasional .....	27
F. Instrumen Penelitian .....	27
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	29
H. Etika Penelitian .....	30
I. Teknik Pengumpulan Data .....	31
J. Teknik Analisa Data .....	33
BAB IV .....	36
HASIL DAN PEMBAHASAN .....	36
A. HASIL PENELITIAN .....	36
B. PEMBAHASAN .....	38
C. KETERBATASAN PENELITIAN .....	44
BAB V .....	45
KESIMPULAN DAN SARAN .....	45
A. Kesimpulan .....	45
B. Saran .....	45
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian .....	5
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi .....	8
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	27
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner .....	28
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin	36
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia .....	36
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi kualitas tidur responden.....	37
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi kejadian hipertensi .....	37
Tabel 4.5 Hasil uji Rank Spearman kualitas tidur dengan kejadian hipertensi .....	38



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	24
---------------------------------	----



## DAFTAR SINGKATAN

WHO (*World Health Organization*)

AHA (*American Heart Association*)

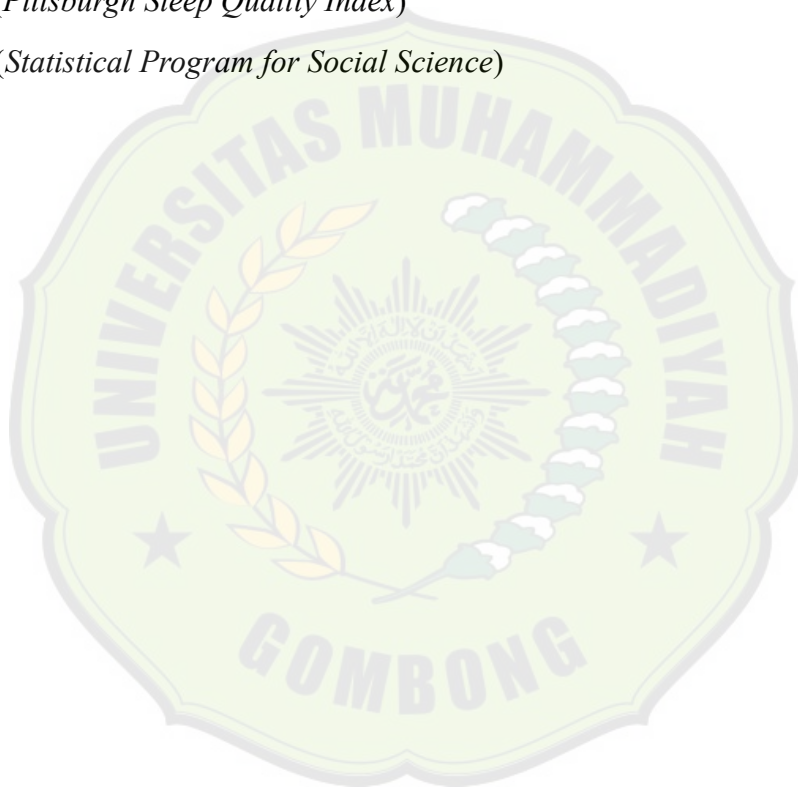
ACC (*American Collage of Cardiology*)

REM (*Rapid Eye Movement*)

NREM (*Non-Rapid Eye Movement*)

PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*)

SPPS (*Statistical Program for Social Science*)





## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Lolos Uji Etik
- Lampiran 7 Informed Consent
- Lampiran 8 Lembar Kuesioner
- Lampiran 10 Analisa Univariat
- Lampiran 11 Analisa Bivariat
- Lampiran 12 Hasil Uji Turnitin
- Lampiran 13 Lembar Bimbingan

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar belakang**

Tekanan darah tinggi dapat diartikan sebagai tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mm Hg dan tekanan darah diastolik lebih besar dari 90 mm Hg. Hipertensi merupakan penyakit non-diskriminatif yang banyak terjadi di daerah pedesaan. Namun, tekanan darah tinggi dikaitkan dengan penyakit serius dan menghalangi darah membawa oksigen dan nutrisi ke jaringan pada tubuh. Tekanan darah tinggi kini menjadi masalah global karena meningkat seiring bertambahnya usia (Yasril & Rahmadani, 2020)

Organisasi Kesehatan Dunia memperkirakan bahwa hipertensi akan mempengaruhi 30% populasi global pada tahun 2020 (WHO, 2020). Di Asia Tenggara sendiri, jumlah penderita darah tinggi mencapai 25% (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Diperkirakan pada tahun 2025 akan terdapat 1,15 miliar pasien yang mewakili sekitar 29% populasi dunia, dimana 333 juta diantaranya berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. Tekanan darah tinggi juga menduduki peringkat kedua dari 10 penyakit terbanyak di klinik rawat jalan di Indonesia. Khususnya di negara berkembang, sekitar 80% kasus tekanan darah tinggi terjadi pada wanita (30%) dan 29% pada pria. (Triyanto, 2014).

Di Indonesia, hanya 4% dari total populasi 15 juta pasien yang berhasil mengendalikan penyakit tekanan darah tinggi. Prevalensi pengidap darah tinggi di Indonesia menurut data Riskidas pada tahun 2018 adalah sebesar 34,1%, naik dari tahun 2013 sebesar 25,8%. Survei ini ditujukan untuk dokter yang usianya berada di atas 18 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Di Jawa Tengah pada tahun 2019, terdapat 8.070.378 penderita hipertensi laki-laki dan perempuan berusia di atas 15 tahun (Profil Kesehatan Jawa Tengah 2020). Di Kabupaten Kebumen, pada tahun 2020 diperkirakan terdapat 108.945 orang yang menderita penyakit darah tinggi (Dinas Kesehatan Kabupaten Kebumen, 2020).

Desa Sidomukti merupakan sebuah desa yang berada di Kecamatan Kuwarasan. Jumlah penderita hipertensi di Kecamatan Kuwarasan Kebumen sebanyak 839 orang, laki-laki 235 orang dan perempuan 604 orang. Berdasarkan penelitian pada bidan desa di Desa Sidomukti Kecamatan Kuwarasan Kabupaten Kebumen terdapat  $\pm 52$  orang yang mengidap tekanan darah tinggi. Sekarang ini banyak orang yang mengatakan memiliki kualitas tidur yang buruk. Masalah gangguan tidur yang sering dialami oleh seseorang yaitu sulit tidur dan mudah terbangun. Ketika sedang tidur mereka sering terbangun secara spontan dan akan membutuhkan waktu yang cukup lama untuk tidur kembali. Oleh karena itu ketika pada pagi hari mereka akan merasakan cepat lelah dalam melakukan aktivitas fisik dan mereka cenderung memiliki waktu tidur yang kurang.

Dari sebagian faktor resiko yang menjadi dampak terjadinya hipertensi berikut ini berupa usia, riwayat hipertensi dalam keluarga, obesitas, asupan garam yang tinggi, serta kebiasaan gaya hidup seperti merokok dan konsumsi alkohol (Akbar et al., 2020). Salah satu kondisi yang berhubungan dengan penuaan adalah gangguan tidur, dimana lebih dari separuh orang dewasa mengalami masalah tidur (J et al., 2020). Tidur tidak hanya berperan seimbang agar tubuh lebih bersinar, namun juga penting untuk penyimpanan energi tubuh. Tidur merupakan bagian terpenting pada kehidupan manusia, karena ia menghabiskan dari bagian besar hidupnya untuk tidur (Chasanah & Supratman, 2018).

Menurut (Perry & Potter, 2010), kurang tidur dapat menyebabkan gangguan metabolisme dan endokrin yang berkontribusi dapat menyebabkan gangguan kardiovaskular sehingga terjadinya hipertensi. Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi terjadinya penurunan anti bodi dengan tanda-tanda kelemahan dan kelelahan, sehingga mengubah hormone stress kortisol dan sistem saraf simpatik, yang dapat meningkatkan tekanan darah. Kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan kesehatan dan memulihkan kondisi tubuh agar tetap sehat. Faktor terpenting yang berpengaruh terhadap kualitas tidur adalah faktor usia (Chasanah & Supratman, 2018).

Kurang tidur dapat menyebabkan perubahan hormon stres kortisol dan sistem saraf simpatis, yang pada pasien hipertensi dapat menyebabkan kekambuhan dan fluktuasi tekanan darah (Martini et al., 2020). Kurang tidur atau kurang tidur dapat menyebabkan tekanan darah yang terlalu tinggi, penyakit jantung, dan permasalahan pada kesehatan lainnya. (National Heart, Lung, and Blood Institute of the U.S. Department of Health and Human Services, 2009) (Alfi & Yuliwar, 2018).

Tidur cukup akan bermanfaat untuk mengatur tekanan darah, sehingga jika terjadi kesalahan, hal ini dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah kardiovaskular yang disebut tekanan darah tinggi. Sebuah studi menemukan bahwa tidur gelombang lambat diperlukan untuk mengurangi pelepasan katekolamin dan mendorong peningkatan fisiologis kadar hormon malam hari. Tidur lambat meningkatkan katekolamin malam hari (Assiddiqy, 2020). Terdapat 7 komponen yang penilaian kualitas tidur, yakni kualitas tidur subyektif (*subjective sleep quality*), latensi tidur (*sleep latency*), durasi tidur (*sleep duration*), lama tidur efektif di ranjang (*habitual sleep efficiency*), gangguan tidur (*sleep disturbance*), penggunaan obat tidur (*sleep medication*), dan gangguan konsentrasi di waktu siang (*daytime dysfunction*) (Sukmawati & Putra, 2019).

Satu-satunya hal yang dapat mempengaruhi daya ingat dan kemampuan berpikir seseorang adalah kurang tidur. Apabila dalam situasi ini terus berlanjut hingga tahunan lamanya, maka akan meningkatkan risiko terjadinya tekanan darah tinggi, penyakit jantung, stroke, serta masalah psikologis seperti depresi dan gangguan emosi lainnya. Hal ini juga membuat seseorang menderita insomnia, dan meningkatkan kemungkinan penyakit yang dideritanya dapat berlangsung lama (Rusdiana et al., 2019). Kebutuhan tidur setiap kelompok umur berbeda-beda, salah satunya adalah pada orang dewasa memerlukan waktu tidurnya hingga 7 - 8 jam per hari (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Hasil uji statistik dengan uji Chi-square di dapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,000 < \alpha 0,05$  maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima artinya secara statistik ada hubungan kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Guntung Payung Tahun 2019.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi tabulasi silang kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah yaitu pasien dengan kualitas tidur buruk mayoritas mengalami peningkatan tekanan darah sedang sebanyak 24,1%, sedangkan pasien dengan kualitas tidur baik mayoritas mengalami peningkatan tekanan darah ringan sebanyak 40,5%. Berdasarkan asumsi peneliti responden yang memiliki kualitas tidur buruk berkaitan dengan insomnia, dimana seseorang kesulitan dalam memulai atau mempertahankan tidur, seseorang yang mengalami insomnia mudah cemas atau stres sehingga bisa menimbulkan kekambuhan hipertensi. (Rusdiana et al., 2019).

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah ditemukan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi di Desa Sidomukti”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan mengetahui adanya hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi di Desa Sidomukti

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden dengan hipertensi di Desa

Sidomukti

- b. Mengetahui kualitas tidur di Desa Sidomukti

- c. Mengetahui hubungan kualitas tidur terhadap penderita hipertensi di

Desa Sidomukti

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Bagi Pengembangan Ilmu



Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk pengembangan ilmu pengetahuan keperawatan khususnya dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi.

## 2. Manfaat Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan diharapkan dapat memulai pola hidup sehat sebagai tindakan pencegahan hipertensi

## 3. Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini agar bisa meningkatkan pengetahuannya khususnya bagi penderita tekanan darah tinggi terkait dengan kualitas tidur.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

<b>Nama Penelitan dan Tahun Penelitian</b>	<b>Judul Penelitian</b>	<b>Metode Penelitian</b>	<b>Hasil Penelitian</b>	<b>Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian ini</b>
(Assiddiqy, 2020)	Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Lansia Rw II Puskesmas Kedungkandang kota Malang	Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional dengan menggunakan rancangan cross sectional	Hasil penelitian Menunjukkan adanya Hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia RW II Puskesmas Kedungkandang Kota Malang, yang membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang sedang antara kualitas tidur dengan tekanan	Perbedaan penelitian yang akan dilakukan penulis dengan penelitian disamping adalah tempat, waktu, dan sampel penelitian. Persamaannya yaitu pada tema kualitas tidur dan rancangan cross sectional.

			darah pada ansia, dimana kualitas tidur yang buruk mampu Meningkatkan tekanan darah pada lansia menjadi hipertensi pada lansia	
(Nur Melizza, 2020)	Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo	Penelitian menggunakan desain penelitian kolerasi observasional analitik pendekatan cross sectional	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah sistolik pada pasein hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ciptomulyo.	Perbedaan penelitian yang akan dilakukan penulis dengan penelitian disamping adalah tempat, waktu, dan sampel penelitian. Persamaanya, pada tema kualitas tidur dan pendekatan cross sectional
(Adhea Sabrina Maharani, 2023)	Hubungan Kualitas Tidur dengan Derajat Hipertensi pada Lanjut Usia di Kelurahan Gulurejo Ledah Kulon Progo	Penelitian ini Menggunakan desain korelasi dan pendekatan cross sectional.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan derajat hipertensi pada usia lanjut di kelurahan gulurejo, lendah kulon progo, Yogyakarta dengan p value 0,017 dimana nilai tersebut <0,05.	Perbedaan penelitian yang akan dilakukan penulis dengan penelitian disamping adalah tempat, waktu, sampel penelitian dan variable penelitian. Persamaanya yaitu pada tema kualitas tidur dan pendekatan cross sectional

## DAFTAR PUSTAKA

- Agulstin, D. (2012). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pelkrlja Shift di PT Krakatula Tirta Industri Cilelgon. Fakultas Ilmu Kelpelrawatan Univelrsitas Indonelsia.
- AHA. (2014). Know Your Risk Factors for High Blood Pressur. American Heart Association (AHA).
- Ahmad. (2020). Hubungan Antara Pola Tidur Dan Kebiasaan Makan Junk Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Malahayati. Human Care, 751.
- Akbar, F., Nur, H., & Hulmaelrah, Ul. I. (2020). Karakteristik Hipertensi pada Lanjut Usia di Desa Bulkul (Characteristic of Hypertension in the Eldelrly). Jurnal Wawasan Kelselhatan, 5.
- Amanda, H., Prastiwi, S., & Sultriningsih, A. (2017). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KEKAMBUIHAN HIPIRTEINSI PADA LANSIA DI KEKUIRAHAN TLOGOMAS KOTA MALANG. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Kelpelrawatan*, 2(3).  
<https://doi.org/10.33366/nn.v2i3.680>
- Arikunto, S. (2016). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Cetakan Ke). Rineka Cipta.
- Azhar, A., Stikes, D., Martapura, I., Stikes, M., Martapura, I., & Darah, T. (2019). Kerja Puskesmas Guntung Payung. 4.
- BALQIS. (2018). *PEINGARUIH KEIAKTIFAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN DAN PRAKTEK KERJA INDUSTRI (PRAKIRIN) TERHADAP KEAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL STUDI EMPIRIS PADA SMK NEGERI 1 TANJUNG PURA* [Undegraduatel, UINIMEID].  
<http://digilib.uinimeld.ac.id/31014/>
- BPS Provinsi Jawa Tengah. (n.d.). Retrieved March 18, 2024, from  
<https://jateng.bps.go.id/publication/2021/05/28/e1645f5998de1851c45f0c68c5/profil-kesehatan-provinsi-jawa-tengah-2020.html>
- Buldyawati, N., Ultami, D. K. I., & Widyadharma, I. P. El. (2019). Proporsi dan karakteristik kualitas tidur bulrulk pada gulrul-gulrul selkolah melnelngah atas nelgelri di delnpasar. *El-Jurnal Meldika*, 8(3), 1–7.
- Bulyselel, D. J., Relynolds, C. F., Monk, T. H., Belrman, S. R., & Kulpfelr, D. J. (1989). *Pittsbulrgh Slelelp Qulality Index* [dataset].  
<https://doi.org/10.1037/t05178000>
- Bruno, L. (2019). Pola Tidur. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Chasanah, N., & Sulpratman, S. (2018). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas

Hidup pada Lansia di Sulrakarta. *Jurnal Berita Ilmu Kependidikan*, 11(1), 10–18. <https://doi.org/10.23917/bik.v11i1.10586>

Falah, M. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya*, 3(1), 88.

Fatma, D. Y. (2018). *HUBUNGAN STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK, DAN KEBIASAAN MEROKOK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PASIEN RAWAT JALAN DI RSUP DR. M. DJAMIL KOTA PADANG TAHUN 2018* (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).

Gangwisch, J. E. (2015). Factors associated with habitual sleep duration in US adults with hypertension: a cross-sectional study of the 2015–2018 National Health and Nutrition Examination Survey. *BMC public health*, 22(1), 43.

Hidayat, A. A., & Ulliyah, M. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Dasar Manusia*. Health Books Publishing.

J, H., Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kelsmas Asclepius*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>

Kadir, A. (2017). Olahraga pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Kesehatan Wijaya Kusuma*, 1(1), 63–68.

Kemkes RI. (2016). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019*. Jakarta: Kemkes RI.

Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116

Kusumawaty, J., Hidayat, N., & Ginanjar, El. (2016). Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis. *Multiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 16(2), Article 2. <https://doi.org/10.18196/mmjkk.v16i2.4450>

Lapau, B. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan: Metode Ilmiah Penulisan Skripsi, Tesis dan Disertasi*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.

Mirawati, M., Nurfitriani, N., Zulfarini, F. M., & Cahyati, W. H. (2018). Perilaku Merokok pada Remaja Umur 13-14 Tahun. *HIGELIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(3), Article 3. <https://doi.org/10.15294/higelia.v2i3.26761>

Nainar, A. A. A., Nuraeni, E., & Setyawati, D. (2019). Tingkat Kecemasan dan



Faktor Genetik dengan Kejadian Hipertensi pada Lanjut Usia Di Posbindu  
 Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 3(1), 119–131.

Nursalam. (2016). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis (4th ed.). Salemba Medika.

Notoadmojo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.

Pelayanan kelpelrawatan bagi pelndelrita hipelrtelnsi selcara telrpadul. (2018).  
 Yogyakarta: Graha Ilmul.  
<https://scholar.google.com/scholar?clustelr=8809831124626289847&hl=eln&oi=scholar>

Pelplin, J.-L., Borell, A.-L., Tamisielr, R., Bagulelt, J.-P., Lelvy, P., & Daulvillielrs, Y. (2014). Hypelrtelnsion and slelelp: Ovelrvielw of a tight rellationship. *Slelelp Meldicinel Relvielws*, 18(6), 509–519.  
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.03.003>

Pulspita, B., & Fitriani, A. (2021). Pelran Konsulmsi Kopi telrhadaP Keljadian Hipelrtelnsi pada Laki-Laki Ulsia Produlkatif (18-65 Tahuln). *Mulhammadiyah Joulrnl of Nultrition and Food Scielncel (MJNF)*, 2(1), Articlel 1.  
<https://doi.org/10.24853/mjnf.2.1.13-23>

Rahajeng., Rivai, L. B., Andinisari, S., Rachim, R., Septiawati, C., Hijranti, P. S., Susanto, A., & Tristiyenny. (2013). Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi. Bakti Husada.

Rahmadhani, A., & Sari, M. (2019). *Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Melalui Terapi Murottal Pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu* (Doctoral dissertation, STIKes Sapta Bakti).

Rahmah, E. N. (2017). Hipertensi pada Anak. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, Volume 1 N, 46–47.

Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225–229.  
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.253>

Rahmawati, R., & Daniyati, D. (2016). Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Terhadap Tingkat Hipertensi. *Journal of Ners Community*, 7(2), 149–161.

Rohmah, W. K. (2020). Delterminan Kul lalitas Tidulr pada Santri di Pondok Pelsantreln. *HIGEIA (Joulrnl of Pulblic Helalth Resel larch and DelvellopmeInt)*, 4(Spelcial 3), Articlel Spelcial 3. <https://doi.org/10.15294/higeia.v4iSpelcial>

Rulsdiana, R., Maria, I., & Azhar, H. A. (2019). HUIBUNGAN KUI ALITAS TIDUI R I  
 DEINGAN PEININGKATAN TEIKANAN DARAH PADA PASIEIN HIPEIRTEINSI DI WILAYAH KEIRJA PUISKEISMAS GUINTUNG I PAYUING. *JUIRNAL KEIPEIRAWATAN SUIAKA INSAN (JKSI)*, 4(2), Articlel 2. <https://doi.org/10.51143/jksi.v4i2.182>



- Saraswati, M., Astuti, A., & Octavia, D. (2022). Konsumsi Kopi Dan Kualitas Tidur Meningkatkan Tekanan Darah Pada Hipertensi di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2021. *Indonesian Journal of Health Community*, 3(1), 12-19.
- Sari, Y. K., & Susanti, E. T. (2016). Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Nglebok Kabupaten Blitar. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 3(3), 262–265.  
<https://doi.org/10.26699/jnk.v3i3.art.p262-265>
- Siswanto, Y., Widyawati, S. A., Wijaya, A. A., Salfana, B. D., & Karlina, K. (2020). Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Selarang. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1), Article 1.  
<https://doi.org/10.15294/jppkmi.v1i1.41433>
- Smeltzer, S. C. (2013). Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddart Edisi 12. EGC.
- Sulgiyono, et. al. (2017). *Metodel Penelitian Pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D* (Bandung) [Telxt]. Alfabeta. 1  
[http://library.fip.ulny.ac.id/opac/index.php?p=show\\_detail&id=3394](http://library.fip.ulny.ac.id/opac/index.php?p=show_detail&id=3394)
- Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2021). Reliabilitas Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. 3(2).
- Sumantri. (2015). Metodologi Penelitian Kesehatan. Prenada Media.
- Supraba, N. P. (2015). *Hubungan Aktivitas Sosial, Interaksi Sosial, Dan Fungsi Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Utara Kota Denpasar*. Denpasar: Skripsi, Universitas Udayana.
- Sylvestris, A. (2014). Hipertensi Dan Relasi antara Hipertensi. *Saintika Meldika*, 10(1), Article 11. <https://doi.org/10.22219/sm.v10i1.4142>
- Tanto, C., Liwang, F., & Hanifati, S. (2016). Kapita Selekta Kedokteran Ed IV (IV). Media Aesculapius.
- Waladani, B., Seltianingsih, El., & Sofiana, J. (2020). *ANALISIS FAKTOR YANG MEMPEINGARUHI KUALITAS TIDUR PASIEN DI RUANG INTENSIF*.
- Widiyanto, A. H. S. (2016). Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih Dan Tidak Terlatih. *Medikora*, 15(1), 85–95.
- Yasril, A. I., & Rahmadani, W. (2020). Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Sikolos Kota Padang Panjang Tahun 2019. 1 *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(2), Article 12.  
<https://doi.org/10.33761/jsm.v15i2.222>

# LAMPIRAN



### A. Lampiran 1 Jadwal Penelitian

Kegiatan	2023			2024							
	Oktober	November	Desember	Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agustus
Pengajuan judul											
Studi Pendahuluan											
Penyusunan Proposal											
Seminar Proposal											
Perbaikan Proposal											
Uji Etik											
Pengumpulan Data											
Pengolahan dan Analisa Data											
Penyusunan Laporan Hasil											
Seminar Hasil											



## B. Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT**  
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433  
Email: [lppm@unimugo.ac.id](mailto:lppm@unimugo.ac.id) Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 648.1/IV.3.LPPM/A/X/2023  
Hal : Permohonan Ijin  
Lampiran : -

Gombong, 26 Oktober 2023

Kepada :  
Yth. Kepala Puskesmas Kuwarasan

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Intan Ayu Puspitasari  
NIM : A12020059  
Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur pada Penderita Hipertensi di Desa Sidomukti  
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM  
Universitas Muhammadiyah Gombong



Amika Dwi Asti, M.Kep



### C. Lampiran 3 Balasan Surat Izin Studi Pendahuluan

  
PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN  
DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN PENDUDUK  
DAN KELUARGA BERENCANA  
**PUSKESMAS KUWARASAN**  
Jl. Puring Km. 6 Kuwarasan, Kabupaten Kebumen  
Telp. ( 0287 ) 8642353 Kode Pos. 54366 Email puskesmaskuwarasan@yahoo.co.id

Kuwarasan, 22 November 2023

No : 800 / 782  
Lamp. : -  
Perihal : Jawaban Ijin Penelitian

Kepada  
Yth. Kepala LPPM  
Universitas Muhammadiyah  
Gombong  
di -

**TEMPAT**

Menanggapi surat dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Gombong, Nomor : 648.1/IV.3.LPPM/A/X/2023 tanggal 26 Oktober 2023 tentang Permohonan Ijin, atas nama :

Nama : Intan Ayu Puspitasari  
NIM : A12020059  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana  
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur pada Penderita Hipertensi di Desa

Pada Prinsipnya kami tidak keberatan dilaksanakan Penelitian di Puskesmas Kuwarasan, apabila kegiatan telah selesai dilaksanakan agar menyerahkan 1 (satu) berkas hasil penelitian kepada kami.

Demikian Surat ini, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Kepala Puskesmas Kuwarasan  
Kabupaten Kebumen

  
dr. SRI SETIYANTI  
Pembina  
NIP. 19720527 200212 2 005

Lampiran 4



## Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT  
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433  
Email: [lppm@unimugo.ac.id](mailto:lppm@unimugo.ac.id) Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 709.5/IL.3.AU/PN/VIII/2024  
Hal : Permohonan Ijin  
Lampiran : -

Gombong, 06 Agustus 2024

Kepada :  
Yth. Kepala Puskesmas Kuwarasan

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat  
lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program  
Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk  
memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Intan Ayu Puspitasari  
NIM : A12020059  
Judul Penelitian : Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi di Desa  
Sidomukti  
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM  
Universitas Muhammadiyah Gombong

  
Arnika Dwi Asti, M.Kep

D.

**Lampiran 5 Balasan Surat Izin Penelitian**

		<p>PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN DINAS KESEHATAN, PENGENDALIAN PENDUDUK DAN KELUARGA BERENCANA <b>PUSKESMAS KUWARASAN</b> Jl. Puring Km. 6 Kuwarasan, Kabupaten Kebumen Telp. ( 0287 ) 6642353 Kode Pos. 54366 Email:pusk_kuwarasan@yahoo.co.id.</p>	
		Kuwarasan, 10 Agustus 2024	
No	: 800 / 325	Kepada :	
Lamp.	: -	Yth. Pimpinan Universitas	
Perihal	: Jawaban Izin Penelitian	Muhammadiyah Gombong	
		di -	
		<b>TEMPAT</b>	
<p>Menanggapi surat dari Universitas Muhammadiyah Gombong, Nomor : 709.5/II.3.AU/PN/VIII/2024, tanggal 6 Agustus 2024 tentang Permohonan Izin Penelitian, atas nama :</p>			
Nama	: Intan Ayu Puspitasari		
NIM	: A12020059		
Judul	: Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi di Desa Sidomukti		
No. Hp.	: 082136057314		
<p>Pada Prinsipnya kami tidak keberatan sebagai tempat Penelitian di wilayah kerja Puskesmas Kuwarasan, apabila kegiatan telah selesai dilaksanakan agar menyerahkan 1 (satu) berkas hasil Penelitian kepada kami.</p>			
<p>Demikian Surat ini, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.</p>			
		<p>Kepala Puskesmas Kuwarasan Kabupaten Kebumen</p>  <p><b>dr. SRI SETIYANTI</b> Pembina Tk.I NIP. 19720527 200212 2 005</p>	

E.

## Lampiran 6 Surat Lolos Uji Etik



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**  
**HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

eCertificate

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
**DESCRIPTION OF ETHICAL**  
**EXEMPTION**  
**"ETHICAL EXEMPTION"**

Nomor : 229.6/II.3.AU/F/KEPK/VIII/2024

No. Protokol : 11113001063



Peneliti  
Researcher

: Intan Ayu Puspitasari

Nama Institusi  
Name of The Institution

: KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

**"HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN  
HIPERTENSI DI DESA SIDOMUKTI"**

**"RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND  
HYPERTENSION INCIDENCE IN VILLAGES"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 05 Agustus 2024 sampai dengan tanggal 05 November 2024

*This declaration of ethics applies during the period August 05, 2024 until November 05, 2024*

August 05, 2024  
Professor and Chairperson,



Ning Iswati, M.Kep

**F.**

**Lampiran 7 Informed Consent**

**FORMULIR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada Yth

Clon Responden

Di Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini: Nama

: Intan Ayu Puspitasari

NIM : A12020059

Prodi : Keperawatan Program Sarjana

Bermaksud akan mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Sidomukti” Prosedur penelitian ini tidak akan memberikan dampak dan risiko apapun pada subyek penelitian. Data yang diperoleh digunakan untuk kepentingan ilmiah, serta kerahasiaan jawaban yang diberikan responden akan sepenuhnya dijamin oleh peneliti. Dengan ini saya selaku peneliti mohon kesediaan bapak/ibu untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan menandatangani lembar persetujuan yang saya lampirkan.

Atas perthatian dan kesediaan untuk menjadi responden saya ucapkan terimakasih.

Hormat saya

**G.**

Intan Ayu Puspitasari





## LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah membaca dan memahami penjelasan pada lembar permohonan menjadi responden, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Jenis Kelamin :

Dengan ini saya menyatakan bersedia sebagai responden dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi di Desa Sidomukti” yang diteliti oleh mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong

Nama : Intan Ayu Puspitasari

Nim : A12020059

Saya memahami bahwa penelitian ini tidak berakibat negatif dan mungkin bagi saya, oleh karena itu saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Apabila saya merasa tidak nyaman, maka saya berhak mundur dari penelitian ini dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Gombong, .....2024

Responden

(.....)

Universitas Muhammadiyah Gombong



**G. Lampiran 8**  
**Kuesioner**

**KUESIONER PSQI**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI  
DESA SIDOMUKTI**

**A. Data Identitas**

Nama :  
Umur :  
Alamat :

**B. Kualitas Tidur**

Instruksi : pertanyaan-pertanyaan di bawah ini adalah pertanyaan yang berhubungan dengan kebiasaan tidur anda satu bulan yang lalu. Jawaban yang anda berikan adalah jawaban yang mayoritas Anda alami dan lakukan selama satu bulan yang lalu. Kami berharap Anda menjawab semua pertanyaan dimana untuk pertanyaan nomor 1-4 jawaban angka sedangkan jawaban untuk pertanyaan nomor 5-9 cukup dengan memberi tanda (✓) pada salah satu kolom pilihan jawaban yang ada

1. Jam berapa biasanya anda tidur malam ?					
2. Berapam lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam ?					
3. Jam berapa anda biasanya bangun pagi ?					
4. Berapa lama anda tidur di malam hari					
5.	Seberapa sering masalah - masalah dibawah ini mengganggu tidur anda	Tidak Pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥ 3x seminggu

	a. Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring b. Terbangun di tengah malam atau terlalu dini				
	c. Terbangun untuk ke kamar mandi d. Tidak mampu bernapas dengan leluasa e. Batuk atau mengorok f. Kedinginan di malam hari g. Kepanasan di malam hari h. Mimpi buruk i. Terasa nyeri j. Alasan lain.....				
6.	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7.	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas di siang hari				
		Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
8.	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi				

		Sangat Baik	Baik	Kurang	Sangat Kurang
9.	Bagaimana rata – rata kualitas tidur anda				

### Keterangan Cara Skoring

Komponen :

1. Komponen 1: Kualitas tidur subyektif

Dilihat dari pertanyaan nomer 9

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

2. Komponen 2: Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) Total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomer 2:

$\leq 15$  menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2 >

60 menit = 3

Pertanyaan nomer 5a:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

3. Komponen 3: Lama tidur malam

Dilihat dari pertanyaan nomer 4

> 7 jam = 0

6-7 jam = 1

5-6 jam = 2 <

5 jam = 3

4. Komponen 4: Efisiensi tidur

Pertanyaan nomer 1,3,4

Efisiensi tidur = ( $\#$  lama tidur /  $\#$  lama di tempat tidur) x 100%

$\#$  lama tidur – pertanyaan nomer 4

$\#$  lama di tempat tidur – kalkulasi respon dari pertanyaan nomer 1 dan 3 Jika di dapat hasil berikut, maka skornya:

> 85 % = 0

75-84 % = 1

65-74 % = 2 <

65 % = 3

5. Komponen 5: Gangguan ketika tidur malam

Pertanyaan nomer 5b sampai 5j

Nomer 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 5b sampai 5j, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-9 = 1

Skor 10-18 = 2

Skor 19-27 = 3

6. Komponen 6: Menggunakan obat-obat tidur

Pertanyaan nomer 6

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

7. Komponen 7: Terganggunya aktifitas disiang hari Pertanyaan nomer 7 dan 8

Pertanyaan nomer 7:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3 Pertanyaan nomer

8:

Tidak antusias = 3

Kecil = 2

Sedang = 1

Besar = 0

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor di bawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

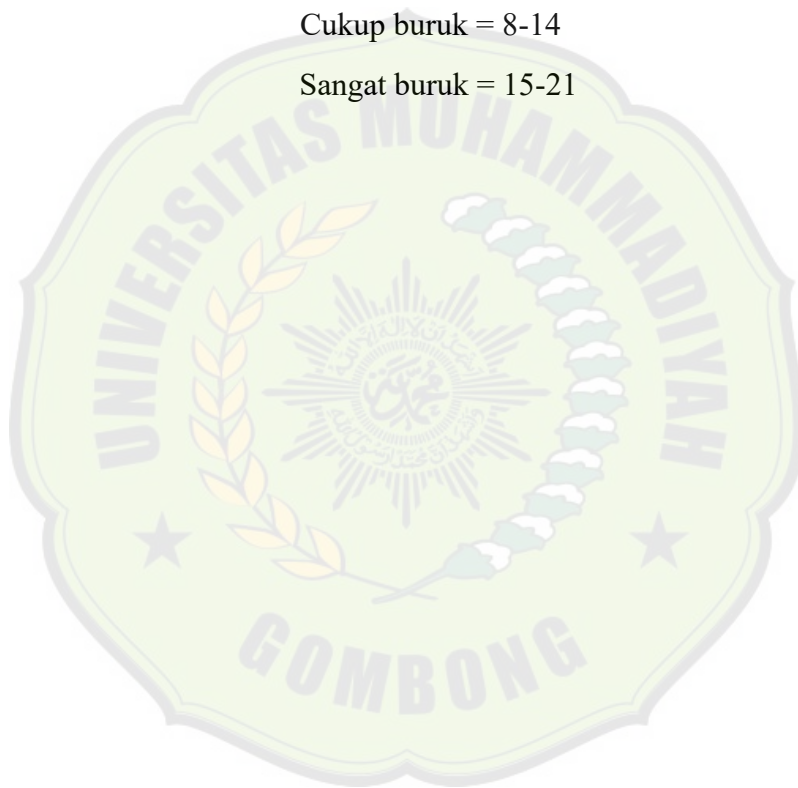
Skor akhir: Jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Sangat baik = 0

Cukup baik = 1-7

Cukup buruk = 8-14

Sangat buruk = 15-21





## H.

### Lampiran 9 Analisa Univariat

		Jenis Kelamin Responden			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	22	42.3	42.3	42.3
	Perempuan	30	57.7	57.7	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

		Usia Responden			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	45-55	22	42.3	42.3	42.3
	56-70	30	57.7	57.7	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

		Kualitas Tidur			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup baik	8	15.4	15.4	15.4
	Cukup buruk	32	61.5	61.5	76.9
	Sangat buruk	12	23.1	23.1	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

		Hipertensi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Hipertensi tingkat 1	26	50.0	50.0	50.0

# I.

Hipertensi tingkat 2	26	50.0	50.0	100.0
Total	52	100.0	100.0	

## Lampiran 10 Analisa Bivariat

Correlations

			Kualitas Tidur	Hipertensi
Spearman's rho	Kualitas Tidur	Correlation Coefficient	1.000	.438**
		Sig. (2-tailed)	.	.001
		N	52	52
	Hipertensi	Correlation Coefficient	.438**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.001	.
		N	52	52

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

J.

### Lampiran 11 Hasil Uji Turnitin

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG</b> <b>PERPUSTAKAAN</b> Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412 Website : <a href="https://library.unimugo.ac.id/">https://library.unimugo.ac.id/</a> E-mail : <a href="mailto:lib.unimugo@gmail.com">lib.unimugo@gmail.com</a>
---	--

**SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc  
NIK : 96009  
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi di Desa Sidomukti











Nama : Intan Ayu Puspitasari  
NIM : A12020059  
Program Studi : Keperawatan Sarjana  
Hasil Cek : 27%

Gombong, 08 Agustus 2024

Pustakawan	Mengetahui, Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT
 (...Desy Setiyawati, M.A...)	 (Sawiji, M.Sc)

K.

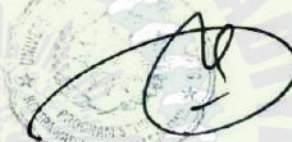
**Lampiran 11**  
**Lembar Bimbingan**

Tanggal Bimbingan	Topik /Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
02 Oktober 2023	Pengajuan judul dan Acc judul	
11 Oktober 2023	Bimbingan Bab 1	
21 Oktober 2023	Konsul bab 1	
10 November 2023	Revisi Bab 1, lanjut Bab 2	
16 November 2023	Konsul Bab 2	
25 November 2023	Revisi Bab 2, lanjut Bab 3	
30 Januari 2024	Konsul Bab 3	
16 Februari 2024	Revisi Bab 3	
10 Maret 2024	Turnitin	
11 Maret 2024	Acc Sidang	



26 Juli 2024	Bimbingan Bab 4 & 5	Is
1 Agustus 2024	Revisi Bab 4	Is
2 Agustus 2024	Turnitin	Is
5 Agustus 2024	Acc Sidang Hasil	Is
29 Agustus 2024	Konsul Abstrak & Acc Abstrak	Is

Mengetahui,  
Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana,



Cahyu Septiwi, M.Kep.Sp.Kep.MB., Ph.D  
NIDN.0627097701