

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh
Qori Amalia
NIM : A12019078

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2023**

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh
Qori Amalia
NIM : A12019078

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA

Telah disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk diujikan

Pada tanggal 15 Agustus 2023

Pembimbing



(Putra Agina W.S, M.Kep)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



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

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Qori Amalia

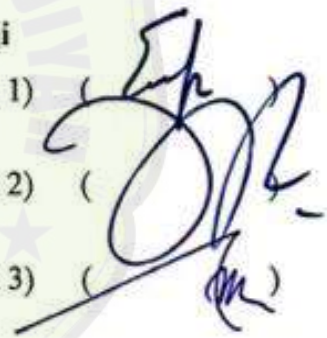
A12019078

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji

Pada tanggal, 24 Agustus 2023

Susunan Dewan Penguji

1. Endah Setianingsih, M.Kep (Penguji 1)
2. Isma Yuniar, M.Kep (Penguji 2)
3. Putra Agina W.S, M.Kep (Penguji 3)



Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



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

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 oranglain, kecuali yang 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 perundangundangan yang berlaku.

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

Gombong, 24 Agustus 2023



(Qori Amalia)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Qori Amalia

NIM : A12019078

Program studi : S1 Keperawatan

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right) atas skripsi saya yang berjudul:

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

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.

Dibuat di: Gombong, Kebumen

Pada Tanggal 25 Agustus 2023

Yang menyatakan



(Qori Amalia)

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

Universitas Muhammadiyah Gombong

Skripsi, August 2023

Qori Amalia¹, Putra Agina Widyaswara Suwaryo²

Email : amaliaqori80@gmail.com

ABSTRAK
**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA**

Latar Belakang : Usia tua juga merupakan siklus terakhir kehidupan seseorang. Di fase usia ini, manusia kekuatan mental dan fisik menurun. Hal ini membuat orang yang sudah di fase lansia cenderung rentan terkena berbagai macam penyakit, seperti hipertensi. Banyak sekali faktor-faktor yang memicu timbulnya penyakit hipertensi pada lansia, seperti pola hidup yang buruk, sering merokok, tekanan dari stres, bahkan dari kebiasaan yang jarang sekali mendapat perhatian dari banyak orang yaitu mengenai pola tidur. Perubahan kebiasaan pola tidur lansia ini dipengaruhi berbagai faktor seperti perubahan pola sosial, ada musibah, ataupun kondisi lain yang menyebabkan kualitas tidur buruk. Kebiasaan ini yang menimbulkan hormon yang mengontrol keseimbangan tekanan darah tidak bekerja secara baik yang mengakibatkan sistem saraf menjadi hiperaktif dan dapat menimbulkan gejala awal hipertensi pada lansia.

Tujuan : Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik sample yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu sejumlah 63 responden dari Pos Bindu Kartini dan Pos Bindu Seroja.

Hasil Penelitian : Hasil dari penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia dengan hasil p value sebesar 0,00 ($p < 0,05$).

Kesimpulan : Hasil penelitian ini didapatkan hubungan antar variabel adalah termasuk dalam kategori cukup dan berkorelasi positif, artinya semakin buruk kualitas tidur maka tekanan darah akan meningkat.

Rekomendasi : Perlu adanya pengarahan khusus dari setiap pos bindu untuk lansia guna memperbaiki pola tidur agar mendapat kualitas tidur yang baik sehingga tekanan darah dapat normal.

Kata Kunci : Tekanan Darah, Hipertensi, Kualitas Tidur, Lansia

¹ Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

² Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

BACHELOR OF NURSING
BASIC PROGRAM FACULTY OF HEALTH SCIENCES
Muhammadiyah Gombong University
Thesis, August 2023
Qori Amalia³, Putra Agina Widyaswara Suwaryo⁴
Email : amaliaqori80@gmail.com

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND BLOOD PRESSURE IN ELDERLY

Background : Old age is also the last cycle of a person's life. In this age phase, human mental and physical strength decreases. This makes people who are already in the elderly phase prone to various diseases, such as hypertension. There are so many factors that trigger the onset of hypertension in the elderly, such as poor lifestyle, frequent smoking, pressure from stress, even from habits that rarely get attention from many people, namely regarding sleep patterns. Changes in the sleeping patterns of the elderly are influenced by various factors such as changes in social patterns, calamities, or other conditions that cause poor sleep quality. This habit causes hormones that control the balance of blood pressure to not work properly which results in the nervous system becoming hyperactive and can cause early symptoms of hypertension in the elderly.

Objective : Knowing the relationship between sleep quality and blood pressure in the elderly.

Research Methods : This study used a descriptive correlational quantitative research method with a cross-sectional approach. The sample technique used was purposive sampling, namely a total of 63 respondents from Pos Bindu Kartini and Pos Bindu Seroja.

Research Results : The result of this study is a significant relationship between sleep quality and blood pressure in the elderly with a p value of 0.00 ($p < 0.05$).

Recommendation : There needs to be special direction from each bindu post for the elderly to improve sleep patterns in order to get good quality sleep so that blood pressure can be normal.

Keywords : Blood Pressure, Hypertension, Sleep Quality, Elderly

¹ Student of Muhammadiyah Gombong University

² Lecturer at Muhammadiyah Gombong University

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal penelitian dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah pada Lansia”. Shalawat serta salam semoga tetap tercurah pada junjungankita Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis mendapatkan kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.

Dengan segala kerendahan hati penulis menyadari dalam menyusun proposal penelitian ini tidak sedikit kesulitan yang penulis alami, namun berkat bimbingan, dukungan, dan semangat dari pihak lain penulis mampu untuk menyelesaikannya. Oleh karena itu, penulis untuk menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep, Sp.Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
2. Ibu Endah Setianingsih, M.Kep selaku penguji I yang telah memberikan kritik, masukan serta saran dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Isma Yuniar, M.Kep selaku penguji II dan yang telah memberikan kritik, masukan serta saran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Putra Agina W.S, M.Kep selaku pembimbing yang telah meluangkan waktunya, memberikan arahan, dan masukan dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen pengajar dan staf karyawan Universitas Muhammadiyah Gombong.
6. Responden serta semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan kepada penulis dalam melaksanakan penulisan proposal skripsi ini hingga selesai yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

7. Kedua orang tua saya Bapak Bapak Mokhamad Riyadi dan Ibu Ibu Siti Ma'rifah yang telah memberikan dukungan kepada saya, mendidik saya dengan sabar mendoakan saya dalam hal kebaikan demi masa depan saya, terimakasih sudah menjadi support system terbaik untuk saya selama ini. Semoga Allah senantiasa melindungi, dan menyayangi bapak dan ibu.
8. Teman-teman S1 Keperawatan 4B 2019, serta teman-teman seperjuangan.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, penulis mengucapkan terimakasih atas bantuan dan dukungannya.

Semoga kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan proposal penelitian inidan pembimbing yang sudah dengan sabar memberikan arahan diberikan kesehatan, umur panjang dan rezeki yang berlimpah.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisannya masih belum sempurna dan masih adanya kekurangannya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak untuk kesempurnaan proposal penelitian ini. Semoga proposal penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Gombong, Mei 2023

(Qori Amalia)

HALAMAN MOTTO

”Allah SWT tidak akan membebani seorang hamba melainkan sesuai dengan kemampuannya.”

(Q.S Al-Baqarah :286)

”Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa doa.”

(Ridwan Kamil)

”Meskipun ada banyak hal dan masalah yang menjadi beban kita, tetep jangan lupa sama diri sendiri karena diri sendiri juga penting.”

(Angga Yunanda)

”Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar.”

(Q.S Ar-Ruum : 60)

”Bukan kesulitan yang membuat kita takut. Tapi sering ketakutanlah yang membuat jadi sulit. Jadi jangan mudah menyerah.”

(Joko Widodo)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Orangtuaku

Sebagai tanda bukti, hormat, dan rasa terimakasih yang tiada terhingga ku persembahkan skripsi ini kepada Bapak Muhammad Riyadi dan Ibu Siti Marifah yang telah memberikan kasih sayang, dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga tiada mungkin dapat ku balas oleh apapun di dunia ini, hanya doa yang dapat ku berikan.

Kakakku

Terimakasih telah memberikan semangat dan inspirasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga doa dan semua hal yang terbaik yang engkau berikan menjadikanku orang yang baik pula.

Teman-teman

Untuk teman-temanku yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan doa. Terimakasih sudah bersedia untuk mendengarkan keluh kesahku dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dosen Pembimbing

Skripsi ini saya persembahkan kepada Bapak Putra Agina W.S selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu memberikan bantuan dan masukan selama ini sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
HALAMAN MOTTO	x
HALAMAN PERSEMBAHAN	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan.....	5
D. Manfaat	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Teori	10

B. Kerangka Teori	36
C. Kerangka Konsep	37
D. Hipotesis.....	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Desain atau Rencana Penelitian	38
B. Populasi dan Sample	38
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
D. Variable Penelitian	40
E. Definisi Operasional	41
F. Instrumen Penelitian	42
G. Uji Validitas dan Reabilitas	44
H. Etika Penelitian	45
I. Teknik Pengumpulan Data	46
J. Teknik Analisa Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil Penelitian	51
B. Pembahasan Penelitian.....	54
C. Keterbatasan Penelitian.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Penelitian Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia	37
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia	37



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 2. 1 Klasifikasi Tekanan Darah Menurut JNC VII	15
Tabel 2. 2 Klasifikasi Tekanan Darah Menurut JNC VIII.....	15
Tabel 2. 3 Klasifikasi Tekanan Darah	16
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	41
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Penelitian The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	42
Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi responden menurut kategori usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan.	51
Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi kualitas tidur pada lansia di Pos Bindu Kartini dan Pos Bindu Seroja	52
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi tekanan darah pada lansia di Pos Bindu Kartini dan Pos Bindu Seroja.....	53
Tabel 4. 4 Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Pos Bindu Kartini dan Pos Bindu Seroja	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	73
Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan	74
Lampiran 3 Jawaban Izin Studi Pendahuluan	75
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian	76
Lampiran 5 Surat Jawaban Penelitian	77
Lampiran 6 Surat Keterangan Lolos Etik	78
Lampiran 7 Surat Keterangan Hasil Uji Plagiarisme	79
Lampiran 8 Permohonan Menjadi Responden	80
Lampiran 9 Lembar Permohonan Menjadi Responden	81
Lampiran 10 Lembar Informed Consent	82
Lampiran 11 Instrumen Penelitian	83
Lampiran 12 Analisa Data	85
Lampiran 13 Lembar Bimbingan	89

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penuaan adalah proses perlahan melemahnya sel dan organ dalam tubuh yang umumnya dimulai pada usia dewasa, dan berlangsung lebih cepat setelah usia lima puluh tahun. Dalam proses ini, gejala meliputi ketidaknyamanan fisik dan kerutan pada kulit. Walaupun penuaan adalah fenomena yang terjadi secara alami pada semua individu, namun intensitas dan kecepatan dapat berbeda-beda, ada yang mengalami secara lebih cepat, sementara yang lain menjalani proses penuaan dengan laju yang lebih lambat. Radikal bebas juga mempercepat penuaan, meskipun banyak faktor menyebabkannya (Siti, 1978).

Lanjut usia adalah proses alami suatu peristiwa yang tak terhindarkan atau yang harus dialami oleh semua orang yang diberkati, dan tidak ada yang bisa menghindarinya terjadi, tetapi manusia bisa mencobanya menghalangi sesuatu yang belum terjadi. Populasi lansia di negara berkembang mengalami peningkatan dalam beberapa dekade terakhir, awalnya hanya di negara maju (Kesehatan, 2018).

Angka Harapan Hidup Lanjut Usia merupakan salah satu tanda keberhasilan pembangunan, khususnya pengembangan kesehatan. Satu-satunya yang berisiko adalah orang tua. Dari sisi kesehatan, faktor usia memiliki resiko tinggi menyebabkan penurunan kesehatan akibat penyakit. Pengembangan dan perencanaan berbagai program kesehatan penting bagi lansia (Kiik et al., 2018).

World Health Organization (WHO) 2018 menyatakan bahwa 22% penduduk dunia menderita hipertensi, dengan kejadian 36% di Asia Tenggara. Hipertensi juga menyebabkan kematian utama di Indonesia dengan jumlah kematian 23,7 juta dan total kematian 1,7 juta (Gobel Ariane Inne, Rona Febriyona, n.d.)

Pasien hipertensi memiliki angka tertinggi 76,5% dari semua non-infeksi. Hasil penelitian pasien hipertensi risiko tinggi tahun 2018 menunjukkan bahwa 37,57% penduduk di Provinsi Jawa Tengah mengalami hipertensi, dan wanita (40,17%) memiliki hipertensi lebih tinggi dibandingkan pria (34,83%). Meskipun lebih banyak pasien di kota (38,11%) dibandingkan di pedesaan (37,01%) (Dinkes, 2021). Prevelensi penyakit hipertensi di Kabupaten Kebumen menduduki peringkat ke 5 se Jawa Tengah sebesar 12,91% (Riskesdas, 2018).

Sampai saat ini tekanan darah tinggi masih menjadi salah satu masalah di dunia kesehatan ini. Rata-rata orang menyebut tekanan darah tinggi sebagai “hipertensi” karena penyakit ini menunjukkan bahwa tekanan darah tinggi meningkat di luar kisaran normal. Selain namanya, penyakit ini tidak dapat ditularkan karena tidak menyebar dari satu individu lain. Ketika penyakit ini berada dalam tahap dan gejala, orang yang terkena biasanya tidak menyadari bahwa mereka mengalami tekanan darah tinggi hingga menjalani pemeriksaan tekan darah (Marbun Sulastri Wulan, 2022).

Hipertensi, juga dikenal sebagai pembunuh senyap, adalah penyakit jangka panjang yang didiagnosis pada orang dewasa atau orang tua dengan tekanan darah sistolik 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi tidak diatasi, tekanan darah tinggi dapat mengakibatkan akibat serius seperti stroke, serangan jantung, gagal ginjal kronis, serta bahkan kehilangan penglihatan, walaupun tidak menunjukkan tanda-tanda. Saat orang tua menghadapi permasalahan kesehatan, populasi yang lebih besar menjadi beban. Masalah ini dapat menyebabkan biaya perawatan kesehatan yang lebih tinggi, pendapatan yang lebih rendah, peningkatan kecacatan, kurangnya dukungan pendapatan, dan lingkungan yang kurang bersimpati dengan lansia (Sambeka et al., 2018).

Beberapa faktor risiko hipertensi meliputi kecenderungan genetik, gaya hidup yang diambil, pola makan buruk, kebiasaan merokok, jenis kelamin, ras, dan usia. Tekanan dari stres dan konsumsi makanan berlebihan yang kaya garam juga berperan dalam memicu hipertensi. Salah satu komponen yang kerap terlupakan oleh banyak orang adalah pola tidur yang teratur (Kusumaningrum et al., 2021).

Orang tua yang mendekati usia 65 tahun atau lebih pada usia ini kekuatan mental dan fisik menurun. Usia tua juga merupakan siklus terakhir kehidupan seseorang. Orang lanjut usia akan lebih rentan terhadap sejumlah penyakit selama siklus akhir ini yang berkembang seiring bertambahnya usia jaringan atau organ, penyakit-penyakit ini meliputi diabetes, kanker, penyakit jantung koroner, serta kondisi yang sering terjadi pada mereka yang telah menua, seperti hipertensi (Gobel Ariane Inne, Rona Febriyona, n.d.).

Kebutuhan pokok manusia adalah kebutuhan yang harus dipenuhi untuk mempertahankan kehidupan material. Kebutuhan dasar manusia mencakup unsur-unsur yang harus seimbang agar tubuh dapat berfungsi secara efisien. Mereka mencakup hal-hal berikut: makanan, air, perumahan, seks, udara, keamanan, cinta, aktualisasi diri, dan rasa memiliki. Tidur adalah salah satu kebutuhan fisiologis manusia yang mempengaruhi mutu hidup dan keseimbangan kehidupan. Menurut *World Association for Sleep Medicine (WASM)*, 45% orang di seluruh dunia mengalami salah satu dari banyak gangguan tidur. Ini termasuk insomnia, durasi tidur yang kurang, dan sindrom kaki gelisah (RLS). Untuk menjaga kesehatan dan kesehatan fisik lansia, sangat penting untuk mengikuti pola tidur yang sehat. Gangguan seperti tekanan darah tinggi, pelupa, kebingungan, disorientasi, dan penurunan kemampuan berkonsentrasi dan keputusan dapat disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk. Selain itu, orang tua mengalami penurunan kemandirian, yang ditandai dengan penurunan keterlibatan mereka dalam aktivitas sehari-hari. Berkembangnya usia biasanya menyebabkan penurunan kualitas tidur

seseorang. Kualitas tidur merujuk pada sejauh mana seseorang mampu memulai tidur, tetap tertidur, dan mendapatkan jumlah yang memadai dari fase tidur REM dan non-REM (Apriliningtias & Tyas Sari Ratna Ningrum, 2020). Fase tidur yang melibatkan Gerakan Mata Cepat (REM) dan fase Gerakan Mata Tidak Cepat (NREM) diukur melalui polisomnografi. Fase tidur NREM juga dikenal sebagai tidur ortodoks, tidur gelombang lambat, atau tidur S, karena berkaitan dengan mimpi atau dijuluki tidur paradoks karena aktivitas EEG yang tinggi selama fase ini. Biasanya, terjadi empat hingga enam siklus tidur NREM-REM setiap malam, dengan tahap tidur REM I berlangsung sekitar lima hingga sepuluh menit. Waktu tidur REM I cenderung memanjang setiap malam. Tidur NREM dibagi menjadi empat tingkatan, yaitu tingkat 1, 2, 3, dan 4 (Amir, 2019).

Ada kemungkinan bahwa lansia mengalami perubahan dalam pola tidur mereka, seperti tidur sepanjang malam dan sering terbangun pada malam hari, yang menyebabkan mereka melakukan aktivitas pada malam hari. Kemungkinan orang dewasa mengalami gangguan tidur meningkat karena perubahan pola sosial, pensiun, peningkatan penggunaan narkoba, kematian teman atau pasangan dekat, dan penyakit baru. Gangguan keseimbangan antara aspek fisik dan psikologis, termasuk menurunnya aktivitas harian, rasa kelelahan dan kelemahan, penurunan kekuatan fisik, serta dampak depresi, kecemasan, dan penurunan konsentrasi, mungkin berasal dari kualitas tidur yang buruk. Fenomena ini mampu mereduksi kualitas hidup pada populasi lansia (Asti & Hs, 2020).

Kebiasaan tidur yang singkat dapat menyebabkan hormon yang mengontrol keseimbangan tekanan darah tidak bekerja dengan baik. Akibatnya, sistem saraf menjadi hiperaktif, yang berdampak pada pembuluh darah, jantung, dan sistem saraf lainnya (Edison, 2021). Dalam studi yang diadakan oleh Ludyaningrum pada tahun 2016, ditemukan bahwa pola tidur yang kurang baik, meliputi gangguan tidur, kualitas tidur yang rendah, dan tidur yang singkat, berhubungan dengan peningkatan risiko hipertensi. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Amanda et al.

pada tahun 2017), yang memeriksa hubungan antara kualitas tidur dan tingkat kekambuhan hipertensi pada lansia di Kelurahan Tlogomas, Kota Malang, menyimpulkan bahwa adanya kualitas tidur yang buruk terkait dengan peningkatan frekuensi hipertensi pada populasi lansia.

Penelitian pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 17 November 2022 menemukan bahwa terdapat sekitar 170 individu lanjut usia yang mengidap hipertensi pada bulan tersebut. Dari jumlah tersebut, terdiri dari 26 laki-laki dan 144 perempuan. 35 orang aktif di Pos Kartini dan 40 orang aktif di Pos Bindu Seroja. Hasil wawancara dengan 10 lansia yang menderita hipertensi, mereka memiliki tekanan darah rata-rata 150/110 mmHg sampai 170/130 mmHg dan mereka mengatakan sering merasa pusing, sering terbangun pada saat tidur, dan mengalami banyak beban mental.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia " berdasarkan latar belakang masalah tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang, dapat dirumuskan permasalahan penelitian “Adakah Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia” ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden pada lansia di wilayah tersebut.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia di wilayah tersebut.
- c. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia di wilayah tersebut.

- d. Menganalisa hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di wilayah tersebut.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa keperawatan tentang hipertensi pada lansia dan sebagai sumber informasi

b. Bagi Peneliti

Dapat membantu penulis memperoleh lebih banyak pengetahuan, pemahaman, dan pengalaman praktis dalam melakukan penelitian dan menerapkan pengetahuan yang telah dipelajari dibangku perkuliahan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang kualitas tidur pada lansia dengan tekanan darah.

b. Bagi Universitas Muhammadiyah Gombong

Diharapkan penelitian ini akan membantu pendidikan keperawatan.

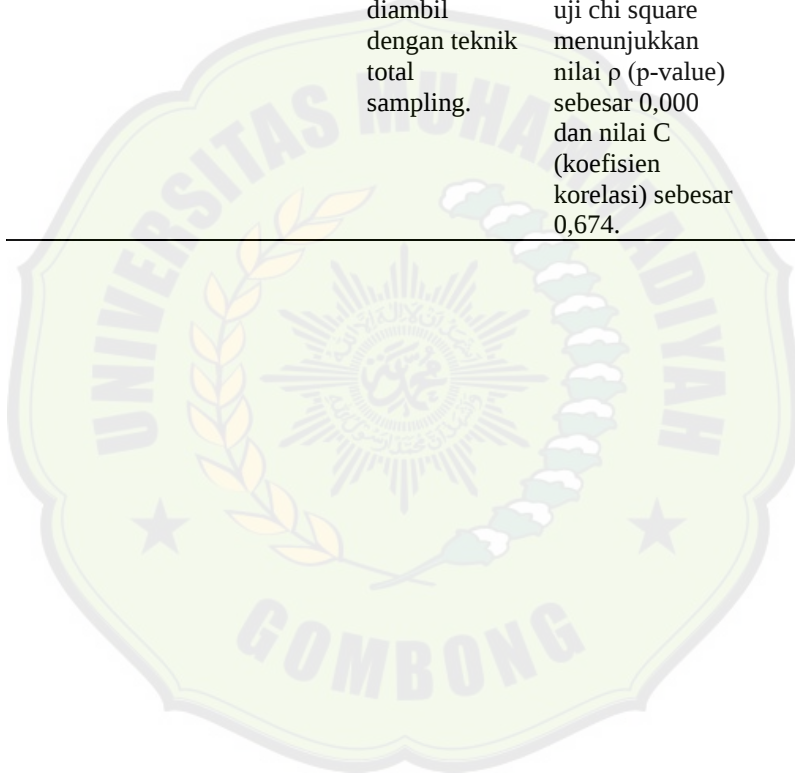
E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian ini
Hafied Amanda, Swito Prastiwi, Ani Sutriningsih. 2017	Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kekambuhan hipertensi pada lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang	Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan retrospektif. Populasi yang akan diikutsertakan dalam penelitian ini mencakup 106 orang lansia. Sampel penelitian akan ditentukan menggunakan metode purposive sampling, di mana akan dipilih 30 individu yang memenuhi kriteria yang ditetapkan. Data akan dikumpulkan menggunakan kuesioner sebagai teknik pengumpulan data.	Hasil dari penelitian ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tingkat kekambuhan hipertensi pada lansia yang tinggal di Kelurahan Tlogomas, Kota Malang.	Persamaan dalam penelitian yang dilakukan adalah sama-sama membahas mengenai hubungan kualitas tidur dengan kekambuhan pada penderita hipertensi, sedangkan untuk perbedaannya terletak pada gender yang dilakukan pada penelitian sebelumnya lebih dominan ke wanita sedangkan untuk penelitian yang sedang dilakukan ditujukan untuk semua gender.
Rahelea Sambeka, Angel F. C. Kalesaran, Afnal Asrifuddin. 2018	Hubungan kualitas tidur dengan hipertensi pada lansia di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat tahun 2018	Penelitian ini merupakan sebuah penelitian survei analitik dengan desain cross-sectional. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Tambun,	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari total 76 responden, 40 responden menderita hipertensi dan memiliki kualitas tidur yang buruk, 15 responden tidak menderita	Dalam kedua penelitian, terdapat kesamaan dalam konteks yaitu penelitian tentang hubungan antara kualitas tidur dan hipertensi pada populasi lansia. Namun, perbedaan muncul dalam aspek waktu dan

		Kecamatan Likupang Barat, selama bulan Juni-Juli 2018. Populasi yang menjadi subjek penelitian ini adalah seluruh lansia yang berusia lebih dari 60 tahun, dan pengambilan sampel dilakukan secara total sampling, dengan total sebanyak 76 responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner, dan analisis data dilakukan dengan pendekatan bivariat.	hipertensi dan memiliki kualitas tidur yang baik, 9 responden menderita hipertensi dan memiliki kualitas tidur yang buruk, dan 12 responden tidak menderita hipertensi dan memiliki kualitas tidur yang baik. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan hipertensi pada populasi lansia di Desa Tambun, Kecamatan Likupang Barat tahun 2018 ($p=0,015$).	lokasi penelitian yang dilakukan.
Harsismanto J, Juli Andri, Tirta Dwi Payana, Muhammad Bagus Andrianto, Andry Sartika. 2020	Kualitas tidur berhubungan dengan perubahan tekanan darah pada lansia	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan survey analitik menggunakan desain penelitian cross sectional. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur, sedangkan variabel dependen adalah	Dalam analisis univariat, ditemukan bahwa tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) terdiri dari 12 responden (54,5%) yang mengalami hipertensi ringan dan 10 responden (45,5%) yang mengalami hipertensi sedang. Adapun mengenai kualitas tidur,	Dalam keduanya, penelitian membahas tentang hubungan antara kualitas tidur dan perubahan tekanan darah pada lansia. Namun, perbedaannya terletak pada jumlah responden yang akan diikuti sertakan dalam penelitian.

tekanan darah pada lansia hipertensi. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2019. Sample dalam penelitian ini berjumlah 22 pasien lansia dengan hipertensi diambil dengan teknik total sampling.	terdapat 11 responden (50%) yang memiliki kualitas tidur yang baik dan 11 responden (50%) yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis bivariat menggunakan uji chi square menunjukkan nilai p (p-value) sebesar 0,000 dan nilai C (koefisien korelasi) sebesar 0,674.
--	---



DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>
- Ainiyah, N., Wijayanti, L., Keperawatan, F., & Kebidanan, D. (2019). *Relationship Attitude of Hypertension with the frequency of recurrence hypertension in the hypertension patient in RW 06 Karah Kecamatan Jambangan Surabaya*. 0–5.
- 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.
- Alim, I. Z., Winarsih, S., & Elvira, S. (2015). *Uji Validitas Dan Reabilitas Instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia*. Thesis. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Amir, N. (2019). Gangguan Tidur pada Lanjut Usia. *Cermin Dunia Kedokteran*, 157, 196–206.
- Anggreni, D. (2022). *Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar*.
- Apriliningtias, P. W. S., & Tyas Sari Ratna Ningrum. (2020). *Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2017*. 1–9. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/5785>
- Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. (2020). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 416–425. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1051>
- Arsi, A. (2021). Realibilitas Instrumen Dengan Menggunakan Spss. *Validitas Realibilitas Instrumen Dengan Menggunakan Spss*, 1–8. <https://osf.io/m3qxs>

- 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), 62-68
- Asti, R., & Hs, I. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dan Status Gizi Dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Aceh Pendahuluan. *Dinas Kesehatan Provinsi Aceh*. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Aceh*. Banda Aceh. Dinas, IV(3), 12–17.
- Budiawan, W., Prastawa, H., Kusumaningsari, A., & Sari, D. N. (2016). Pengaruh Monoton, Kualitas Tidur, Psikofisiologi, Distraksi, Dan Kelelahan Kerja Terhadap Tingkat Kewaspadaan. *J@Ti Undip : Jurnal Teknik Industri*, 11(1), 37–44. <https://doi.org/10.12777/jati.11.1.37-44>
- Dahroni, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2019). Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 68. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.68-71>
- Demur, D. R. S. N. (2018). Hubungan kualitas tidur dengan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus tipe II. In Prosiding Seminar Kesehatan Perintis. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 1(1). <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/PSKP/article/view/58/47>
- Dewi Arysta Putu, I. G. A. I. A. (2013). *Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013*.
- Dewi, N. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di RW 08 Wilayah Kerja Puskesmas Kampungtengah Kramat Jati. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Perkotaan*, 2(2), 10–22. <https://doi.org/10.37012/jkmp.v2i2.1316>
- Dinkes, jawa tengah. (2021). *Jawa Tengah Tahun 2021*.

- Djollong, F. A. (2014). *Tehnik pelaksanaan penelitian kuantitatif (Technique Of Quantitative Research). II*(September), 86–100.
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Fitria, D., & Candrasari, A. (2010). *Peningkatan pengetahuan tentang hipertensi pada lansia di posyandu lansia dukuh gantungan desa makam haji kartasura sukoharjo*.
- Gobel Ariane Inne, Rona Febriyona, S. N. A. (n.d.). *Jurnal Zaitun Jurusan Keperawatan*. 10(1).
- Harfiantoko, M. N., & Kurnia, E. (2021). Derajat Hipertensi (Menurut WHO) Mempengaruhi Kualitas Tidur dan Stress Psikososial.
- Herlinah, L., Wiarsih, W., & Rekawati, E. (2013). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Lansia dalam Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 1(2), 108–115.
- Hidayat, A. (2021). *Keperawatan Dasar 1; Untuk Pendidikan Ners*. Surabaya: Health Book Publishing.
- Intarti, W. D., & Khoriah, S. N. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 2(1), 110–122. <https://doi.org/10.31101/jhes.439>
- Kesehatan, F. I. (2018). *Naskah Publikasi Disusun oleh: Pipin Ayu Meliansyah 201410201168*.
- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). 89828-ID-kualitas-tidur-lansia-balai-rehabilitasi. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 189–196.
- 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.
<https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- Kusumaningrum, W., Rosalina, R., & Setyoningrum, U. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 3(2), 57. <https://doi.org/10.35473/ijnr.v3i2.901>
- Lita, Hanid, A., Silvia., & Kasrin. (2020). *Tekanan Darah & Musik Suara Alam Mengkaji Pengaruh, Manfaat, dan Peran Musik bagi Tekanan Darah* Surabaya: Global Aksara Pres.
- Ludyaningrum, R. M. (2016). Risiko Hipertensi Pada Orang dengan Pola Tidur Buruk. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(3), 384–395.
<https://doi.org/10.20473/jbe.v4i3>
- Luh, H. T. (2018). *Kajian Etik Penelitian dalam Bidang Kesehatan dengan Melibatkan Manusia sebagai Subyek*. 10(1), 47–54.
- Made, W. (2016). *Pengantar Psikoneuroimunologi*.
- Marbun Sulastri Wulan, L. M. N. H. (2022). *Penyuluhan Kesehatan pada Penderita Hipertensi Dewasa terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi*. 6, 89–99.
- Maulana, N. (2021). Edukasi Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(3), 303–308.
<https://doi.org/10.37287/jpm.v3i3.623>
- Maury, E., Ramsey, K. M., & Bass, J. (2011). Sleep, circadian rhythms and metabolism. *Metabolic Basis of Obesity*, X(1), 229–255.
https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1607-5_13
- Meigia, N. V. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Pengetahuan, dengan Keaktifan Lanjut Usia (Lansia Mengikuti Kegiatan Posyandu Lansia di wilayah Puskesmas Gading Surabaya. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i1.796>

- Muhlisin, A., & Laksono, R. A. (2009). *Kekambuhan Penderita Hipertensi Puskesmas. 2004*, 42–48.
- Najmi Raihan, L., & Pristiana Dewi, A. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Primer Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai Pesisir. *Jom Psi*, 1(Oktober), 1.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.
- Nuryanti, A. (2020). Uji Coba Instrumen Pengkajian Keperawatan Medikal Bedah Berbasis Pola Fungsional Kesehatan Gordon. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 1–10. <https://doi.org/10.47560/kep.v9i2.243>
- Okatiranti, E. D. D. (2015). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2), 87–104.
- Patricia A. Potter & Perry, Anne G. (2011). *Fundamental of Nursing: Concep, Proses and Practive*. Jakarta: EGC.
- Puspasari, H., & Puspita, W. (2022). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa terhadap Pemilihan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 65. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i1.2814>
- Putu, N., Padmanila, A., Luh, N., Eva, P., Swedarma, K. E., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Udayana, U., Puri, D., & Denpasar, K. (2019). *Gambaran keaktifan lansia mengikuti posyandu lansia*. 6(3), 103–108.
- Rahmadi. (2011). Pengantar Metodologi Penelitian. In *Antasari Press*. [https://idr.uin-antasari.ac.id/10670/1/Pengantar Metodologi Penelitian.pdf](https://idr.uin-antasari.ac.id/10670/1/Pengantar%20Metodologi%20Penelitian.pdf)
- Rahmatika, A. F. (2021). Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Medika Utama*, 2(2), 706–710.

- Retno, D. M. (2017). Pengaruh niat terhadap keaktifan lansia dalam mengikuti posyandu lansia di posyandu puskesmas Kalijudan, Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(1), 60–69.
- Rihiantoro, T., & Widodo, M. (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 159.
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Rudimin, Hariyanto, T., & Rahayu, W. (2017). Hubungan Tingkat Umur dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1), 119–127.
- Sake Alva Prisilia, Hendro J. Bidjuni, L. J. (2016). *Hubungan Kejadian Stress dengan Penyakit Hipertensi pada Lansia di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan*. 4, 1–5.
- Sambeka, R., Kalesaran, A. F. C., & Asrifuddin, A. (2018). Hubungan kualitas tidur dengan hipertensi pada lansia di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat tahun 2018. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 7(3), 9. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclinic/article/viewFile/3309/2853>
- Setianingsih, M., Wirakhmi, I. N., & Sumarni, T. (2021, November). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Posbindu Desa Kedawung. In *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 732-736
- Setiawan, Maulana, W. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Lanjut Usia Penderita Hipertensi Esensial Di Upt Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budi Dharma Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 9(1). <https://doi.org/10.36569/jmm.v9i1.21>

- Setiawan, G. W. (2013). Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia (Lansia) Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal E-Biomedik*, 1(2), 760–764. <https://doi.org/10.35790/ebm.1.2.2013.3632>
- Siti, A. (1978). *Antioksidan Memperlambat Penuaan Dini Sel Manusia Siti Aizah Abstrak*. 182–185.
- Subramaniam, V. (2015). Hubungan Antara Stres Dan Tekanan Darah Tinggi Pada Mahasiswa. *Intisari Sains Medis*, 2(1), 4–7. <https://doi.org/10.15562/ism.v2i1.74>
- Sujarweni, V. W. (2015). *Metodologi Penelitian Bisnis dan Ekonomi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Tamamilang, C. D., Kandou, G. D., Nelwan, J. E., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2018). *Hubungan Antara Umur dan Aktivitas Fisik dengan Derajat Hipertensi di Kota Bitung Sulawesi Utara*. 7(5).
- 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>
- Wardha Alvitta, G., Faidah, N., & Vindias Tutik, F. (2021). Hubungan Kadar Asam Urat Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Dukuhseti Pati. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 11(2), 15–21.
- Wicaksono, H., Puspita, H. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 13-13
- Yani Ahmad, V. P. (2022). *Potensi Tanaman Belimbing Wuluh dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi*. 8(April), 17–25.
- Yulanda, G., Lisiswanti, R., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2017). *Penatalaksanaan Hipertensi Primer Treatment of Primary Hypertension*. 6, 25–33.

Yuliadarwati, N. M., Harianto, T. D., & Yulianti, A. Y. (2021). Hubungan Kadar Gula Darah Sewaktu Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Beresiko Diabetes Melitus Di Posyandu Desa Kincang Wetan Kota Madiun. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 2(2), 77–84. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i2.12060>

Yusfar, & Hani. (2021). Hubungan Perilaku Dzikir Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Cempakamulya. *Healthy Journal*, 9(1), 11–18.



LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

Kegiatan	Sept	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	April	Mei	Juni	Juli	Agst
Penentuan Tema												
Penyusunan Proposal												
Ujian Proposal												
Uji Etik												
Uji Validitas												
Pengambilan Data Penelitian												
Penyusunan Hasil Penelitian												
Ujian Hasil Penelitian												

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: lp3mstikesmugo@gmail.com Web: http://unimugo.ac.id/

No : 668.1/IV.3.LPPM/A/X/2022
 Hal : Permohonan Ijin
 Lampiran : -

Gombong, 10 Oktober 2022

Kepada :
 Yth. Kepala Desa Jemur
 Di Kepala Desa Jemur

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan 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 : Qori Amalia
 NIM : A12019078
 Judul Penelitian : Hubungan Kualitas Tidur dengan Kekambuhan Hipertensi pada Lansia
 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

Lampiran 3 Jawaban Izin Studi Pendahuluan



**PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
KECAMATAN PEJAGOAN
DESA JEMUR**

Alamat : Jalan Tembana-Peniron KM. 04 Dukuh Krajan RT 001 RW 003 Jemur Pejagoan Kebumen Jawa Tengah 54361.
Telp. 0287 3882089 email: desajemurpejagoan@gmail.com web: <https://jemur.keo-pejagoan.kebumenkab.go.id>

Nomor : 145 / 788
Lamp. : -
Perihal : Ijin Penelitian

Jemur, 08 Desember 2022

Kepada :
Yth. Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong
Di Tempat

Assalaamu'alaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan surat yang saudara kirim, maka dengan ini kami memberikan ijin kegiatan penelitian bagi mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong, untuk atas nama:

Nama : Qori Amalia
NIM : A12019078

Demikian untuk menjadikan periksa.

Kepala Desa Jemur



Scanned by TapScanner

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 Web: http://unimugo.ac.id/

No : 489.I/IV.3.LPPM/A/VIII/2023
 Hal : Permohonan Ijin
 Lampiran : -

Gombong, 16 Agustus 2023

Kepada :
 Yth. Kepala Desa Jemur

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

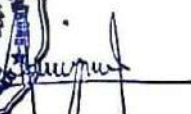
Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Aamiin

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 : Qori Amalia
 NIM : A12019078
 Judul Penelitian : Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia
 Keperluan : Ijin Penelitian

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

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kapala LPPM
 Universitas Muhammadiyah Gombong

 Annika Dwi Asti, M.Kep

UNIMUGO

Berkarakter & Mencerahkan



Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 5 Surat Jawaban Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
KECAMATAN PEJAGOAN
DESA JEMUR**

Jl. Tembono - Peniron KM 04 Jemur - Pejagoan - Kebumen Telp. (0287) 3882089
Web : <http://jemur.kec-pejagoan.kebumenkab.go.id> Kode Pos 54361

Jemur, 21 Agustus 2023

Nomor : 071/683

Kepada

Lampiran : -

Yth. 1. Lembaga Penelitian dan Pengabdian
Masyarakat UNIMUGO

Perihal : Rekomendasi/Ijin Penelitian

di -

TEMPAT

Menjawab Surat dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat pada Universitas Muhammadiyah Gombong, Nomor : 489.1/IV.3.LPPM/A/VIII/2023, perihal permohonan Ijin Penelitian, Maka dengan ini kami memberikan rekomendasi/ijin kepada :

Nama : Qori Amalia

NIM : A12019078

Judul Penelitian : Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia

Untuk melakukan penelitian tersebut di desa kami.

Demikian untuk menjadi perhatian, atas kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Kepala Desa Jemur



Dokumen ini ditandatangani
secara elektronik

Tunjangsari



Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 6 Surat Keterangan Lolos 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"

No. Protokol : 11213000066

Nomor : 245.6/II.3.AU/F/KEPK/VIII/2023



Peneliti Utama
Principal In Investigator

: Qori Amalia

Nama Institusi
Name of The Institution

: KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

"HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA "

"RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND
BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY"

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 13 Agustus 2023 sampai dengan tanggal 13 November 2023

This declaration of ethics applies during the period August 13, 2023 until November 13, 2023

August 13, 2023
 Professor and Chairperson,



Ning Iswati, M.Kep



Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 7 Surat Keterangan Hasil Uji Plagiarisme

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG PERPUSTAKAAN Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412 Website : https://library.unimugo.ac.id/ E-mail : lib.unimugo@gmail.com
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 Tekanan Darah Pada Lansia
 Nama : Qori Amalia
 NIM : A12019078
 Program Studi : S1 Keperawatan
 Hasil Cek : 14 %

Gombong, 23 Agustus 2023

Pustakawan

 (Aulia Fahmadyanti U.S.P.)

Mengetahui,
 Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

 (Sawiji, M.Sc.)

Lampiran 8 Permohonan Menjadi Responden**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Yang bertanggung jawab di bawah ini :

Nama (inisial) :

Umur :

Jenis Kelamin :

Dengan saya bersedia menjadi responden pada penelitian dengan judul
”Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia” yang diteliti oleh :

Nama : Qori Amalia

NIM : A12019078

Demikian persetujuan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Peneliti

Kebumen, 2023

Yang membuat pernyataan

(Qori Amalia)

(.....)

Lampiran 9 Lembar Permohonan Menjadi Responden**LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada

Responden

di tempat

Yang bertanda tangan dibawah ini saya, mahasiswa tingkat 4 prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong.

Nama : Qori Amalia

NIM : A12019078

Judul penelitian : "Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia"

Untuk itu saya memohon kepada anda untuk ikut berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini dengan memberikan respon yang baik dan menjawab pertanyaan dengan jujur. Segala hal yang bersifat rahasia peneliti akan merahasiakannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ini. Apabila anda bersedia menjadi responden, maka saya mohon untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden yang telah disediakan. Atas bantuan dan kerja samanya saya sebagai peneliti mengucapkan terimakasih.

Gombong,.....2023

Peneliti

(Qori Amalia)

Lampiran 10 Lembar Informed Consent

LEMBAR INFORMED CONSENT PENELITIAN

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Perkenalkan saya adalah mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong yang sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir skripsi. Melalui kuesioner ini, kami bermaksud memohon kerjasama Saudara untuk mengisi kuesioner penelitian ini. Pengisian kuesioner ini hanya membutuhkan waktu kurang lebih 30 menit. Tujuan dari pemberian kuisisioner ini adalah untuk mengetahui "Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia".

Kami sangat mengharapkan kesediaan Saudara untuk mengisi kuesioner ini dengan lengkap sesuai dengan keadaan, pikiran dan perasaan yang sebenarnya tanpa dipengaruhi oleh siapapun. Penelitian ini dilakukan dalam rangka untuk kegiatan ilmiah, bukan dalam konteks yang menyimpang. Kerahasiaan jawaban dan identitas yang diberikan akan dijamin dan dijunjung tinggi oleh etika akademik peneliti serta tidak merugikan atau memberikan dampak negatif untuk Saudara. Selain itu, kami dapat menjamin bahwa penelitian ini tidak akan melukai fisik maupun psikologi Saudara. Keikutsertaan dalam penelitian ini akan diberikan insentif/reward berupa souvenir dari peneliti. Apabila terdapat sesuatu yang membuat Saudara terganggu selama proses pengisian kuesioner, Saudara dapat sewaktu-waktu berhak untuk berhenti atau mengundurkan diri dari penelitian ini tanpa adanya sanksi apapun. Partisipan berhak untuk mengetahui hasil penelitian setelah proses penelitian ini berakhir.

Kami mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas kesediaan Saudara dalam pengisian kuesioner ini. Semoga Allah SWT membalas seluruh kebaikan Saudara dengan kebaikan dan kemuliaan yang berlimpah.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Lampiran 11 Instrumen Penelitian

Kuesioner Kualitas Tidur

The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Usia :

Jenis Kelamin :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Tekanan Darah sebelum penelitian :

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari?

5	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	3x Seminggu (3)
a	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b	Terbangun ditengah malam atau dini hari				
c	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d	Sulit bernafas dengan baik				
e	Batuk dan mengorok				
f	Kedinginan di malam hari				
g	Kepanasan di malam hari				
h	Mimpi buruk				

i	Terasa nyeri				
j	Alasan lain:				
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?				
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup Buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9	Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda ?				

Lampiran 12 Analisa Data

Analisa Bivariat

Kualitas Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidur Baik (≤ 5)	23	36.5	36.5	36.5
	Tidur Buruk (>5)	40	63.5	63.5	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

Teknan Darah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal (TDS <120 - 129 mmHg, TTD <80 - 84 mmHg)	16	25.4	25.4	25.4
	Normal Tinggi (TDS 130 - 139 mmHg, TDD 85 - 89 mmHg)	12	19.0	19.0	44.4
	Hipertensi Derajat I (TDS 140 - 159 mmHg, TTD 90 - 99 mmHg)	28	44.4	44.4	88.9
	Hipertensi Derajat II (TDS 160 - 179 mmHg, TDD 100 - 109 mmHg)	6	9.5	9.5	98.4
	Derajat III (TDS ≥ 180 mmHg, TDD ≥ 100 mmHg)	1	1.6	1.6	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

Analisa Bivariat (chi square)

Teknan Darah * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur	
			Tidur Baik (≤ 5)	Tidur Buruk (>5)
Teknan Darah	Normal (TDS <120 - 129 mmHg, TTD <80 - 84 mmHg)	Count	12	4
		Expected Count	5.8	10.2
		% within Teknan Darah	75.0%	25.0%
		% within Kualitas Tidur	52.2%	10.0%
		% of Total	19.0%	6.3%
	Normal Tinggi (TDS 130 - 139 mmHg, TDD 85 - 89 mmHg)	Count	7	5
		Expected Count	4.4	7.6
		% within Teknan Darah	58.3%	41.7%
		% within Kualitas Tidur	30.4%	12.5%
		% of Total	11.1%	7.9%
	Hipertensi Derajat I (TDS 140 - 159 mmHg, TTD 90 - 99 mmHg)	Count	2	26
		Expected Count	10.2	17.8
		% within Teknan Darah	7.1%	92.9%
		% within Kualitas Tidur	8.7%	65.0%
		% of Total	3.2%	41.3%
	Hipertensi Derajat II (TDS 160 - 179 mmHg, TDD 100 - 109 mmHg)	Count	2	4
		Expected Count	2.2	3.8
		% within Teknan Darah	33.3%	66.7%
		% within Kualitas Tidur	8.7%	10.0%
		% of Total	3.2%	6.3%
	Derajat III (TDS ≥ 180 mmHg, TDD ≥ 100 mmHg)	Count	0	1
		Expected Count	.4	.6
		% within Teknan Darah	0.0%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	0.0%	2.5%
		% of Total	0.0%	1.6%
Total		Count	23	40
		Expected Count	23.0	40.0
		% within Teknan Darah	36.5%	63.5%
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%
		% of Total	36.5%	63.5%

TEKANANDARAH_TINGGI * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		
			Tidur Baik (≤ 5)	Tidur Buruk (>5)	T
TEKANANDARAH_TINGGI	Normal	Count	19	9	
		Expected Count	10.2	17.8	
		% within	67.9%	32.1%	1
		TEKANANDARAH_TINGGI			
		% within Kualitas Tidur	82.6%	22.5%	
		% of Total	30.2%	14.3%	
	Hipertensi	Count	4	31	
		Expected Count	12.8	22.2	
		% within	11.4%	88.6%	1
		TEKANANDARAH_TINGGI			
		% within Kualitas Tidur	17.4%	77.5%	
		% of Total	6.3%	49.2%	
Total		Count	23	40	
		Expected Count	23.0	40.0	
		% within	36.5%	63.5%	1
		TEKANANDARAH_TINGGI			
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	1
		% of Total	36.5%	63.5%	1

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	23.711 ^a	4	.000
Likelihood Ratio	26.349	4	.000
Linear-by-Linear Association	16.316	1	.000
N of Valid Cases	63		

a. 5 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,37.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	21.369 ^a	1	.000		
Continuity Correction ^b	19.004	1	.000		
Likelihood Ratio	22.650	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	21.029	1	.000		
N of Valid Cases	63				

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10,22.

b. Computed only for a 2x2 table

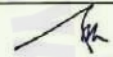
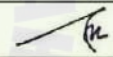
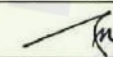
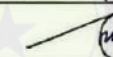
Lampiran 13 Lembar Bimbingan

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
	FAKULTAS ILMU KESEHATAN
	PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
	JI Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287)472433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Qori Amalia

Nim : A12019078

Pembimbing : Putra Agina W.S, M.Kep

Tanggal Bimbingan	Topik/ Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
28 September 2022	Rencana Topik Penelitian	
30 September 2022	ACC Judul	
19 Oktober 2022	Konsul BAB I	
11 November 2022	Konsul Revisi BAB I dan BAB II	
25 Maret 2023	ACC BAB I dan Revisi BAB II	
13 Mei 2023	ACC BAB II dan Konsul BAB III	
	Acc Seminar Proposal.	

Mengetahui ,

Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana



	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG FAKULTAS ILMU KESEHATAN PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA Jl Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412
---	---

Nama Mahasiswa : Qori Amalia

NIM : A12019078

Pembimbing : Putra Agina W.S, M.Kep

Tanggal Bimbingan	Topik /Materi Bimbingan	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
7 Agustus 2023	Konsul BAB IV DAN V		
14 Agustus 2023	Revisi BAB IV DAN V		
15 Agustus 2023	Revisi BAB V		
15 Agustus 2022	Asu Ujian		

Universitas Muhammadiyah Gombong

Mengetahui ,

Ketua Prodi Keperawatan Program

Sarjana



(Cahyu Septiwi,

M.Kep.Sp.Kep.MB.,Ph.D)

