

**HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN *SLEEP QUALITY* PADA PENDERITA HIPERTENSI DI
PUSKESMAS TAMBAK II**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh

Laelani Sulastri

NIM: 202202003

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

2026

**HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN *SLEEP QUALITY* PADA PENDERITA HIPERTENSI DI
PUSKESMAS TAMBAK II**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh

Laelani Sulastri

NIM: 202202003

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

2026


HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN *SLEEP QUALITY* PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS TAMBAK II

Telah disetujui dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk diujikan

Pada Tanggal 12 Januari 2026

Pembimbing



(Ns. Fajar Agung Nugroho, MNS)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Progam Sarjana



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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN *SLEEP QUALITY* PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS TAMBAK II




Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Laelani Sulastri

NIM: 202202003

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 12 Januari 2026

Susunan Dewan Penguji

1. Ns. Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D. (Penguji 1) 
2. Ns. Irmawan Andri Nugroho, M.Kep. (Penguji 2) 
3. Ns. Fajar Agung Nugroho, MNS. (Penguji 3) 

Mengetahui
Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Ns. Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., 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 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 terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai perundang-undangan yang berlaku.

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

Gombong, 12 Januari 2026



10000
REPUBLIK INDONESIA
METER
TEMBEL
0803EANX143870306
Laelani Sulastri

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

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

Nama : Laelani Sulastris
NIM : 202202003
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Jenis Karya : Skripsi

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

**HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN *SLEEP QUALITY* PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS TAMBAK II**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti *Non-eksklusif* 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 12 Januari 2026

Yang Menyatakan



Laelani Sulastris

KATA PENGANTAR

Assalaamu 'alaikum wa rahmatullahi wa barakatuh,

Segala puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat beliau. Berkat rahmat dan hidayah-Nya, saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan *Sleep Hygiene* dengan *Sleep Quality* pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tambak II” ini tepat pada waktunya.

Terselesainya skripsi ini tentu tidak terlepas dari doa, dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih yang tulus saya sampaikan kepada:

1. Allah SWT yang selalu memberikan petunjuk, kasih, dan sayang-Nya kepada saya sehingga saya bisa melalui segala proses kuliah dan proses pendewasaan ini dengan sebaik-baiknya.
2. Terimakasih yang tulus dan mendalam kepada Orang tua tercinta tempat saya berbagi suka dan duka. Terima kasih atas doa, pelukan yang menguatkan, serta semangat dan kasih sayang yang tak pernah henti. Cinta dan pengorbanan Bapak dan Ibu yang selalu mengusahakan yang terbaik untuk putrinya menjadi kekuatan terbesar dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, dan kebahagiaan bagi Bapak dan Ibu.
3. Terimakasih juga saya ucapkan kepada adik tersayang yang selalu memberi semangat kepada saya.
4. Terima kasih saya sampaikan kepada keluarga Bapak Suyut dan Ibu Dwi Ratna Sutanti atas peran dan dukungan yang sangat berarti selama proses perkuliahan. Bantuan baik dalam bentuk materiil maupun nonmateri, serta

doa dan semangat yang senantiasa diberikan, menjadi salah satu faktor penting yang mendukung kelancaran studi dan terselesaikannya skripsi ini.

5. Bapak Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
6. Ibu Ns. Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong.
7. Bapak Ns. Fajar Agung Nugroho, MNS, selaku pembimbing yang telah banyak memberikan waktu, pemikiran, perhatian, dan memberikan pengarahan dalam membimbing penulis untuk penyusunan skripsi penelitian ini.
8. Ibu Ns. Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan untuk skripsi ini.
9. Bapak Ns. Irmawan Andri Nugroho, M.Kep., selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan untuk skripsi ini.
10. Seluruh dosen Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan banyak ilmu dan pengalaman.
11. Kepala Puskesmas Tambak II yang telah memberikan izin penelitian.
12. Terima kasih untuk teman-teman Keperawatan angkatan 2022 yang telah memberikan pengalaman dan pelajaran berharga selama masa perkuliahan. *See you on top, guys.*
13. Skripsi ini saya dedikasikan kepada seseorang yang istimewa, K., yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, dan doa sepanjang proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran serta kepercayaan yang terus terjaga, meskipun jarak menjadi pembatas. Dukunganmu menjadi sumber kekuatan dan motivasi tersendiri dalam menuntaskan perjalanan akademik ini.
14. Terima kasih saya tujukan kepada diri saya sendiri, Laelani Sulastri. Terima kasih telah bertahan hingga sejauh ini. Terima kasih karena terus memilih untuk berjuang dan menghargai setiap proses, meskipun tidak jarang merasa putus asa terhadap hasil yang belum sesuai harapan. Namun, terima kasih karena tetap menjadi pribadi yang tidak berhenti mencoba dan terus

melangkah. Terima kasih telah memilih untuk tidak menyerah, walaupun penyusunan skripsi ini penuh tantangan. Ini adalah pencapaian yang layak dihargai. Semoga selalu berbahagia di manapun berada, Lani. Dengan segala kekurangan dan kelebihan, mari terus belajar mencintai dan merayakan diri sendiri.

Wassalamu 'alaikum waa rahmatullohi waa barokatuh.

Gombong, 12 Januari 2026

Penulis



Laelani Sulastri



HALAMAN MOTTO

“Jika kamu berbuat baik, (berarti) kamu berbuat baik untuk dirimu sendiri, dan jika kamu berbuat jahat, (kejahatan) itu bagi dirimu sendiri”

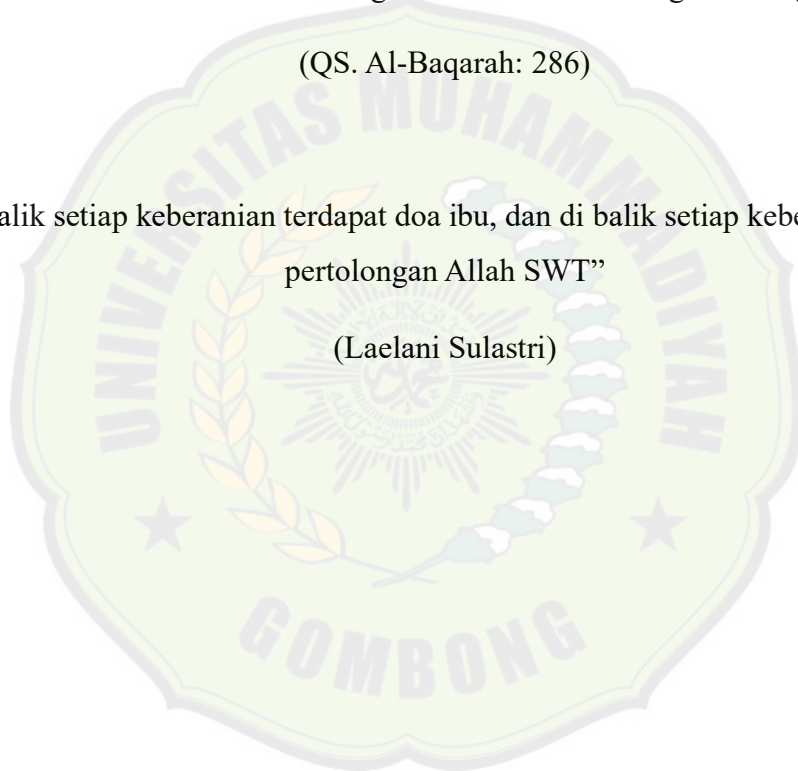
(QS. Al-Isra’: 7)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah: 286)

“Di balik setiap keberanian terdapat doa ibu, dan di balik setiap keberhasilan ada pertolongan Allah SWT”

(Laelani Sulastri)



HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji dari Allah SWT sampai saat ini saya masih diberi kesempatan yang baik, kesehatan, kesabaran, dan rezeki. Atas izin Allah SWT, saya mempersembahkan skripsi ini untuk:

Keluarga

Dengan penuh rasa Syukur, karya ini dipersembahkan untuk kedua orang tua tercinta yang tak pernah berhenti memberikan cinta, doa, dan dukungan. Terima kasih atas setiap pengorbanan, kesabaran, dan kasih sayang yang menjadi kekuatan terbesar dalam perjalanan ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, dan kebahagiaan dalam hidup kalian. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada adik tercinta atas segala semangat, dan doa yang di berikan.

Dosen Pembimbing Skripsi

Terima kasih kepada Bapak Ns. Fajar Agung Nugroho, MNS atas segala bimbingan, arahan, motivasi, serta ilmu yang Bapak berikan sepanjang proses penyusunan skripsi ini. Semoga segala ilmu dan kebaikan yang Bapak bagikan menjadi amal jariyah yang terus mengalir hingga kelak.

Sahabat-sahabatku

Terima kasih atas segala bentuk dukungan yang telah diberikan, baik berupa tenaga, pikiran, maupun waktu. Kehadiran, diskusi, serta semangat saling menguatkan sangat berarti bagi saya selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga kebersamaan ini menjadi pengalaman berharga, dan semoga kita semua senantiasa dimudahkan dalam meraih cita-cita serta kesuksesan yang diharapkan.

Teman-temanku

Terima kasih atas kebersamaan, kolaborasi, dan pengalaman bermakna yang telah menjadi bagian dari perjalanan selama menempuh pendidikan ini. Semoga seluruh usaha dan proses belajar yang telah dijalani memberikan hasil optimal dan mengantarkan kita pada kesuksesan di masa depan. Sampai bertemu di puncak keberhasilan.

Diriku Sendiri

Terima kasih juga kupersembahkan untuk diri sendiri. Terima kasih telah bertahan sejauh ini, terus berjuang, dan menghargai setiap proses meski sering dihadapkan pada rasa lelah dan keraguan. Terima kasih telah memilih untuk tetap melangkah ketika banyak hal terasa berat, dan tidak menyerah meskipun penyusunan skripsi ini penuh tantangan. Pencapaian ini adalah bukti bahwa keberanian untuk mencoba selalu berharga. Semoga diri ini senantiasa diberi kebahagiaan, kekuatan, dan kemampuan untuk terus belajar mencintai serta menghargai diri sendiri.

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Gombong

Skripsi, Januari 2026

Laelani Sulastri¹⁾, Fajar Agung Nugroho²⁾

laelani.s2004@gmail.com

ABSTRAK

HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN *SLEEP QUALITY* PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS TAMBAK II

Latar Belakang: Gangguan tidur merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh penderita hipertensi dan dapat memperburuk kondisi klinis melalui peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis serta gangguan regulasi tekanan darah. *Sleep hygiene* sebagai perilaku yang mendukung terciptanya tidur yang sehat berperan penting dalam meningkatkan kualitas tidur. Namun demikian, hubungan antara *sleep hygiene* dan *sleep quality* pada penderita hipertensi belum banyak diteliti secara spesifik pada tingkat layanan primer.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* dengan *sleep quality* pada penderita hipertensi di Puskesmas Tambak II.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain korelasional. Sampel berjumlah 53 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian meliputi kuesioner *Sleep Hygiene Index* (SHI) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman Rank Correlation*.

Hasil Penelitian: Mayoritas responden memiliki *sleep hygiene* kategori sedang (69.8%) dan sebagian besar memiliki kualitas tidur kurang (94.3%). Hasil uji Spearman menunjukkan nilai signifikansi 0.004 (< 0.05) dengan koefisien korelasi positif, sehingga terdapat hubungan yang signifikan dan searah antara *sleep hygiene* dan *sleep quality*.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang bermakna dan berkekuatan sedang antara *sleep hygiene* dengan *sleep quality* pada penderita hipertensi di Puskesmas Tambak II.

Rekomendasi untuk Peneliti Selanjutnya: Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan desain longitudinal atau intervensional untuk menilai dampak *sleep hygiene* terhadap perubahan kualitas tidur dari waktu ke waktu.

Kata Kunci: *Hipertensi, Lansia, Sleep Hygiene, Sleep Quality, Puskesmas Tambak II*

¹⁾ Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong

²⁾ Dosen Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong

BACHELOR NURSING STUDY PROGRAM

Faculty of Health Sciences

Universitas Muhammadiyah Gombong

Thesis, January 2026

Laelani Sulastri¹⁾, Fajar Agung Nugroho²⁾

laelani.s2004@gmail.com

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP HYGIENE AND SLEEP QUALITY AMONG HYPERTENSIVE PATIENTS AT TAMBAK II COMMUNITY HEALTH CENTER

Background: Sleep disturbances are common among individuals with hypertension and may worsen clinical conditions through increased sympathetic nervous system activity and impaired blood pressure regulation. Sleep hygiene, as a set of behaviors that promote healthy sleep, plays an essential role in improving sleep quality. However, the relationship between sleep hygiene and sleep quality among hypertensive patients has not been widely explored, particularly in primary healthcare settings.

Purpose: This study aimed to determine the relationship between sleep hygiene and sleep quality among hypertensive patients at Tambak II Community Health Center.

Methods: This quantitative study employed a correlational design. A total of 53 respondents were selected using a total sampling technique. The research instruments included the Sleep Hygiene Index (SHI) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed using the Spearman Rank Correlation test.

Results: The majority of respondents had moderate sleep hygiene (69.8%) and most had poor sleep quality (94.3%). The Spearman test showed a significance value of 0.004 (< 0.05) with a positive correlation coefficient, indicating a significant and direct relationship between sleep hygiene and sleep quality.

Conclusion: There is a significant and moderately strong relationship between sleep hygiene and sleep quality among hypertensive patients at Tambak II Community Health Center.

Recommendations: Future studies are encouraged to use longitudinal or interventional designs to examine the impact of sleep hygiene on changes in sleep quality over time.

Keywords: *Hypertension, Elderly, Sleep Hygiene, Sleep Quality, Tambak II Community Health Center*

¹⁾ **Nursing Student of Universitas Muhammadiyah Gombong**

²⁾ **Nursing Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong**

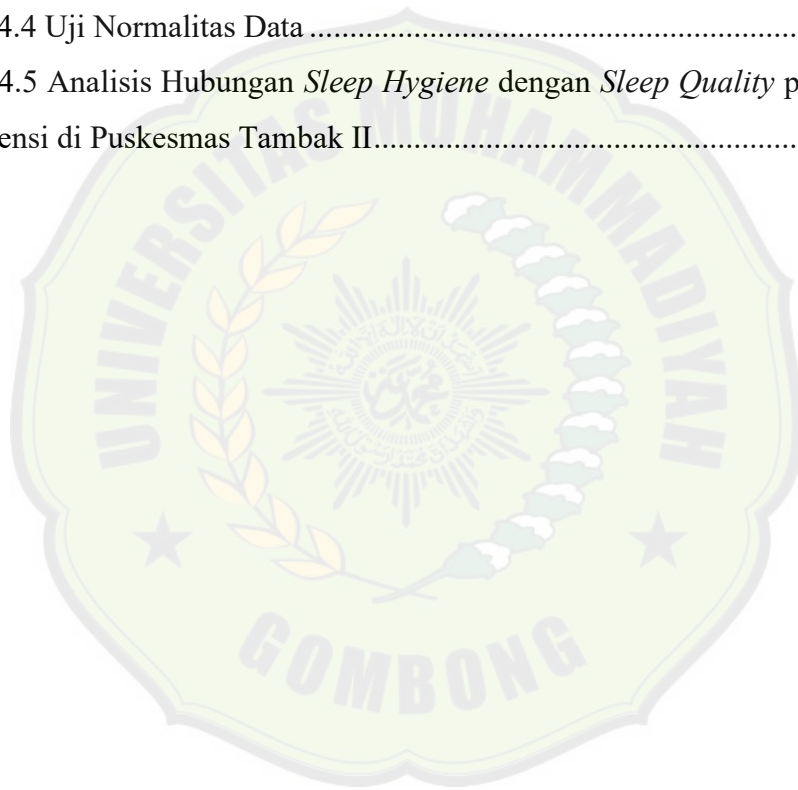
DAFTAR ISI

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI..... | iii |
| PERNYATAAN..... | iv |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS..... | v |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| HALAMAN MOTTO..... | ix |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | x |
| ABSTRAK..... | xii |
| ABSTRACT..... | xiii |
| DAFTAR ISI..... | xiv |
| DAFTAR TABEL..... | xvi |
| DAFTAR GAMBAR..... | xvii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xviii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 3 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 4 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 4 |
| E. Keaslian Penelitian..... | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 7 |
| A. Tinjauan Teori..... | 7 |
| B. Kerangka Teori..... | 25 |

| | |
|----------------------------------------------|----|
| C. Kerangka Konsep | 26 |
| D. Hipotesis..... | 26 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 27 |
| A. Desain atau Rancangan Penelitian | 27 |
| B. Populasi dan Sampel | 27 |
| C. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 29 |
| D. Variabel Penelitian..... | 29 |
| E. Definisi Operasional..... | 29 |
| F. Instrumen Penelitian..... | 30 |
| G. Validitas dan Rehabilitas Instrumen..... | 33 |
| H. Etika Penelitian | 34 |
| I. Teknik Pengumpulan Data | 35 |
| J. Teknik Analisi Data..... | 37 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 41 |
| A. Hasil Penelitian | 41 |
| B. Pembahasan Penelitian..... | 47 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 72 |
| A. Kesimpulan | 72 |
| B. Saran..... | 73 |
| DAFTAR PUSTAKA | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1.1 Keaslian Penelitian..... | 5 |
| Tabel 2.1 Klasifikasi Derajat Hipertensi menurut ESC | 8 |
| Tabel 3.1 Definisi Operasional | 30 |
| Tabel 4.1 Karakteristik Responden | 41 |
| Tabel 4.2 <i>Sleep Hygiene</i> Penderita Hipertensi di Puskesmas Tambak II | 43 |
| Tabel 4.3 <i>Sleep Quality</i> Penderita Hipertensi di Puskesmas Tambak II..... | 43 |
| Tabel 4.4 Uji Normalitas Data | 44 |
| Tabel 4.5 Analisis Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> dengan <i>Sleep Quality</i> pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tambak II..... | 45 |



DAFTAR GAMBAR

| | |
|-------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian..... | 25 |
| Gambar 2.2 Kerangka Konsep | 26 |



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan di Dinas Kesehatan

Lampiran 3 Balasan Izin Studi Pendahuluan di Dinas Kesehatan

Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Penelitian

Lampiran 5 Balasan Surat Permohonan Izin Penelitian

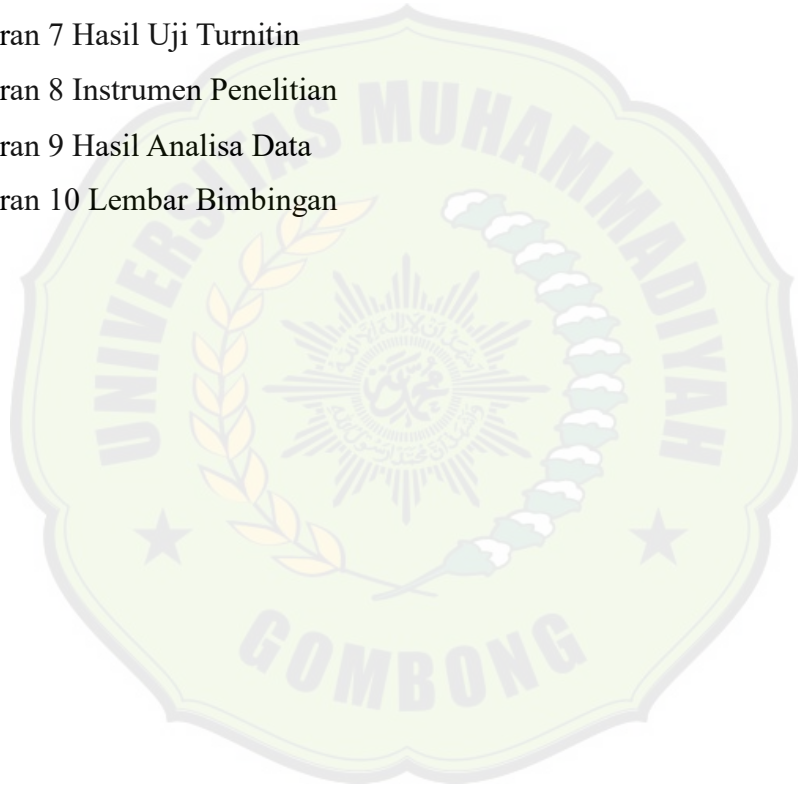
Lampiran 6 Surat Keterangan Lolos Uji Etik

Lampiran 7 Hasil Uji Turnitin

Lampiran 8 Instrumen Penelitian

Lampiran 9 Hasil Analisa Data

Lampiran 10 Lembar Bimbingan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kondisi tekanan darah tinggi atau hipertensi dapat diidentifikasi melalui pengukuran tekanan darah yang menunjukkan nilai sistolik ≥ 140 mmHg dan nilai diastolik ≥ 90 mmHg (*World Health Organization, 2024*). Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah jangka panjang yang dapat merusak organ dan meningkatkan morbiditas serta mortalitas (Hegar Nur Rosmalati & Sefrina, 2024). Menurut Kementerian Kesehatan (2024), hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami oleh masyarakat di seluruh dunia. Kondisi tekanan darah tinggi atau hipertensi ($\geq 140/90$ mmHg) dapat menyebabkan dampak kesehatan yang signifikan, termasuk kerusakan organ dan peningkatan risiko penyakit serius, sehingga menjadikannya salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi di dunia.

Mengacu pada laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, jumlah individu yang menderita hipertensi secara global diperkirakan mengalami lonjakan hampir dua kali lipat dalam rentang waktu tiga dekade, yakni dari sekitar 650 juta kasus pada tahun 1990 menjadi 1.3 miliar kasus pada tahun 2019 (*World Health Organization, 2024*). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, tercatat bahwa prevalensi hipertensi mencapai 10.7% pada kelompok usia 18-24 tahun dan 17.4% pada kelompok usia 25-34 tahun (Ahmad, 2024). Pada tahun 2022 ada hingga 8.494.296 pasien hipertensi di Jawa Tengah (Iqbal Fanani & Norman Wijaya Gati, 2024). Sedangkan di Kabupaten Banyumas diperkirakan terdapat 172.022 penderita hipertensi berusia di atas 15 tahun, dengan 99.9% (171.287 jiwa) telah menerima layanan kesehatan (Grehastuti, 2025). Hipertensi dipengaruhi oleh faktor tidak bisa diubah seperti usia, jenis kelamin, dan genetika, serta faktor bisa diubah seperti pola makan, merokok, asupan garam,

ketidakaktifan fisik, gaya hidup, pola tidur, dan stres (Nafi' & Putriningtyas, 2023).

Menurut (Hafni *et al.*, 2021) salah satu faktor pengaruh hipertensi yaitu pola tidur. Menurut (Priyatno, 2012) dalam (Mauliku, 2020) pola tidur adalah kebiasaan tidur yang mencakup jadwal, ritme, frekuensi, dan kualitas tidur. Aktivitas saraf simpatis pada pembuluh darah yang meningkat dapat mengakibatkan perubahan curah jantung di malam hari, sehingga hal ini menjelaskan adanya hubungan antara pola tidur dan hipertensi (Barliana Anggrita Ratri *et al.*, 2022). Penelitian Kasron (2017) mengindikasikan bahwa orang yang mengalami hipertensi sering mengalami gangguan tidur. Jika seseorang dengan hipertensi mengalami kualitas tidur yang rendah, hal itu dapat berdampak pada tekanan darah mereka dan juga memperburuk kondisi hipertensi yang dialami (Norhayati & Nur Wulaningrum, 2024).

Kualitas tidur atau *sleep quality* adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, meliputi inisiasi, durasi, kontinuitas, dan kesegaran saat bangun (Ulag *et al.*, 2022). *Sleep quality* yang buruk dapat menyebabkan penyakit dan dampak buruk yang signifikan terhadap kesehatan (Kathy L Nelson, Jean E Davis, 2022a). *Sleep quality* yang buruk dapat diperbaiki dengan cara intervensi non farmakologis yaitu dengan terapi *sleep hygiene* untuk memperoleh *sleep quality* yang baik (Tiala *et al.*, 2022).

Sleep hygiene merupakan upaya mengubah perilaku serta kondisi lingkungan yang dapat berdampak pada peningkatan kualitas tidur. Pada lansia, penerapan *sleep hygiene* menjadi salah satu metode yang sederhana namun efektif untuk membantu memperbaiki kualitas tidur mereka (Lisa Lolowang *et al.*, 2024). *Sleep hygiene therapy* mencakup berbagai langkah seperti menjaga waktu tidur yang teratur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan aman, menghindari konsumsi kafein, nikotin, serta alkohol sebelum tidur, rutin berolahraga, menghindari makanan berat dan minuman berlebihan menjelang tidur, serta membatasi durasi tidur siang (Latifin *et al.*, 2025).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *sleep hygiene* efektif dalam memperbaiki *sleep quality*. Menurut penelitian (Rande, 2025) di wilayah kerja Puskesmas Lembang yang melibatkan 15 penderita hipertensi menunjukkan bahwa *sleep hygiene* berpengaruh terhadap kualitas tidur, dengan skor signifikansi 0.001-0.05. Menurut (Hayati *et al.*, 2023) dalam penelitiannya yang dilaksanakan di RSUD Arifin Achmad, Provinsi Riau, ditemukan jika mayoritas anak dengan *Acute Lymphoblastic Leukemia* (ALL) menunjukkan tingkat *sleep hygiene* yang sedang sebanyak 47,1% serta mengalami gangguan tidur pada tingkat sedang sebesar 61.7%. Sedangkan menurut (Mawardi & Az- Zahroh, 2023) menyatakan bahwa semakin optimal praktik *sleep hygiene* yang dilakukan lansia, sehingga bertambah baik pula persepsi *sleep quality* nya. Oleh karena itu, praktik *sleep hygiene* yang teratur dan diawasi penting dilakukan untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 22 April 2025 pada pasien Prolanis hipertensi di Puskesmas Tambak II sejumlah 53 pasien. Hasil wawancara dengan 5 pasien menunjukkan bahwa mereka mengalami gangguan tidur, dengan rata-rata tidur pukul 23.00, sering terjaga di tengah malam dan bangun lebih pagi dari biasanya. Diperoleh 3 diantara 5 pasien tersebut mengatakan jarang melakukan tidur siang. Penyebab kesulitan tidur bervariasi ada yang tidak mengetahui penyebabnya, sementara yang lain menyebutkan faktor pekerjaan, nyeri pada kaki dan leher, serta rasa lelah setelah bangun tidur. Selain itu 4 dari 5 pasien jarang berolahraga dan merasa enggan mengikuti senam lansia karena malu.

Hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan perlunya dilaksanakan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* dan *sleep quality* pada penderita hipertensi di Puskesmas Tambak II.

B. Rumusan Masalah

Merujuk pada pemaparan latar belakang, pertanyaan penelitian yang bisa dirumuskan yaitu, apakah ada hubungan *sleep hygiene* terhadap *sleep quality* pada penderita hipertensi di Puskesmas Tambak II?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan *sleep hygiene* dan *sleep quality* pada penderita hipertensi di Puskesmas Tambak II.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik penderita hipertensi di Puskesmas Tambak II.
- b. Mendeskripsikan *sleep hygiene* pada penderita hipertensi di Puskesmas Tambak II.
- c. Mendeskripsikan *sleep quality* pada penderita hipertensi di Puskesmas Tambak II.
- d. Menganalisis hubungan antara *sleep hygiene* dengan *sleep quality* pada pasien hipertensi di Puskesmas Tambak II.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Pengembangan Ilmu

Sebagai acuan pada pengembangan ilmu keperawatan agar mengetahui hubungan *sleep hygiene* terhadap *sleep quality* pada penderita hipertensi di Puskesmas Tambak II. Selain itu, penelitian ini bisa dimanfaatkan sebagai sumber data awal untuk mendukung penelitian selanjutnya.

2. Manfaat bagi Praktisi

a. Peneliti

Penelitian ini turut memberikan pengalaman praktis dalam pelaksanaan riset keperawatan serta memperluas wawasan di bidang *sleep hygiene* pada penderita hipertensi.

b. Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bisa memperkaya informasi bagi pihak puskesmas maupun rumah sakit, yang selanjutnya dapat dijadikan dasar dalam melaksanakan serta mengembangkan penelitian berikutnya. Selain itu, penelitian ini bisa memberikan

pemahaman terkait *sleep hygiene* pada penderita hipertensi sehingga dapat meningkatkan kualitas pelayanan.

c. Masyarakat

Diharapkan hasil dari penelitian ini mampu menyajikan informasi mengenai keterkaitan antara *sleep hygiene* pada penderita hipertensi. Informasi dapat digunakan untuk meningkatkan *sleep quality* pada penderita hipertensi.

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 |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lidia Peni Rande (2025). | Efektifitas <i>Sleep Hygiene</i> terhadap Kualitas Tidur Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lembang. | Penelitian ini dirancang dengan menggunakan metode <i>Pre - Eksperimental</i> menggunakan desain penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> . | Penelitian menunjukkan terapi <i>sleep hygiene</i> atau kebiasaan tidur sehat efektif meningkatkan <i>sleep quality</i> lansia hipertensi di wilayah Puskesmas Lembang, dengan nilai signifikansi 0,001. | Persamaan: a. Variabel: <i>sleep hygiene</i> terhadap kualitas tidur penderita hipertensi. Perbedaan: a. Jumlah sampel. b. Waktu dan lokasi penelitian. c. Desain penelitian: <i>Cross-Section</i> . d. Pengambilan sampling: total sampel. |
| Mala Hayati, Deswita, Ira Mulya Sari (2024). | Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> dengan Kualitas Tidur pada Anak dengan <i>Acute Lymphoblastic Leukimia</i> (ALL). | Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i> untuk mengkaji hubungan antara kebiasaan tidur sehat dan kualitas tidur pada anak-anak yang | Hasil analisis data menunjukkan bahwa distribusi <i>sleep hygiene</i> dan gangguan tidur pada anak dengan ALL cenderung berada pada kategori moderat, dengan | Persamaan: a. Variabel: <i>sleep hygiene</i> dengan kualitas tidur. Perbedaan: a. Sampel: pada penderita hipertensi di Puskesmas Tambak II. |

| | | | | |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>menderita <i>Acute Lymphoblastic Leukemia (ALL)</i> di RSUD Arifin Achmad, Provinsi Riau. Sampel yang digunakan berjumlah 68 responden, terdiri dari anak-anak berusia 6 hingga 18 tahun yang sedang menjalani kemoterapi, dengan pemilihan sampel secara acak sederhana (<i>simple random sampling</i>). Analisis data dilakukan menggunakan uji <i>Chi Square</i> dengan tingkat signifikansi sebesar $\alpha = 0,05$.</p> | <p>persentase <i>sleep hygiene</i> moderat sebesar 47,1% dan gangguan tidur sedang sebesar 61,7%. Uji <i>Chi Square</i> mengungkapkan hubungan yang signifikan secara statistik antara kebiasaan tidur sehat dan kualitas tidur pada anak dengan ALL, dengan $p < 0,05$ ($p = 0,000$, $p < 0,05$).</p> | <p>b. Metode: <i>Cross-Section</i>. c. Jumlah sampel. d. Waktu dan lokasi penelitian. e. Pengambilan sampel: total sampling.</p> |
| <p>Elok Alfiah Mawardi, Zainab Az-Zahroh (2022).</p> | <p><i>The Effect of Sleep Hygiene Activity Therapy on Sleep Quality In the Elderly: a Systematic Review</i>.</p> | <p>Metode penelitian yang digunakan adalah studi tinjauan sistematis (<i>systematic review</i>), dengan mencari artikel <i>sleep hygiene</i> dan <i>sleep quality</i> yang efektif memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental lansia. di <i>Google Scholar</i> dan <i>PubMed</i> publikasi antara 2018 - 2022. Sebanyak 16 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dianalisis dan disajikan dalam tabel PICO.</p> | <p>Hasil analisis data menunjukkan adanya korelasi antara praktik <i>sleep hygiene</i> dan variabel yang diteliti, yang mengindikasikan bahwa <i>sleep hygiene</i> memiliki peran penting pada lansia. Artikel-artikel yang dianalisis menunjukkan bahwa semakin baik <i>sleep hygiene</i> yang diterapkan oleh lansia, maka kualitas tidurnya akan semakin baik atau optimal.</p> | <p>Persamaan: a. Variabel dependent: kualitas tidur. b. Variabel independent: <i>sleep hygiene</i>. Perbedaan: a. Metode: kuantitatif, <i>cross-sectional</i>. b. Waktu dilakukan penelitian.</p> |

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, F. A. (2024). *Bahaya Hipertensi Mengintai Anak Muda Indonesia*. Kemenkes BPKP. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/bahaya-hipertensi-mengintai-anak-muda-indonesia/>.
- Al-Abri, M., Al-Siyabi, S., Al-Hinaai, S., & Al-Kindi, R. (2022). Sleep Patterns and Early Morning Religious Practices among Muslim adults: A cross-Sectional Study. *Sleep Science, 15*(4), 345-352. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20220050>.
- Alimoradi, Z., Broström, A., Langius-Eklöf, A., & Pakpour, A. H. (2022). The Role of Health Literacy in Sleep Quality Among Individuals with Chronic Illness: A Systematic Review. *Journal of Advanced Nursing, 78*(3), 812-823. <https://doi.org/10.1111/jan.15063>.
- Amlan, Darwis, & Asdar, F. (2023). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan, 7*(1), 1. <https://doi.org/10.55313/ojs.v7i1.51>.
- Arioen, R., Hi Ahmaludin, M., JunaidiSE MM Ir Indriyani, Sa. M., & Dra Wisnaningsih, Ms. S. (2023). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. 1-83. eurekamediaaksara@gmail.com.
- Astuti, D. P., & Harjanti, R. D. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kualitas Tidur pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komprehensif, 7*(1), 45-53. <https://doi.org/10.33755/jkk.v7i1.350>.
- Badila, E. (2024). 2024 ESC Guidelines for the Management of Elevated Blood Pressure and Hypertension How Practical is it for Clinical Practice? Focus on the New ESC Hypertension Guideline. *International Journal of Cardiology: Cardiovascular Risk and Prevention, 23*(37), 200341. <https://doi.org/10.1016/j.ijcrp.2024.200341>.

- Barliana Anggrita Ratri, Zauhani Kusnul, & Widhi Sumirat. (2022). Gangguan Pola Tidur pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 4(2), 61-66. <https://doi.org/10.53599/jip.v4i2.98>.
- Buysse, D. J. (2020). Sleep Health: Can We Define it? Does it Matter? *Sleep*, 37(1), 9-17. <https://doi.org/10.5665/sleep.3298>.
- Carskadon, M. A., & Dement, W. C. (2017). *Normal Human Sleep: An Overview*. In M. Kryger, T. Roth, & W. C. Dement (Eds.), *Principles and Practice of Sleep Medicine* (6th ed.). Elsevier.
- Carter, B., Short, M. A., & Gradisar, M. (2021). The Importance of Sleep Hygiene in Chronic Illness Management: A Systematic Review. *Sleep Medicine Reviews*, 56, 101411. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101411>.
- Chehri, A., Parsa, L., Khazaie, S., Khazaie, H., & Jalali, A. (2021). Validation of the Sleep Hygiene Index for the Elderly. *Journal of Public Health (Germany)*, 29(4), 787-793. <https://doi.org/10.1007/s10389-019-01180-3>.
- Cheng, L. (2022). Pathophysiology of Hypertension and Its Purpose. *OPINION ARTICLE Journal of Molecular Pathophysiology*, 11(9), 1-02.
- Chen, Y., & Su, P. (2021). Education Level and Sleep Health: Pathways Through Lifestyle and Psychological Well-being Among Adults with Chronic Conditions. *Sleep Health*, 7(4), 495-503. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.04.002>.
- Dahiya, R., Shanmugam, H., & Gill, R. (2022). Association Between Body Mass Index and Sleep Quality Among Adults: A Systematic Review. *Sleep Science*, 15(2), 123-130. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20220018>.
- De Pasquale, C., El Kazzi, M., Sutherland, K., Shriane, A. E., Vincent, G. E., Cistulli, P. A., & Bin, Y. S. (2024). Sleep Hygiene What Do We Mean? A Bibliographic Review. *Sleep Medicine Reviews*, 75(December 2022), 101930. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2024.101930>.

- European Society of Cardiology. (2023). ESC Guidelines for the Management of Arterial Hypertension. *European Heart Journal*, 44(28), 2457-2565. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad196>.
- Feriana, D. A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 Di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun. 2507(February), 1-9.
- Frizah, Y. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Semester Akhir dalam Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399-405.
- Gangwisch, J. E. (2020). A Review of Evidence for the Link between Sleep Duration and Hypertension. *American Journal of Hypertension*, 27(10), 1235-1242. <https://doi.org/10.1093/ajh/hpu071>.
- Grehasuti, W. (2025). *Profil Kesehatan Kabupaten Banyumas 2024*. 1-23. [https://static.banyumaskab.go.id/website/documents/dinkes/2025/Profil Kesehatan Banyumas 2024.pdf](https://static.banyumaskab.go.id/website/documents/dinkes/2025/Profil%20Kesehatan%20Banyumas%202024.pdf).
- Hafni, S., Begum Suroyo, R., Sibero, J. T., Nasution, Z., & Wulan, M. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Pijorkoling Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 2615-109.
- Hakim, N., Nuryani, & Wahyuni, S. (2020). Pengaruh Aktivitas Keagamaan terhadap Kesehatan Mental Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(2), 97-104. <https://doi.org/10.7454/jki.v23i2.1129>.
- Hami, F., Tasalim, R., & Putra, agustinus H. S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Baru di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 6(1), 10-18.

- Handono, N. (2024). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Grade 2 di Desa Lebak Pracimantoro. *Jurnal Keperawatan GSH*, 13(1), 9-15.
- Harahap, M. A., Ritonga, N., & Rangkuti, J. A. (2022). Pengaruh Sleep Hygiene terhadap Kualitas Tidur pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Batunadua Kota Padangsidempuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 7(2), 137-148. <https://doi.org/10.51933/health.v7i2.902>.
- Harris, J., Willoughby, M., & Gunther, R. (2020). Behavioral Sleep Hygiene and Sleep Quality: An Updated Review. *Sleep Health*, 6(4), 401-409. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.02.002>.
- Haslam, D., Slater, J., & Carter, R. (2020). Socioeconomic and Educational Determinants of Sleep Quality in Adults: A cross-sectional Analysis. *Sleep Medicine*, 75, 414-421. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.10.015>.
- Hayati, M., Deswita, & Ira, M. S. (2023). Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Anak dengan Acute Lymphoblastic Leukemia (ALL). *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(Januari), 21-30.
- Hegar Nur Rosmalati, P., & Sefrina, L. R. (2024). the Effect of Providing Poster Media Education About Hypertension on Knowledge Contractor Workers in the East Telukjambe Community Health Center Work Area. *Hearty*, 12(3), 524-530. <https://doi.org/10.32832/hearty.v12i3.15762>.
- Iqbal Fanani, & Norman Wijaya Gati. (2024). Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 2(2), 175-186. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v2i2.3831>.
- Inggara, R. A., Reni, N., & Mutia, S. (2024). Relationship Between Stress Levels and Sleep Quality with the Incidence of Hypertension in the Elderly. *Omni Nursing Journal*, 4(1), 11-20. <https://doi.org/10.58956/onjn.v4i1.151>.

- Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J., & Hall, M. H. (2015). The Role of Sleep Hygiene in Promoting Public Health: A Review of Empirical Evidence. *Sleep Medicine Reviews*, 22, 23-36. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.10.001>.
- Kabrita, C. S., & Hajjar-Muça, T. A. (2016). Predictors of Poor Sleep Quality among University Students: Sleep Hygiene and Mental Health. *Journal of American College Health*, 64(6), 422-430. <https://doi.org/10.1080/07448481.2016.1178128>.
- Kambey, C., Rumagit, S., Aotama, F., Fakultas, M., Universitas, K., Indonesia, S., Fakultas, D., Universitas, K., & Indonesia, S. (2024). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat Puskesmas Koyatondanoselatan*. 04(01), 42-49.
- Kathy L Nelson , Jean E Davis, C. F. C. (2022a). *Sleep Quality: An Evolutionary Concept Analysis*. Pubmed.Ncbi.Nlm.Nih.Gov. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34610163/>.
- Kathy L Nelson , Jean E Davis, C. F. C. (2022b). *Sleep Quality: An Evolutionary Concept Analysis*. *National Institutes of Health (NIH)*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34610163/>.
- Kementerian Kesehatan. (2024). *Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi*. Kementerian Kesehatan RI. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20240518/5245526/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi/>.
- Killick, R., Banks, S., & Liu, P. Y. (2018). Implications of Sleep Restriction and Recovery on Metabolic Outcomes. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 103(3), 1-12.

- Koren, D., Taveras, E. M., & Spaeth, A. M. (2021). Associations of Body Weight, Sleep Duration, and Sleep Quality with Metabolic Dysfunction. *Lancet Diabetes & Endocrinology*, *9*(12), 837-846. [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(21\)00212-4](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(21)00212-4).
- Kohyama, J. (2021). Which is More Important for Health: Sleep Quantity or sleep Quality? *Children*, *8*(7). <https://doi.org/10.3390/children8070542>.
- Krisma Prihatini, & Ns. Ainnur Rahmanti. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Autogenic terhadap Penurunan Insomnia pada Pasien Hipertensi di Kota Semarang. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, *1*(3), 45-54. <https://doi.org/10.55606/jrik.v1i3.39>.
- Kurniawan, H. (2021). Pengantar Praktis Penyusunan Instrumen Penelitian. In *Deepublish*. Deepublish (CV Budi Utama). <https://www.deepublish.co.id>.
- Lamangida, Y., Masi, N. M., Renteng, S., Studi, P., & Keperawatan, I. (2024). Gambaran Faktor Resiko Terjadinya Hipertensi Di Wilayah Kota Gorontalo. *Jurnal Keperawatan*, *12*(2), 171-178.
- Latifin, K., Rohmah, U. Nu., & Fransisca, Y. M. (2025). Penerapan Terapi Sleep Hygiene dan Terapi Musik Intrumental untuk Mengurangi Keluhan Gangguan Pola Tidur pada Pasien dengan Gagal Ginjal Kronis. *4*(2), 137-145.
- Leba, I. P. P., Maria, L., & Harningtyas, S. (2023). Literature Review Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Professional Health Journal*, *4*(2sp), 166-177. <https://repository.stikvinc.ac.id/id/eprint/154/>.
- Linda, S., & Wahyuni, S. (2020). Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Sehat Sejahtera*, *11*(2), 112-119.
- Li, X., Chen, M., & Zhang, Y. (2022). Associations between Hypertension Severity and Sleep Quality Among Adults: A cross-sectional Study. *Sleep Medicine*, *95*, 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2022.03.011>.

- Lisa Lolowang, N., Sarayar, C., Pondaag, L., Studi Diploma Tiga Keperawatan, P., & Tinggi Ilmu Kesehatan, S. (2024). Edukasi Kesehatan Sleep Hygiene untuk Lansia di Kelurahan Lansot Wilayah Kerja Puskesmas Lansot Tomohon Selatan. *Journal of Human And Education*, 4(3), 611-614.
- Liu, P. Y., & Reddy, R. T. (2022). Sleep, Testosterone and Cortisol Balance, and Ageing Men. *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders*, 23(6), 1323-1339. <https://doi.org/10.1007/s11154-022-09755-4>.
- Lo, K., Ong, J., & Leong, P. (2016). Sleep Quality and Blood Pressure: A Systematic Review. *Journal of Clinical Hypertension*, 18(5), 1-7.
- Lubis, I. A. P., Siregar, S. R., Khairunnisa, K., & Fauzan, A. (2024). Diet Rendah Garam pada Pasien Hipertensi. *GALENICAL: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 3(1), 68. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v3i1.14973>.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 13(1), 104-116.
- Mauliku, N. E. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Pola Tidur pada Perawat di Instalasi Rawat Inap Bagian D3 Rsud Cibabat Tahun 2014. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 14(1), 34-41. <https://doi.org/10.36051/jiki.v14i1.118>.
- Marmot, M., & Allen, J. (2020). Social Determinants of Health Equity. *The Lancet*, 395(10224), 110-112. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32989-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32989-7).
- Mawardi, E. A., & Az- Zahroh, Z. (2023). the Effect of Sleep Hygiene Activity Therapy on Sleep Quality in the Elderly: A Systematic Review. *Proceeding of International Conference of Kerta Cendekia*, 2(1), 97-103. <https://doi.org/10.36720/ickc.v2i1.505>.

- Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. (2017). Short and Long-term Health Consequences of Sleep Disruption. *Nature and Science of Sleep, 9*, 151-161. <https://doi.org/10.2147/NSS.S134864>.
- Meng, L., Zheng, Y., Hui, R., & Guo, J. (2015). The Relationship between Sleep Quality and Hypertension: A Meta-analysis. *Journal of Clinical Hypertension, 17*(2), 1-7.
- Mustafa, P. S., Gusdiyanto, H., Victoria, A., Masgumelar, N. K., Lestariningsih, N. D., Malascha, H., Ardiyanto, D., Hutama, H. A., Boru, M. J., Fachrozi, I., Rodriquez, E. I. S., Prasetyo, T. B., & Romadhana, S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Olahraga. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).
- Nafi', S. U., & Putriningtyas, N. D. (2023). Faktor yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir (Studi pada Masyarakat Wilayah Kerja Puskesmas Kedung II Jepara). *Journal of Nutrition College, 12*(1), 53-60. <https://doi.org/10.14710/jnc.v12i1.36230>.
- Neng yulia maudi, Platini, H., & Pebrianti, S. (2021). Aktivitas Fisik Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah, 8*(1), 25-38. <https://doi.org/10.33867/jka.v8i1.239>.
- Norhayati, D., & Nur Wulaningrum, D. (2024). Penerapan Terapi Murotal terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Pasien dengan Hipertensi di Ruang Teratai RSUD dr.Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. *29*, 1-11.
- Nurhaeni, A., Aimatun Nisa, N., & Marisa, D. E. (2022). Literature Review Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Mahardika, 9*(2), 46-51. <https://doi.org/10.54867/jkm.v9i2.110>.
- Nurhalijah, S. D., Cahyati, N., Romadhona, A., Maulani, N., & Rahayu, M. S. (2024). Analisis Korelasi Spearman untuk Mengetahui Hubungan antara Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Produktivitas Akademis Mahasiswa Agribisnis (Studi Kasus: Universitas Sultan Ageng Tirtayasa). *10*(16), 2588-

2593.

Nuryanto, D., & Harahap, D. A. (2024). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Desa Batu Belah Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris*. 1(4).

Palagini, L., Bruno, R. M., Gemignani, A., Baglioni, C., & Riemann, D. (2019). *Sleep Loss and Hypertension: A Systematic Review*. *Current Hypertension Reports*, 21(2), 1-12.

Paramita, R. W. D., Rizal, N., & Sulistyany, R. B. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*.

Purwanza, S. W., Aditya, W., Ainul, M., Yuniarti, R. R., Adrianus, K. H., Jan, S., Darwin, Atik, B., Siskha, P. S., Maya, F., Rambu, L. K. R. N., Amruddin, Gazi, S., Tati, H., Sentalia, B. T., Rento, D. P., & Rasinus. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi*. In *Media Sains Indonesia* (Issue March).

Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). *Pola Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia*. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>.

Putri, M. D., Daulay, S. A., Carolia, N., Sukohar, A., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Lampung, U., Farmakologi, B., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2024). *Terapi Non Farmakologi pada Pasien Insomnia Non-Pharmacological Approaches to Insomnia*. 14(September), 1795-1801.

Putri, N., & Nurhayati, S. (2022). *Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Lansia Hipertensi*. *Jurnal Keperawatan Nusantara*, 5(1), 12-20.

Putri, W. C., Widiastuti, A., & Palupi, D. L. M. (2024). *Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Cepogo Boyolali*. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 1450-1457. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/31795>.

- Rahayu, T., Sari, D. P., & Pratiwi, R. (2021). Dzikir Therapy Reduces Anxiety and Improves Sleep Quality in the Elderly. *Indonesian Journal of Nursing Practice*, 5(1), 40-48. <https://doi.org/10.24198/ijnp.v5i1.30485>.
- Rahmah, I. Z., Retnaningsih, D., & Apriana, R. (2018). Hubungan antara Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 123-132. <https://journal.uwhs.ac.id/index.php/jitk/article/view/58>.
- Rahman, M. M., Hossain, M. S., & Islam, M. S. (2020). Sleep Quality Among Agricultural Workers: Association with Work Stress and Environmental Factors. *BMC Public Health*, 20, 1234. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09342-1>.
- Rahmawati, N., & Sari, P. (2020). Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(2), 115-123.
- Rahmawati, R., & Kasih, R. P. (2023). Hipertensi Usia Muda. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(5), 11. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i5.10478>.
- Ramar, K., Malhotra, R. K., Carden, K. A., Martin, J. L., Abbasi-Feinberg, F., Aurora, R. N., Kapur, V. K., Olson, E. J., Rosen, C. L., Rowley, J. A., Shelgikar, A. V., & Trotti, L. M. (2021). Sleep is Essential to Health: An American Academy of Sleep Medicine Position Statement. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(10), 2115–2119. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9476>.
- Ramdhika, M. R., Widiastuti, W., Hasni, D., Febrianto, B. Y., & Jelmila, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(1), 91. <https://doi.org/10.24853/jkk.19.1.91-97>.
- Rande, L. P. (2025). Efektifitas Sleep Hygiene terhadap Kualitas Tidur dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lembang. 4(1), 1-23.

- Redho, A., Rahmawati, D., Sapriyanti, S., Jumaiyah, W., & Kamil, A. R. (2021). Brief Behavioral Treatment terhadap Kualitas Tidur Pasien Congestive Heart Faillure. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 532-540. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2971>.
- Riemann, D., Spiegelhalder, K., Feige, B., et al. (2020). The Hyperarousal Model of Insomnia: A review. *Sleep Medicine Reviews*, 14(1), 19-31.
- Setyowati, A., & Chung, M. H. (2021). Validity and Reliability of the Indonesian Version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents. *International Journal of Nursing Practice*, 27(5), 1-7. <https://doi.org/10.1111/ijn.12856>.
- Riemann, D., Spiegelhalder, K., Feige, B., et al. (2010). The Hyperarousal Model of Insomnia: A review. *Sleep Medicine Reviews*, 14(1), 19-31.
- Siregar, F. G. G., Theo, D., Syafitri, R., Fitrianti, A. D., & Yuniati. (2024). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada lansia di Pskesmas Rasau Kab. Labuhanbati Selatan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1), 247-263. doi: <https://doi.org/10.55606/termometer.v2i1.2864>.
- Rodríguez-Muñoz, P. M., Carmona-Torres, J. M., Rodríguez-Borrego, M. A., & López-Soto, P. J. (2020). Sleep Hygiene and Sleep Quality in Patients with Hypertension: A Cross-sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1-12.
- Sari, P. R., & Kurniawati, N. (2021). Hubungan Hipertensi dengan Kualitas Tidur pada Pasien Dewasa di Layanan Primer. *Jurnal Kesehatan Vokasi*, 6(2), 123-129. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.61345>.
- Silva-Costa, A., Rotenberg, L., & Griep, R. H. (2019). Work Schedules and Sleep: The role of Work Characteristics and Health. *Sleep Health*, 5(6), 627-634. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.07.009>.

- Soepriyono, N. N. S. (2025). *Pengaruh Independensi, Motivasi Kerja, dan Integritas terhadap Kinerja Auditor dengan Budaya Organisasi Sebagai Variabel Moderasi Pada BPK Perwakilan Provinsi Papua*. 7, 83-94.
- Stepanski, E. J., & Wyatt, J. K. (2003). Use of Sleep Hygiene in the Treatment of Insomnia. *Sleep Medicine Reviews*, 7(3), 215-225.
- Sudarmin, H., Fauziah, C., & Hadiwardjo, Y. H. (2022). Gambaran Faktor Resiko pada Penderita Hipertensi di Poli Umum Puskesmas Limo Tahun 2020. *Riset Kedokteran*, 6(2), 1-8.
<https://conference.upnvj.ac.id/index.php/sensorik/article/view/2084>.
- Sukma Senjaya, Aat Sriati, Indra Maulana, & Kurniawan, K. (2022). Dukungan Keluarga pada Odha yang Sudah Open Status di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 1003-1010.
<https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i3.4037>.
- Sukmawati, A. S., Isrofah, Yudhawati, N. L. P. S., Suryati; Putra, I. K. A. D Juwariyah, S., Kamaryati, N. P., Rosalini, W., Syafdewiyani, Ismail, R., Haryati, O., & Irfadah, E. (2023). Buku Ajar Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia. In P. I. Daryaswanti (Ed.), *Buku Ajar Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia* (Vol. 4, Issue 2, pp. 50-57). PT. Sonpedia Publishing Indonesia. <https://repository.penerbiteureka.com/media/publications/567440-buku-ajar-pemenuhan-kebutuhan-dasar-manu-0376b096.pdf>.
- Swarjana, I. K. (2022). Populasi-Sampel Teknik Sampling & Bias dalam Penelitian. In E. Risanto (Ed.), *Populasi-Sampel Teknik Sampling & Bias dalam Penelitian* (Edisi 1).
- Tiala, N. H., Suryaningsih, N., & Suntin, S. (2022). Sleep Hygiene Intervention for Sleep Quality in school-age Children: A Literature Review. *Media Keperawatan Indonesia*, 5(4), 326.
<https://doi.org/10.26714/mki.5.4.2022.326-333>.

- Uchmanowicz, I., Markiewicz, K., Uchmanowicz, B., & Rosińczuk, J. (2019). The Relationship between Sleep Disturbances and Quality of Life in Patients with Hypertension. *BMC Cardiovascular Disorders*, *19*, 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12872-019-1181-3>.
- Ulag, D., Sekeon, S. A. S., & Ratag, B. T. (2022). Hubungan antara Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur Peserta Didik SMP Negeri 12 Dumoga. *Jurnal KESMAS*, *11*(4), 14-21.
- Wahyu, K., & Purwitasari, N. H. N. (2023). Sleep Hygiene dapat Memperbaiki Kualitas Tidur Lansia. *Journal of Nursing Innovation*, *2*(1), 1-6. <https://doi.org/10.61923/jni.v2i1.6>.
- Wang, Y., Mei, H., Jiang, Y., Sun, W., Song, Y., Liu, S., & Jiang, F. (2020). Relationship between Hypertension and Sleep Duration: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, *53*, 101338. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101338>.
- Wahyuni, S., & Putri, D. N. (2022). Tingkat Pendidikan dan Kualitas Tidur pada Lansia Hipertensi di Indonesia: Sebuah studi analitik. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, *25*(2), 134-142. <https://doi.org/10.7454/jki.v25i2.1208>.
- Wheaton, A. G., Ferro, G. A., & Croft, J. B. (2016). *School Start Times for Middle School and High School Students United States*. Morbidity and Mortality Weekly Report, *64*(30), 809-813.
- WHO. (2023). *Hypertension*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
- World Health Organization. (2021). *Health Literacy in the Context of Public Health*. WHO Regional Office.
- Widyaningrum, S., & Widyasari, R. (2021). Sleep Hygiene dan Kualitas Tidur pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, *24*(1), 45-54.

- World Health Organization. (2024). *World Hypertension Day- Measure your Blood Pressure Accurately, Control it*. ICMR - National Institute of Nutrition, Hyderabad, India. <https://x.com/ICMRNIN/status/1791427628031000828>.
- Wulandari, D. Y., Yustiyani, Nisa, H., & Shofwati, I. (2025). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Usia Dewasa di Puskesmas Karawaci Baru. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(01), 93-112.
- Wulandari, E., Nasution, R. A., & Sari, Y. I. P. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif Lansia di Puskesmas Muara Kumpe. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 4(1), 134–144. <https://doi.org/10.22437/jini.v4i1.25253>.
- Yamasaki, S., Tanaka, H., & Mori, Y. (2025). Night-time hot Spring Bathing Improves Sleep Quality in Older Hypertensive Patients: A Single-institution Intervention Study. *Ageing International*, 50(1), 22-33. <https://doi.org/10.1007/s12126-025-09616-w>.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif. Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*. 3(2), 96-102.
- Yuliana, A., & Hapsari, R. (2021). Pengaruh Jenis Pekerjaan terhadap Kualitas Tidur pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), 55-63. <https://doi.org/10.26714/jkmi.v16i2.1234>.
- Zhang, Y., Zhang, X., & Gong, L. (2019). Effect of Sleep Hygiene Education on Sleep Quality in Hypertensive Patients. *Journal of Clinical Nursing*, 28(21-22), 4005-4013.
- Zeng, L., Fan, X., Wang, X., & Tang, X. (2020). Body Mass Index and Sleep Quality in Adults: A population-based Study. *Sleep Health*, 6(6), 731-737. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.04.001>.

LAMPIRAN



Lampiran 1 Jadwal Penelitian

| No | Kegiatan | Mar | Apr | Mei | Jun | Jul | Ags | Sep | Okt | Nov | Des | Jan |
|----|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1. | Penentuan Tema | ■ | | | | | | | | | | |
| 2. | Penyusunan Proposal | | ■ | ■ | ■ | | | | | | | |
| 3. | Ujian Proposal | | | | | ■ | ■ | | | | | |
| 4. | Uji Etik | | | | | | | ■ | ■ | | | |
| 5. | Pengambilan Data Hasil Penelitian | | | | | | | | | ■ | | |
| 6. | Penyusunan Hasil Penelitian | | | | | | | | | ■ | | |
| 7. | Ujian Hasil Penelitian | | | | | | | | | | | ■ |

Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan di Dinas Kesehatan



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 : 1339.5/IL.3.AU/PN/IV/2025
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 11 April 2025

Kepada :
Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas

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 : Laelani Sulastri
NIM : 202202003
Judul Penelitian : Hubungan Sleep Hygiene dengan Sleep Quality pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tambak II
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

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

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong


Annika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 3 Balasan Izin Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan



PEMERINTAH KABUPATEN BANYUMAS
DINAS KESEHATAN

Jalan RA. Wiryaatmaja Nomor 4, Purwokerto Barat, Banyumas, Jawa Tengah
Kode Pos 53131 Telepon (0281) 632971, Faksimile 0281 631502
Laman dinkes.banyumaskab.go.id, Pos-el dinkes@banyumaskab.go.id

Purwokerto, 21 April 2025

Nomor : 070.1/151/IV/2025
Sifat : Biasa
Lampiran :
Hal : Pengambilan Data
Yth : Kepala Puskesmas Tambak II
di
Tempat

Menindaklanjuti surat dari Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Gombong, No.1339.5/II.3.AU/PN/IV/2025, Tanggal 11 April 2025, Perihal : Permohonan Izin

Sehubungan dengan hal tersebut, diharap Saudara dapat memfasilitasi kegiatan dengan ketentuan sebagai berikut:

Nama : LAELANI SULASTRI
Pekerjaan : Mahasiswa
Maksud : Pengambilan Data Dengan Judul Penelitian :
HUBUNGAN SLEEP HYGIENE DENGAN SLEEP
QUALITY PADA PENDERITA HIPERTENSI DI
PUSKESMAS TAMBAK II
Lokasi Pengambilan Data : Puskesmas Tambak II

Demikian disampaikan atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

A.n Kepala Dinas Kesehatan
Kabupaten Banyumas


dr. NOVITA SABIAN, MIM
Pembina
NIP. 197304112606042006

Tembusan :

1. Kepala Dinas Kesehatan Kab, Banyumas
2. Kepala LPPM Unimugo
3. Peneliti yang bersangkutan
4. Arsip Bidang SDK



PEMERINTAH KABUPATEN BANYUMAS
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS TAMBAK II

Jalan Balai Desa Pesantren Nomor 28, Tambak, Banyumas, Jawa Tengah
Kode Pos 53196 Telepon (0287) 3879017

Laman puskesmas2tambak.banyumaskab.go.id, Pos-e/ tambakduaupusk@yahoo.co.id

Tambak, 27 Mei 2025

Nomor : B/158/440/V/2025
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Jawaban Permohonan Izin Penelitian

Yth. Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Universitas Muhammadiyah Gombong
di
Tempat

Berdasarkan surat dari Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas
Nomor 070.1/151/IV/2025 Tanggal 21 April 2025 Tentang Pengambilan Data,
dengan ini Kami memberikan izin penelitian di Wilayah kerja Puskesmas Tambak
II kepada :

Nama : Laelani Sulastri
NIM : 202202003
Fakultas : Ilmu Kesehatan, Prodi S1 Keperawatan
Judul Penelitian : Hubungan Sleep Hygiene dengan Sleep Quality pada
Penderita Hipertensi di Puskesmas Tambak II

Demikian surat ini Kami buat, atas kerjasamanya diucapkan terimakasih.

Kepala Puskesmas Tambak II


dr. INDRA PURWA

NIP. 19790602 201001 1 009

Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Penelitian



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

No : 1684.5/IL3.AU/PN/IX/2025 Gombong, 01 September 2025
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Kepada :
Yth, Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas

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 : Laelani Sulastri
NIM : 202202003
Judul Penelitian : Hubungan Sleep Hygiene dengan Sleep Quality pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tambak II
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



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 : 1685.5/IL.3.AU/PN/IX/2025
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 01 September 2025

Kepada :
Yth. Kepala Puskesmas Tambak II

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 : Laelani Sulastri
NIM : 202202003
Judul Penelitian : Hubungan Sleep Hygiene dengan Sleep Quality pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tambak II
Keperluan : Ijin Penelitian

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

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong



Annika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 5 Balasan Surat Permohonan Izin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BANYUMAS DINAS KESEHATAN

Jalan RA. Wiryaatmaja Nomor 4, Purwokerto Barat, Banyumas, Jawa Tengah
Kode Pos 53131 Telepon (0281) 632971, Faksimile 0281 631502
Laman dinkes banyumaskab.go.id, Pos-el dinkes@banyumaskab.go.id

Purwokerto, 16 September 2025

Nomor : 070.1/406/IX/2025
Sifat : Biasa
Lampiran :
Hal : Pengambilan Data
Yth : Kepala Puskesmas Tambak II

Di
Tempat

Menindaklanjuti surat dari Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah
Gombong No. 1684.5/II.3.AU/PN/IX/2025, Tanggal 1 September 2025, Perihal :
Permohonan Ijin

Sehubungan dengan hal tersebut, diharap Saudara dapat memfasilitasi
kegiatan dengan ketentuan sebagai berikut:

Nama : LAELANI SULASTRI
Pekerjaan : Mahasiswa
Maksud : Pengambilan data dengan judul penelitian :
HUBUNGAN SLEEP HYGIENE DENGAN SLEEP
QUALITY PADA PENDERITA HIPERTENSI DI
PUSKESMAS TAMBAK II
Lokasi Pengambilan : Puskesmas Tambak II
Data
Keterangan : Setelah pelaksanaan kegiatan dimaksud menyerahkan
hasilnya kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas
melalui Pos-el dinkes@banyumaskab.go.id

Demikian disampaikan atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

A.n Kepala Dinas Kesehatan
Kabupaten Banyumas
Kabid SDK

HENY SULISTIQWATI, S.KM., M.P.H.
Pembina
NIP. 197110031995032003

Tembusan :

1. Kepala Dinas Kesehatan Kab, Banyumas
2. Kepala LPPM UNIMUGO
3. Peneliti yang bersangkutan
4. Arsip Bidang SDK

Lampiran 6 Surat Keterangan 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"

No. Protokol : 11113001493

Nomor : 161.6/II.3.AU/F/KEPK/VIII/2025



Peneliti
Researcher

: Laelani Sulastri
Ns. Fajar Agung Nugroho, MNS

Nama Institusi
Name of The Institution

: KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

"HUBUNGAN SLEEP HYGIENE DENGAN SLEEP
QUALITY PADA PENDERITA HIPERTENSI DI
PUSKESMAS TAMBAK II"

"THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP HYGIENE AND
SLEEP QUALITY IN HYPERTENSION PATIENTS AT
TAMBAK II COMMUNITY HEALTH CENTER"

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 30 Agustus 2025 sampai dengan tanggal 30 Agustus 2026

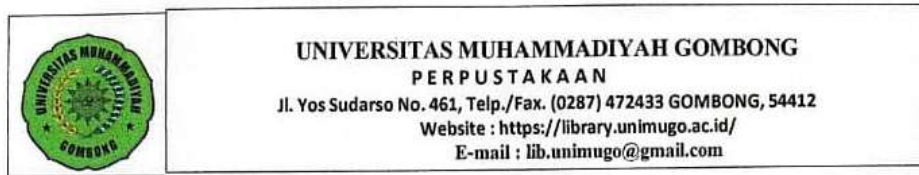
This declaration of ethics applies during the period August 30, 2025 until August 30, 2026

August 30, 2025
Professor and Chairperson,



Ning Iswati, M.Kep

Lampiran 7 Hasil Uji Turnitin



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 Sleep Hygiene dengan Sleep Quality pada Penderita Hipertensi di
Puskesmas Tambak II
Nama : Laelani Sulastri
NIM : 202202003
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Hasil Cek : 21 %

Gombong, 25 Oktober 2025

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


(Desy Setiyawati)


(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 8 Instrumen Penelitian

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Yang saya hormati,

Calon Responden

Assalamualaikum, wr. wb.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong:

Nama : Laelani Sulastri

NIM : 202202003

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Dengan ini saya sebagai peneliti meminta kesediaan dari Saudara/saudari untuk menjadi responden dalam penelitian saya tersebut. Sebelum itu saya akan menjelaskan penelitian saya:

1. Penelitian ini berjudul “Hubungan *sleep hygiene* dengan *sleep quality* pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Tambak II”.
2. Berikut ini prosedur yang akan dilakukan selama penelitian:
 - a) Peneliti menyampaikan informasi kepada calon partisipan terkait latar belakang serta tujuan dari penelitian yang akan dilakukan. Proses pemberian informasi ini dilakukan secara langsung di Puskesmas Tambak II.
 - b) Setelah responden memahami informasi terkait penelitian dan menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi, peneliti memberikan formulir

persetujuan partisipasi untuk ditandatangani oleh responden, disertai saksi dari anggota keluarga atau pendamping pasien.

- c) Pengambilan data dilakukan oleh peneliti sesuai dengan urutan nomor antrian saat responden melakukan pendaftaran.
 - d) Setiap responden melakukan pendaftaran terlebih dahulu kepada perawat.
 - e) Setelah itu, peneliti melakukan pengukuran tekanan darah, tinggi badan dan berat badan responden, lalu responden diminta untuk mengisi kuesioner yang sudah disiapkan.
 - f) Data mengenai *Sleep Hygiene* dan *Sleep Quality* dikumpulkan menggunakan kuesioner yang diberikan kepada pasien untuk diisi dalam waktu sekitar 20 menit.
 - g) Apabila terdapat kendala teknis selama proses pengisian kuesioner, penelitian memberikan arahan dan penjelasan tambahan kepada responden. Peneliti juga melakukan pengawasan secara langsung untuk memastikan bahwa kuesioner diisi dengan benar dan lengkap.
 - h) Setelah kuesioner dikembalikan, peneliti melakukan pengecekan ulang terhadap kelengkapan jawaban. Jika ditemukan bagian yang belum lengkap atau kurang jelas, peneliti memberikan penjelasan tambahan dan memandu responden dalam menyelesaikan pengisian kuesioner.
 - i) Seluruh data yang telah terkumpul kemudian dicatat dan diolah untuk keperluan analisis lebih lanjut.
 - j) Peneliti mendokumentasikan setiap tahapan penelitian secara sistematis dan akurat selama proses penelitian berlangsung dan sebagai ucapan terimakasih kepada responden, responden diberi souvenir.
 - k) Setelah penelitian selesai dilakukan dan peneliti sudah memperoleh hasil penelitian selanjutnya peneliti mengolah data hasil penelitian dengan analisis univariat maupun bivariat menggunakan aplikasi SPSS versi 26.
3. Semua data yang didapat dari Saudara/saudari akan dijamin kerahasiaannya karena lembar observasi hanya diberi kode nomor sebagai pengganti identitas Saudara/saudari.

4. Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat buruk bagi Saudara/saudari sebagai responden.

Apabila Saudara/saudari mengalami hal yang tidak nyaman selama penelitian ini, maka Saudara/saudara memiliki hak untuk menghentikan saya dalam meneliti. Peneliti juga menghargai apabila Saudara/saudari tidak berpartisipasi dalam penelitian ini.

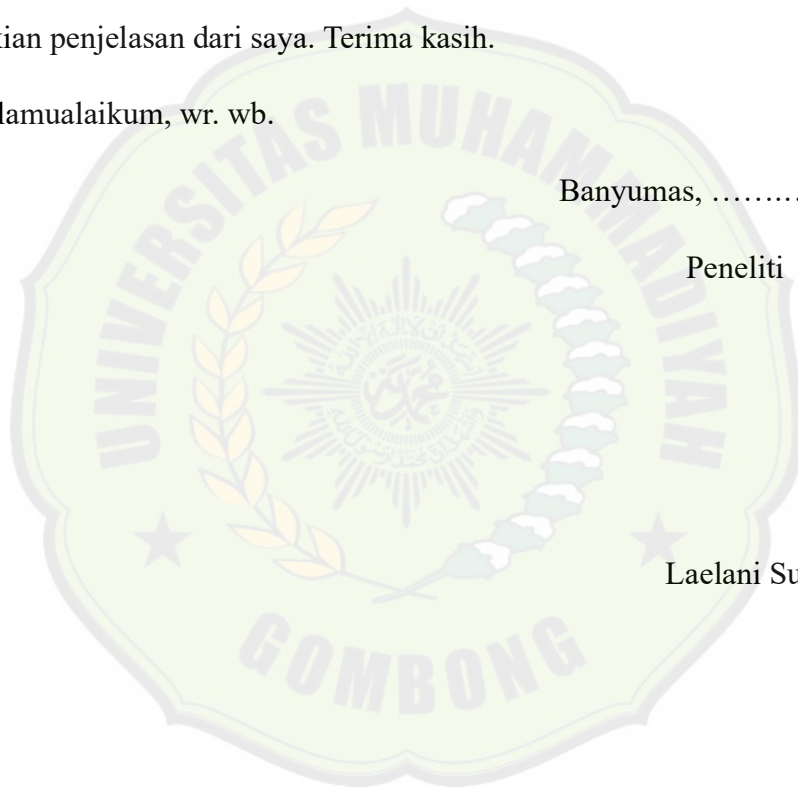
Melalui penjelasan penelitian tersebut, saya mengharapkan Saudara/saudari berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian tersebut. Demikian penjelasan dari saya. Terima kasih.

Wassalamualaikum, wr. wb.

Banyumas,2025

Peneliti

Laelani Sulastri



LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Kode Responden :

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama :

Umur :

Alamat :

Nomor Hp :

Setelah membaca penjelasan penelitian dan mendapat penjelasan terhadap pertanyaan yang diajukan, saya menyadari bahwa penelitian ini tidak berdampak negatif bagi saya. Saya mengerti bahwa peneliti dapat menghargai dan menjunjung hak-hak saya sebagai responden.

Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini sangat besar manfaatnya bagi kualitas tidur penderita hipertensi.

Berkaitan dengan hal tersebut, maka saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Persetujuan ini saya tanda tangani dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Banyumas,2025

Saksi

Yang Membuat Pernyataan

(.....)

(.....)

Peneliti

(Laelani Sulastri)

KUESIONER PENELITIAN

A. Data Identitas

Kode Responen :

Umur :

Agama :

Pendidikan Terakhir:

Pekerjaan :

Tinggi Badan :

Berat Badan :

B. *Sleep Hygiene Index*

1. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda (✓) pada salah satu pilihan yang menggambarkan kondisi diri anda.
2. Apabila tidak terdapat pilihan jawaban yang sesuai, maka tuliskan jawaban yang menggambarkan kondisi diri anda.

| No. | Pertanyaan | Tidak pernah (1) | Jarang (2) | Kadang-kadang (3) | Sering (4) | Selalu (5) |
|-----|----------------------------------------------------------------------|------------------|------------|-------------------|------------|------------|
| 1. | Saya tidur siang selama 2 jam atau lebih. | | | | | |
| 2. | Saya tidur pada jam yang berbeda setiap harinya. | | | | | |
| 3. | Saya meninggalkan tempat tidur pada jam berbeda setiap harinya. | | | | | |
| 4. | Saya melakukan olahraga di dalam ruangan selama 1 jam sebelum tidur. | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 5. | Saya sering berbaring di tempat tidur selama 2-3 jam setiap minggu tanpa tertidur. | | | | | |
| 6. | Saya mengonsumsi alkohol, merokok, kafein 4 jam sebelum atau sesudah tidur. | | | | | |
| 7. | Saya melakukan sesuatu yang membuat saya terjaga dari tidur. (seperti: menonton TV, membaca buku atau koran, dll). | | | | | |
| 8. | Saya tidur ketika saya merasa stress, marah, kecewa, atau cemas. | | | | | |
| 9. | Saya menggunakan tempat tidur untuk hal lain selain tidur (seperti: menonton televisi, membaca, makan, belajar). | | | | | |
| 10. | Saya tidur di tempat yang tidak nyaman (seperti: bantal yang tidak enak, selimut yang terlalu tebal atau terlalu tipis). | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 11. | Saya tidur di kamar tidur yang tidak nyaman (seperti: terlalu terang, terlalu panas, terlalu dingin, atau terlalu berisik). | | | | | |
| 12. | Saya melakukan pekerjaan penting sebelum tidur, seperti membuat jadwal pekerjaan atau menyelesaikan urusan kerja. | | | | | |
| 13. | Saya berpikir, membuat rencana atau khawatir ketika berada di tempat tidur. | | | | | |

C. *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

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 semua pertanyaan Dimana untuk pertanyaan nomor 1-4 jawaban dengan angka sedangkan jawaban untuk pertanyaan nomor 5-9 cukup dengan memberi tanda (✓) pada salah satu kolom pilihan jawaban yang ada.

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|--------------------|----------------------|
| 1. Jam berapa biasanya mulai tidur? | | | | | |
| 2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malamnya? | | | | | |
| 3. Jam berapa biasanya anda 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 bernafas dengan leluasa. | | | | |
| e) | Batuk atau merokok. | | | | |
| 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. | Selama sebulan, bagaimana kualitas tidur Anda. | | | | |

KETERANGAN CARA SKORING

A. Kuesioner *Sleep Hygiene Index* (SHI)

Cara penilaian kuesioner ini adalah dengan cara responden mengisi pertanyaan 1-13 pertanyaan dengan skala 1-5, dan dikategorikan menjadi 1 tidak pernah, 2 jarang, 3 kadang-kadang, 4 sering, dan 5 selalu. Kemudian seluruh skor dari 13 pertanyaan dijumlah untuk memperoleh skor total SHI. Skor total SHI dikategorikan menjadi skor 13-27 *sleep hygiene* yang baik, skor 28-40 *sleep hygiene* yang sedang, skor 41-65 *sleep hygiene* yang buruk.

B. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Komponen:

1. Kualitas subjektif dilihat → dilihat dari pertanyaan nomor 9

- 0 = sangat baik
- 1 = baik
- 2 = Kurang
- 3 = sangat kurang

2. Laterasi tidur (kesulitan memulai tidur) → total skor dari pertanyaan nomor 2 dan 5a

Pertanyaan nomor 2:

- ≤ 15 menit = 0
- 16-30 menit = 1
- 31-60 menit = 2
- > 60 menit = 3

Pertanyaan nomor 5a:

- Tidak pernah = 0
- Sekali seminggu = 1
- 2 kali seminggu = 2
- > 3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 2 dan 5a dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

3. Lama tidur malam → dilihat dari pertanyaan nomor 4

> 7 jam = 0

6-7 jam = 1

5-6 jam = 2

< 5 jam = 3

4. Efisiensi tidur → pertanyaan nomor 1, 3, 4

Efisiensi tidur = jumlah tidur (#4) / lama ditempat tidur (kalkulasi #1 & 3) x 100%

Jika didapatkan hasil berikut, maka skornya:

>85% = 0

75-84% = 1

65-74% = 2

> 65% = 3

5. Gangguan ketika tidur → pertanyaan nomor 5b – 5j

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

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

> 3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 5b – 5j, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 1

Skor 1-9 = 1

Skor 10-18 = 2

Skor 19-27 = 3

6. Menggunakan obat-obatan tidur → pertanyaan nomer 6

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

7. Tergantung 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 = 0

Kecil = 1

Sedang = 2

Besar = 3

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 dimulai dari komponen 1-7

Kualitas tidur baik (≤ 5)

Kualitas tidur buruk (> 5)

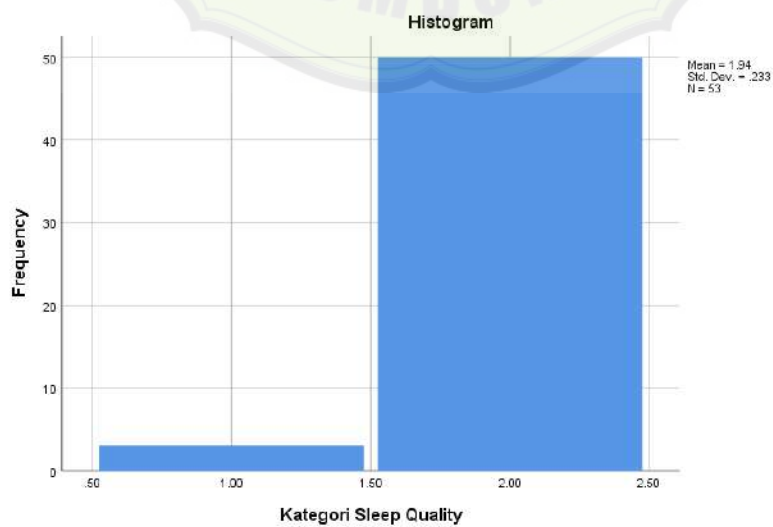
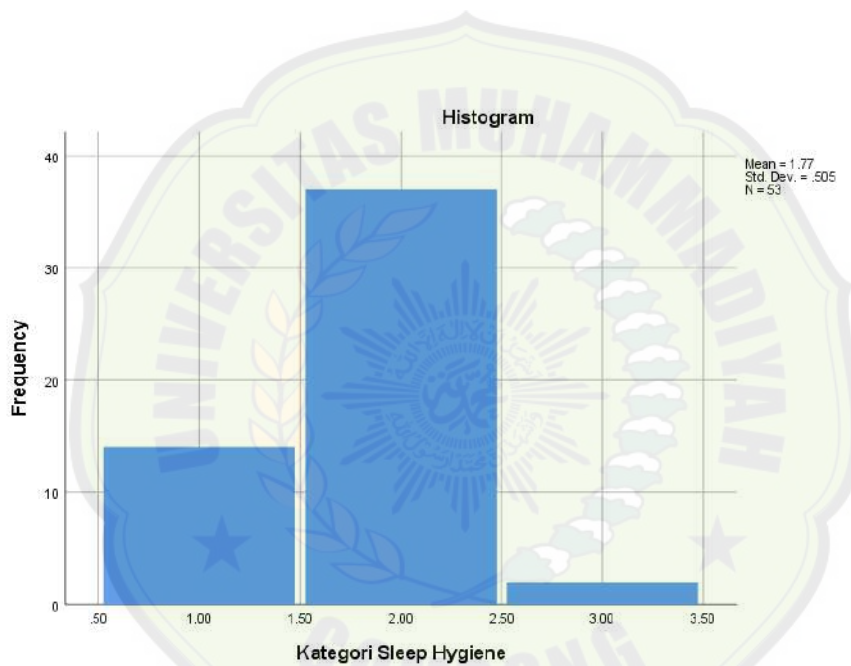
Lampiran 9 Hasil Analisa Data

UJI NORMALITAS

Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|------------------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Kategori Sleep Hygiene | .409 | 53 | .000 | .672 | 53 | .000 |
| Kategori Sleep Quality | .539 | 53 | .000 | .246 | 53 | .000 |

a. Lilliefors Significance Correction



ANALISIS UNIVARIAT

Usia Responden

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Dewasa Akhir | 8 | 15.1 | 15.1 | 15.1 |
| | Lansia Awal | 20 | 37.7 | 37.7 | 52.8 |
| | Lansia Akhir | 16 | 30.2 | 30.2 | 83.0 |
| | Manula | 9 | 17.0 | 17.0 | 100.0 |
| | Total | 53 | 100.0 | 100.0 | |

Jenis Kelamin Responden

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Laki-laki | 9 | 17.0 | 17.0 | 17.0 |
| | Perempuan | 44 | 83.0 | 83.0 | 100.0 |
| | Total | 53 | 100.0 | 100.0 | |

Pendidikan Terakhir Responden

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | SD | 41 | 77.4 | 77.4 | 77.4 |
| | SMA | 3 | 5.7 | 5.7 | 83.0 |
| | SMP | 5 | 9.4 | 9.4 | 92.5 |
| | Tidak sekolah | 4 | 7.5 | 7.5 | 100.0 |
| | Total | 53 | 100.0 | 100.0 | |

Pekerjaan Responden

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Buruh | 3 | 5.7 | 5.7 | 5.7 |
| | IRT | 37 | 69.8 | 69.8 | 75.5 |
| | Pedagang | 4 | 7.5 | 7.5 | 83.0 |
| | Petani | 9 | 17.0 | 17.0 | 100.0 |
| | Total | 53 | 100.0 | 100.0 | |

Agama Responden

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Islam | 53 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |

Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT)

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Berat Badan Kurang | 3 | 5.7 | 5.7 | 5.7 |
| | Normal | 24 | 45.3 | 45.3 | 50.9 |
| | Kelebihan Berat Badan | 20 | 37.7 | 37.7 | 88.7 |
| | Obesitas Tingkat 1 | 6 | 11.3 | 11.3 | 100.0 |
| | Total | 53 | 100.0 | 100.0 | |

Kategori Hipertensi

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Hipertensi Tingkat 1 | 21 | 39.6 | 39.6 | 39.6 |
| | Hipertensi Tingkat 2 | 9 | 17.0 | 17.0 | 56.6 |
| | Hipertensi Tingkat 3 | 5 | 9.4 | 9.4 | 66.0 |
| | Normal | 4 | 7.5 | 7.5 | 73.6 |
| | Normal Tinggi | 13 | 24.5 | 24.5 | 98.1 |
| | Optimal | 1 | 1.9 | 1.9 | 100.0 |
| | Total | 53 | 100.0 | 100.0 | |

Kategori Sleep Hygiene

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Sleep Hygiene Baik | 14 | 26.4 | 26.4 | 26.4 |
| | Sleep Hygiene Sedang | 37 | 69.8 | 69.8 | 96.2 |
| | Sleep Hygiene Buruk | 2 | 3.8 | 3.8 | 100.0 |
| | Total | 53 | 100.0 | 100.0 | |

Kategori Sleep Quality

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Kualitas Tidur Baik | 3 | 5.7 | 5.7 | 5.7 |
| | Kualitas Tidur Buruk | 50 | 94.3 | 94.3 | 100.0 |
| | Total | 53 | 100.0 | 100.0 | |



ANALISIS BIVARIAT

Correlations

| | | | Kategori Sleep Hygiene | Kategori Sleep Quality |
|----------------|------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|
| Spearman's rho | Kategori Sleep Hygiene | Correlation Coefficient | 1.000 | .390** |
| | | Sig. (2-tailed) | . | .004 |
| | | N | 53 | 53 |
| | Kategori Sleep Quality | Correlation Coefficient | .390** | 1.000 |
| | | Sig. (2-tailed) | .004 | . |
| | | N | 53 | 53 |

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

Kategori Sleep Hygiene * Kategori Sleep Quality Crosstabulation

| | | Kategori Sleep Quality | | Total | |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------|--------|--------|
| | | Kualitas Tidur Baik | Kualitas Tidur Buruk | | |
| Kategori Sleep Hygiene | Sleep Hygiene Baik | Count | 3 | 11 | 14 |
| | | Expected Count | .8 | 13.2 | 14.0 |
| | | % within Kategori Sleep Hygiene | 21.4% | 78.6% | 100.0% |
| | | % within Kategori Sleep Quality | 100.0% | 22.0% | 26.4% |
| | % of Total | 5.7% | 20.8% | 26.4% | |
| | Sleep Hygiene Sedang | Count | 0 | 37 | 37 |
| | | Expected Count | 2.1 | 34.9 | 37.0 |
| | | % within Kategori Sleep Hygiene | 0.0% | 100.0% | 100.0% |
| | | % within Kategori Sleep Quality | 0.0% | 74.0% | 69.8% |
| | % of Total | 0.0% | 69.8% | 69.8% | |
| | Sleep Hygiene Buruk | Count | 0 | 2 | 2 |
| | | Expected Count | .1 | 1.9 | 2.0 |
| % within Kategori Sleep Hygiene | | 0.0% | 100.0% | 100.0% | |
| % within Kategori Sleep Quality | | 0.0% | 4.0% | 3.8% | |
| % of Total | 0.0% | 3.8% | 3.8% | | |
| Total | Count | 3 | 50 | 53 | |
| | Expected Count | 3.0 | 50.0 | 53.0 | |
| | % within Kategori Sleep Hygiene | 5.7% | 94.3% | 100.0% | |
| | % within Kategori Sleep Quality | 100.0% | 100.0% | 100.0% | |
| | % of Total | 5.7% | 94.3% | 100.0% | |

Lampiran 10 Lembar Bimbingan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA










Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412


Nama Mahasiswa : Laelani Sulastri

NIM : 202202003

Pembimbing : Ns. Fajar Agung Nugroho, MNS

| Tanggal Bimbingan | Topik/Materi Bimbingan | Paraf Pembimbing |
|--------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------|
| 15 Maret 2025 | Konsultasi tema penelitian dan ACC judul | |
| 15 April 2025 | Konsultasi BAB 1 | |
| 09 Mei 2025 | Konsultasi revisian BAB 1 dan konsultasi BAB 2 dan BAB 3 | |
| 23 Mei 2025 | Revisi BAB 3 | |
| 04 Juni 2025 | Revisian BAB 3 dan ACC BAB 3 | |

| | | |
|------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 19 Juni 2025 | Uji turnitin |  |
| 05 Agustus 2025 | Revisi setelah sidang proposal |  |
| 07 Agustus 2025 | Konsultasi dan bimbingan uji etik |  |
| 24 November 2025 | Konsultasi dan bimbingan BAB 4 dan 5 |  |
| 25 November 2025 | ACC proposal |  |
| 25 November 2025 | Uji turnitin |  |
| 14 Januari 2026 | Revisi setelah sidang hasil skripsi |  |
| 15 Januari 2026 | ACC setelah sidang hasil skripsi |  |
| 19 Januari 2026 | Bimbingan abstrak |  |

| | | |
|-----------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 19 Januari 2026 | ACC abstrak |  |
|-----------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

Mengetahui,
Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana,

