

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA
HIPERTENSI USIA PRODUKTIF DI PUSKESMAS
SUKOREJO KOTA BLITAR**

KARYA TULIS ILMIAH

AGGRI EGA SETYANTO
P17230223053



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN BLITAR**

2025

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA
HIPERTENSI USIA PRODUKTIF DI PUSKESMAS
SUKOREJO KOTA BLITAR**

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program pendidikan Diploma III di Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

AGGRI EGA SETYANTO
P17230223053



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN BLITAR
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

“Gambaran Kualitas Tidur pada Penderita Hipertensi Usia Produktif di
Puskesmas Sukorejo Kota Blitar”

Disusun oleh :

AGGRI EGA SETYANTO

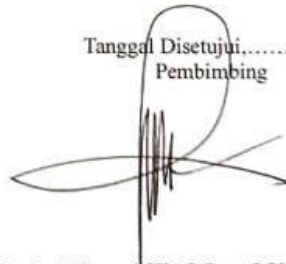
NIM. P17230223053

Mengetahui,
Ketua Program Studi
D3 Keperawatan Blitar



Wiwin Martiningsih, M.Kep., Ph.D., NS.
NIP. 19710922 199603 2 001

Tanggal Disetujui.....
Pembimbing



M. Miftachul Ulum, SST., S.Sos., S.Kep.Ns, M.Kes
NIP. 19680312 198803 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

“Gambaran Kualitas Tidur pada Penderita Hipertensi Usia Produktif di
Puskesmas Sukorejo Kota Blitar”

Disusun oleh:

AGGRI EGA SETYANTO

P17230223053

Telah dipertahankan dalam
Seminar di depan Tim Penguji
Pada tanggal:
3 Juni 2025

SUSUNAN TIM PENGUJI

Ketua,

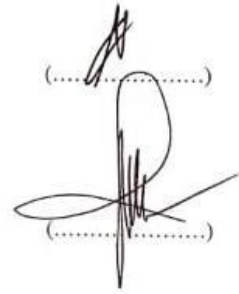
Andi Havvun Abiddin, S.ST., M.Sc

NIP. 19900129 202321 1 015

Anggota,

M. Miftachul Ulum, SST., S.Sos., S.Kep.Ns, M.Kes

NIP. 19680312 198803 1 001



Malang, 3 Juni 2025

Ketua Jurusan Keperawatan

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang



Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 19760810 200212 2 001

...

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya Saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : AGGRI EGA SETYANTO

NIM : P17230223053

Tanda Tangan :

Tanggal : 3 Juni 2025

HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

MOTTO:

“Tidaklah mungkin bagi matahari mengejar bulan dan malam pun tidak dapat mendahului siang. Masing-masing beredar pada garis edarnya”

(Q.S Yasin: 40)

“Terlambat bukan berarti gagal, cepat bukan berarti hebat. Terlambat bukan menjadi alasan untuk menyerah, setiap orang memiliki proses yang berbeda. PERCAYA PROSES itu yang paling penting, karena Allah telah mempersiapkan hal baik dibalik prosesmu yang rumit”

(Edwar Satria)

PERSEMBAHAN:

Alhamdulillah berkat rahmat Allah SWT yang maha kuasa, saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Karya sederhana yang saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT yang senantiasa selalu memberikan kemudahan dalam menuntut ilmu dan meraih kesuksesan untuk masa depan.
2. Kedua orang tua terhebatku, Bapak Sugito dan Ibu Susiati, terimakasih telah mengasihiku, memberikan segala pengorbanan, kasih sayang dan doa yang tulus untuk kesuksesan dan kebahagiaan dalam hidupku.
3. Kakakku tersayang Marvina Kumalarani yang selalu memberikan semangat serta dukungan untuk terus belajar dan belajar menjadi insan yang lebih baik dan berguna bagi banyak orang.
4. Teman-teman seperjuangan, terimakasih atas semua bantuan, dukungan, dan kebersamaan yang kalian berikan. Tanpa kalian perjalanan ini tidak akan bermakna ini. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini menjadi simbol kebersamaan kita dari setiap canda, tawa, susah, senang dan semua kenangan yang kita ciptakan dalam proses ini.

5. Untuk diriku sendiri, terimakasih telah mampu bertahan sejauh ini. Meski sempat tumbang, sempat goyah, meski merasa lelah, dan ingin menyerah, kamu memilih untuk melanjutkan langkah. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini menjadi pengingat bahwa kamu mampu tumbuh dan bertahan hingga akhir.

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA HIPERTENSI USIA PRODUKTIF DI PUSKESMAS SUKOREJO KOTA BLITAR

Aggri Ega Setyanto

Program Studi D3 Keperawatan Blitar Poltekkes Kemenkes Malang, Jl. Dr. Sutomo, Blitar

Email: eggriega@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular (PTM) yang prevalensinya terus meningkat di Indonesia, termasuk pada kelompok usia produktif. Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan tekanan darah dan memperburuk kondisi hipertensi. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui gambaran kualitas tidur penderita hipertensi dalam kelompok usia produktif guna mendukung upaya pengendalian tekanan darah dan peningkatan kualitas hidup.

Tujuan Penelitian: Mengetahui gambaran kualitas tidur pada penderita hipertensi usia produktif di Puskesmas Sukorejo Kota Blitar. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah 1.829 penderita hipertensi usia 18–59 tahun di wilayah kerja Puskesmas Sukorejo. Sampel berjumlah 50 responden yang dipilih secara purposive. Kriteria inklusi adalah penderita hipertensi usia produktif (18–59 tahun), bersedia menjadi responden, dan memiliki derajat hipertensi \geq derajat 1. Kriteria eksklusi yaitu penderita yang tidak dapat berkomunikasi dengan baik karena gangguan fisik atau psikis, dan tidak bersedia menjadi responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang terdiri dari 7 komponen. Analisis data dilakukan secara univariat dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. **Hasil dan Pembahasan.** Sebagian besar (74%) memiliki hipertensi derajat 1. Sebanyak 56% responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Komponen PSQI menunjukkan bahwa 54% responden memiliki kualitas tidur subjektif sangat baik, 84% memiliki durasi tidur >7 jam, 82% efisiensi tidur $>85\%$, namun 84% mengalami gangguan tidur, 76% mengalami disfungsi siang hari, dan tidak ada responden yang menggunakan obat tidur. **Kesimpulan:** Sebagian besar penderita hipertensi usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Sukorejo memiliki kualitas tidur yang buruk. Intervensi terhadap faktor-faktor penyebab seperti gangguan tidur dan disfungsi aktivitas siang hari sangat diperlukan untuk mendukung pengendalian tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

Kata Kunci: Usia Produktif, Hipertensi, Kualitas Tidur, PSQI

*DESCRIPTION OF SLEEP QUALITY IN HYPERTENSIVE PATIENTS OF
PRODUCTIVE AGE AT SUKOREJO HEALTH CENTER, BLITAR CITY*

Aggri Ega Setyanto

Diploma 3 Nursing Study Program Blitar Poltekkes Kemenkes Malang, Jl. Dr. Sutomo, Blitar

Email: eggriega@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is a non-communicable disease (NCD) whose prevalence continues to rise in Indonesia, including among individuals in the productive age group. Poor sleep quality can increase blood pressure and worsen the condition of hypertension. Therefore, it is important to understand the sleep quality of hypertensive patients in the productive age group in order to support efforts in blood pressure control and improve quality of life. **Objective:** To describe the sleep quality of hypertensive patients in the productive age group at Sukorejo Community Health Center, Blitar City. **Methods:** This study employed a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 1,829 hypertensive patients aged 18–59 years in the working area of Sukorejo Community Health Center. A total of 50 respondents were selected using purposive sampling. The inclusion criteria were hypertensive patients aged 18–59 years, willing to participate in the study, and having a hypertension grade of \geq Grade 1. The exclusion criteria were individuals who were unable to communicate effectively due to physical or psychological disorders, and those unwilling to participate. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, which comprises seven components. Data analysis was conducted univariately and presented in the form of frequency and percentage distributions. **Results and Discussion:** The majority of respondents (74%) had Grade 1 hypertension. A total of 56% of respondents were found to have poor sleep quality. The PSQI components revealed that 54% of respondents rated their subjective sleep quality as very good, 84% had a sleep duration of more than 7 hours, 82% had a sleep efficiency of more than 85%, while 84% experienced sleep disturbances, 76% experienced daytime dysfunction, and none of the respondents used sleep medication. **Conclusion:** Most hypertensive patients in the productive age group within the Sukorejo Community Health Center working area have poor sleep quality. Interventions targeting contributing factors such as sleep disturbances and daytime dysfunction are necessary to support blood pressure control and enhance the quality of life of hypertensive patients.

Keywords: Productive Age, Hypertension, Sleep Quality, PSQI

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Gambaran Kualitas Tidur pada Penderita Hipertensi Usia produktif di Puskesmas Sukorejo Kota Blitar” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Karya Tulis Ilmiah ini, penulis tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Afnani Toyibah, A.Per.Pen.,M.Pd., Plt. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang yang memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pengalaman dan ilmu di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.
2. Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns, M. Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.
3. Wiwin Martiningsih, M.Kep., PhD.NS. Ketua Program Studi D3 Keperawatan Blitar Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.
4. M. Miftachul Ulum, SST., S.Sos., S.Kep.Ns, M.Kes, Dosen Pembimbing dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah yang telah banyak memberikan arahan dalam penyusunan penelitian ini.
5. Andi Hayyun Abiddin, S.ST., M.Sc, Ketua Penguji Karya Tulis Imiah yang telah membimbing dan mengarahkan
6. Orang tua yang selalu mendukung, mendoakan, dan memberikan bantuan baik moral maupun materi sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Teman-teman seperjuangan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang, khususnya Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar yang berjuang bersama dan selalu menjunjung solidaritas.
8. Seseorang yang selalu membantu penulis di setiap kesulitan, memberikan semangat dan selalu memberikan motivasi positif kepada penulis.

Penulis menyadari dalam penyusunan dan penulisan Karya Tulis Imiah masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran sangat penulis harapkan demi kesempurnaan Karya Tulis Imiah ini. Semoga Karya Tulis Imiah ini bermanfaat bagi semua pihak.

Blitar, 5 Januari 2025

Aggri Ega Setyanto
NIM. P17230223053

DAFTAR ISI

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA HIPERTENSI USIA PRODUKTIF DI PUSKESMAS SUKOREJO KOTA BLITAR	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING..... Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.	
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian	2
1. Tujuan Umum	2
2. Tujuan Khusus	2
D. Manfaat Penulisan.....	2
1. Manfaat Teoritis.....	2
2. Manfaat Praktis	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Konsep Dasar Hipertensi	4
1. Definisi Hipertensi	4
2. Penyebab Hipertensi	4
3. Klasifikasi Hipertensi.....	6
4. Tanda dan Gejala Hipertensi.....	6
5. Dampak Hipertensi	7
6. Pencegahan Hipertensi.....	8

7.	Pemeriksaan Fisik	9
8.	Penatalaksanaan Hipertensi.....	9
B.	Konsep Tidur	11
1.	Definisi Tidur.....	11
2.	Fungsi Tidur.....	11
3.	Tahapan Tidur.....	11
4.	Kualitas Tidur	13
5.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	14
D.	Kerangka Teori	18
BAB III METODE PENELITIAN.....		19
A.	Desain Penelitian	19
B.	Waktu dan Tempat Penelitian.....	19
1.	Waktu Penelitian.....	19
2.	Tempat Penelitian	19
C.	Populasi dan Sampel.....	19
1.	Populasi.....	19
2.	Sampel.....	19
3.	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	20
D.	Cara Pengumpulan Data.....	21
E.	Alat Pengumpulan Data	21
1.	Komponen 1 (Kualitas tidur subjektif)	22
2.	Komponen 2 (Latensi tidur).....	22
3.	Komponen 3 (Durasi tidur).....	23
4.	Komponen 4 (Efisiensi tidur sehari-hari).....	23
5.	Komponen 5 (Gangguan tidur)	24
6.	Komponen 6 (Penggunaan obat tidur)	24
7.	Komponen 7 (Disfungsi aktivitas siang hari).....	25
F.	Variabel Penelitian.....	25
G.	Definisi Operasional	25
H.	Kerangka Operasional.....	27
I.	Cara Pengolahan dan Analisa Data.....	28
1.	Cara Pengolahan	28
2.	Analisa Data.....	28
J.	Etika Penelitian	29

1. Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	29
2. Tanpa Nama (<i>Anonymity</i>)	29
3. Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>)	29
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
A. Hasil Penelitian	30
B. Pembahasan.....	36
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	30

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Klasifikasi Hipertensi.....	6
Tabel 3. 1	Definisi Operasional Gambaran Kualitas Tidur pada Penderita Hipertensi Usia Produktif di Puskesmas Sukorejo Kota Blitar.....	26
Tabel 4. 1	Distribusi frekuensi karakteristik penderita hipertensi usia produktif berdasarkan umur, di wilayah kerja Puskesmas Sukorejo Kota Blitar pada bulan Maret-April 2025	30
Tabel 4. 2	Distribusi frekuensi karakteristik penderita hipertensi usia produktif berdasarkan jenis kelamin, di Posyandu wilayah kerja Puskesmas Sukorejo, Kota Blitar pada bulan Maret-April 2025	31
Tabel 4. 3	Distribusi frekuensi karakteristik penderita hipertensi usia produktif berdasarkan Pendidikan, di Posyandu wilayah kerja Puskesmas Sukorejo, Kota Blitar pada bulan Maret-April 2025	31
Tabel 4. 4	Distribusi frekuensi karakteristik penderita hipertensi usia produktif berdasarkan pekerjaan, di Posyandu wilayah kerja Puskesmas Sukorejo, Kota Blitar pada bulan Maret-April 2025.....	31
Tabel 4. 5	Distribusi frekuensi karakteristik penderita hipertensi usia produktif berdasarkan Kategori hipertensi, di Posyandu wilayah kerja Puskesmas Sukorejo, Kota Blitar pada bulan Maret-April 2025	32
Tabel 4. 6	Kualitas tidur penderita hipertensi usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Sukorejo Kota Blitar pada bulan Maret-April 2025.....	33
Tabel 4. 6. 1	Kualitas Tidur Subjektif.....	33
Tabel 4. 6. 2	Latensi Tidur	33
Tabel 4. 6. 3	Durasi Tidur	34
Tabel 4. 6. 4	Efisiensi Tidur.....	34
Tabel 4. 6. 5	Gangguan Tidur	34
Tabel 4. 6. 6	Penggunaan Obat Tidur	35
Tabel 4. 6. 7	Disfungsi Aktivitas Siang Hari	35
Tabel 4. 6. 8	Kualitas Tidur	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Kualitas Tidur pada Penderita Hipertensi Usia Produktif di Puskesmas Sukorejo Kota Blitar	18
Gambar 3. 1 Kerangka Operasional Gambaran Kualitas Tidur pada Penderita Hipertensi Usia Produktif di Puskesmas Sukorejo Kota Blitar	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Permohonan.....	33
Lampiran 2 Informed Consent	34
Lampiran 3 Lembar Kuesioner Data Umum Responden.....	35
Lampiran 4 Lembar Kuesioner Kualitas Tidur	36
Lampiran 5 Kisi-kisi Kuesioner PSQI	39
Lampiran 6 Tabulasi Data Umum.....	42
Lampiran 7 Tabulasi Data Khusus	44
Lampiran 8 Tabulasi Data SPSS	48
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian.....	51
Lampiran 10 Surat Rekomendasi Penelitian dari Bankesbangpol	52
Lampiran 11 Surat Keterangan Selesai Penelitian	53
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian	54
Lampiran 13 Lembar Konsultasi.....	56
Lampiran 14 Curriculum Vitae	58