

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

**TUGAS AKHIR**

KRISTINA ANJELIKA  
P17230213082



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN MALANG  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN BLITAR  
2024**

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

Laporan Tugas Akhir ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan  
Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar  
Jurusan Keperawatan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

KRISTINA ANJELIKA  
P17230213082



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN MALANG  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN BLITAR**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kristina Anjelika

NIM : P17230213082

Intituti Pendidikan : Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi D3  
Keperawatan Blitar

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa Laporan Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat di buktikan Laporan Tugas Akhir ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Blitar, 27 Mei 2024

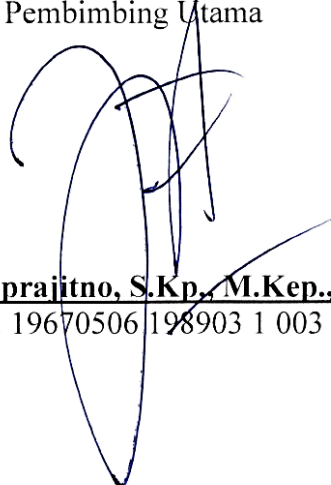
Yang membuat pernyataan,



**Kristina Anjelika**  
NIM. P17230213082

Mengetahui,

Pembimbing Utama



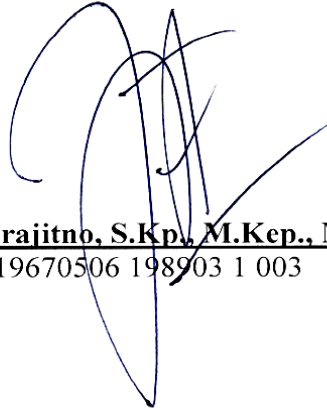
**Prof. Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kep., M.Kes**  
NIP. 19670506198903 1 003

## LEMBAR PERSETUJUAN

Laporan Tugas Akhir Studi Kasus dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia” oleh Kristina Anjelika, NIM. P1723023082, telah di periksa dan di setujui untuk di ujikan.

Blitar, 27 Mei 2024

Mengetahui,  
Pembimbing Utama



**Prof. Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kep., M.Kes**  
NIP. 19670506 198903 1 003

## LEMBAR PENGESAHAN

Laporan Tugas Akhir Studi Kasus dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia” oleh Kristina Anjelika telah diujikan di depan penguji pada tanggal 30 Mei 2024

Dewan Penguji,

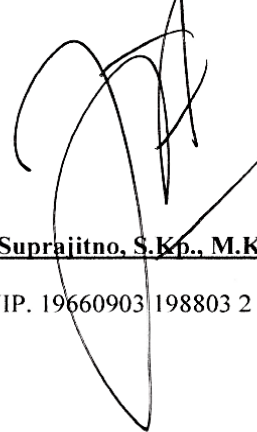
Penguji Ketua



Wiwin Martiningsih, M.Kep., PhD., NS.

NIP. 19710922 199603 2 001

Penguji Anggota



Prof. Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kep., M.Kes.

NIP. 19660903 198803 2 002

Mengetahui,

Kepala Jurusan Keperawatan

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang



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

NIP. 19760810 200212 2 001

## ABSTRAK

Anjelika, Kristina (2024) Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia. Tugas Akhir. Program Studi D3 Keperawatan Blitar, Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing: Prof Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kep., M.Kes.

Tidur merupakan aktivitas yang melibatkan sistem tubuh, dimana tidur dapat mengubah fungsi saraf dan fisiologis yang berpengaruh pada tekanan darah. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur yang mencakup durasi waktu tidur, latensi tidur, dan aspek subjektif. Perubahan pola tidur lansia disebabkan oleh perubahan sistem neurologis, yang mengakibatkan sistem neurologi menurun, sehingga zat perangsang tidur juga akan menurun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan perubahan tekanan darah pada lansia. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 30 lansia yang mengikuti program lansia di puskesmas Sananwetan yang diampil dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Teknik analisa data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat (Uji *Chi-Square Tests*). Sebagian besar lansia memiliki kualitas tidur baik dengan tekanan darah normal sebanyak 13 lansia (72,2%), sedangkan sebagian lansia memiliki kualitas tidur buruk dengan tekanan darah tinggi berjumlah 7 lansia (58,3%). Hasil *uji Chi-Square Tests* didapatkan nilai p-value 0,136 yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia. Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di puskesmas Sananwetan Kota Blitar tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Kata kunci : Kualitas Tidur, Tekanan Darah

## **ABSTRACT**

Anjelika, Kristina (2024) *The Relationship between Sleep Quality and Blood Pressure in the Elderly*. Scientific Paper. Nursing Diploma Program, Blitar Health Polytechnic, Department of Nursing, Ministry of Health Malang. Supervisor: Prof Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kep., M.Kes

*Sleep is an activity that involves the body system, where sleep can change neural and physiological functions that affect blood pressure. Sleep quality is a person's satisfaction with sleep which includes sleep duration, sleep latency, and subjective aspects. Changes in elderly sleep patterns are caused by changes in the neurological system, which results in a decreased neurological system, so that sleep stimulating substances will also decrease. This study aims to determine the relationship between sleep quality and changes in blood pressure in the elderly. This study uses a descriptive method. The sample size in this study was 30 elderly people who participated in the elderly program at the Sananwetan health centre which was performed using purposive sampling technique. Data collection using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Data analysis techniques using univariate analysis and bivariate analysis (Chi-Square Tests). Most of the elderly have good sleep quality with normal blood pressure as many as 13 elderly (72.2%), while some elderly have poor sleep quality with high blood pressure totalling 7 elderly (58.3%). The results of the Chi-Square Tests test obtained a p-value of 0.136 which means that there is no significant relationship between sleep quality and blood pressure in the elderly. The relationship between sleep quality and blood pressure in the elderly at the Blitar City Sananwetan health centre has no significant relationship.*

Keywords: Sleep Quality, Blood Pressure

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telat dilimpahkan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir Studi Kasus dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia”.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa dengan bantuan dari semua pihak yang terkait dengan karya tulis ini dapat terselesaikan. Untuk itu dengan segala hormat penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen, M.Pd., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang.
2. Dr. Erlina Suci Astuti, M. Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang.
3. Wiwin Martiningsih, M. Kep., PhD. NS selaku Ketua Program Studi Diploma 3 Keperawatan Blitar Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang dan selaku Dosen Penguji Laporan Tugas Akhir ini.
4. Prof. Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Laporan Tugas Akhir yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
5. Segenap Bapak dan Ibu dosen dan seluruh staf Prodi D III Keperawatan Blitar yang telah memberikan ilmu, bimbingan, pengarahan dan motivasi selama penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
6. Keluarga saya yang telah mendo'akan dan mendukung moral maupun material, terutama ayah dan ibu saya yaitu Alm. Bapak Kaswadi dan Ibu Umbruk Triani yang selalu mendukung saya ketika mengerjakan Laporan Tugas Akhir ini.
7. Teman-teman senasib dan seperjuangan Angkatan 23 Prodi D III Keperawatan Blitar Politeknik Kesehatan Malang yang telah membantu dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.

8. Pihak bersangkutan yang terlibat dalam pembuatan laporan tugas akhir ini yang memberikan bantuan secara langsung maupun secara tidak langsung.
9. Kevin Wira Cakra Wardana yang sudah membantu saya dalam pengerjaan laporan tugas akhir ini dan memberi support selama pengerjaan berlangsung.

Penulis menyadari bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran dari para pembaca sangat penulis harapkan. Demikian Laporan Tugas Akhir ini penulis buat, semoga bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Blitar, 27 Mei 2024



Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK .....	v
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.2.1 Tujuan Umum.....	4
1.2.2 Tujuan Khusus .....	4
1.3 Manfaat Penelitian.....	4
1.3.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.3.2 Manfaat Praktis .....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Lansia.....	6
2.1.1 Pengertian Lansia.....	6
2.1.2 Batasan-batasan Lansia .....	6
2.1.3 Klasifikasi Lansia.....	7
2.2 Konsep Tidur.....	7
2.2.1 Pengertian Tidur.....	7
2.2.2 Fisiologi Tidur .....	7
2.2.3 Fungsi Tidur.....	8
2.3 Konsep Kualitas Tidur .....	8
2.3.1 Pengertian Kualitas Tidur.....	8
2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur .....	9

2.4 Konsep Tekanan Darah.....	11
2.4.1 Pengertian Tekanan Darah.....	11
2.4.2 Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah .....	12
2.4.3 Klasifikasi Tekanan Darah .....	12
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>14</b>
3.1 Desain Penelitian .....	14
3.2 Kerangka Kerja .....	14
3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling .....	15
3.3.1 Populasi .....	15
3.3.2 Sampel.....	15
3.3.3 Sampling.....	15
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian .....	16
3.4.1 Waktu Penelitian .....	16
3.4.2 Tempat Penelitian .....	16
3.5 Variabel Penelitian .....	16
3.5.1 Definisi Operasional.....	16
3.6 Definisi Operasional .....	17
3.7 Prosedur Penelitian .....	18
3.7.1 Teknik Pengumpulan Data .....	18
3.7.2 Instrumen Pengumpulan Data.....	19
3.8 Pengolahan, Analisa Data, Penyajian Data.....	19
3.8.1 Pengolahan Data .....	19
3.8.2 Analisa Data.....	20
3.8.3 Penyajian Data .....	20
3.9 Etika Penelitian .....	21
3.9.1 Lembar Persetujuan ( <i>Informed consent</i> ) .....	21
3.9.2 Tanpa Nama ( <i>Anonimity</i> ) .....	21
3.9.3 Kerahasiaan ( <i>Confidencially</i> ) .....	21
<b>BAB 4 PEMBAHASAN .....</b>	<b>22</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	22
4.1.1 Gambaran lokasi penelitian .....	22
4.1.2 Data Umum.....	23

4.1.3 Data Khusus.....	25
4.2 Pembahasan.....	26
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>31</b>
5.1 Kesimpulan .....	31
5.2 Saran .....	31
5.2.1 Bagi Puskesmas .....	31
5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan.....	31
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>32</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka Kerja.....	14
---------------------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	17
Tabel 4. 1 Karakteristik responden penelitian .....	23
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia .....	24
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah .....	24
Tabel 4. 4 Tabulasi Silang antara Kualitas Tidur dan Tekanan Darah .....	25

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Kualitas Tidur .....	34
Lampiran 2 Kisi-Kisi Kuesioner.....	35
Lampiran 3 <i>Inform Consent</i> .....	37
Lampiran 4 Dokumentasi .....	38
Lampiran 5 Surat Permohonan Penelitian.....	39
Lampiran 6 Surat Izin penelitian .....	40
Lampiran 7 Lembar Konsultasi .....	42
Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup .....	44