

SKRIPSI
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA

Desa Doho Wilayah Kerja Puskesmas Bangunsari Madiun



Oleh :

ARIFIN RAMDHANI

NIM 23632466

PROGAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2025

SKRIPSI
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA

Desa Doho Wilayah Kerja Puskesmas Bangunsari Madiun

SKRIPSI
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

ARIFIN RAMDHANI

NIM 23632466

PROGAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA DOHO

Wilayah Kerja Puskesmas Bangunsari Madiun

Arifin Ramdhani

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal 21 Januari 2025

Oleh :

Pembimbing I



Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns.,M.Kep

NIDN. 0714127901

Pembimbing II



Yayuk Dwirahayu, S.Kep.Ns.,M.Kes

NIDN. 0711096801

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.Ns.,M.Kes.,Ph.D.

NIDN. 0715127903

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji pada Ujian Skripsi Program
Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

TIM PENGUJI

Ketua : Nurul Sri Wahyuni S.Kep.,Ns.,M.Kes. (.....)

Anggota : Filia Icha Sukamto S.Kep., Ns., M.Kep. (.....)

Yayuk Dwirahayu, S.Kep., Ns., M.Kes. (.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D

NIDN. 0715127903

SURAT PERNYATAAN

**Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah
dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang
pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.**

Ponorogo, 20 Januari 2025

Yang Menyatakan



Arifin Ramdhani

23632466

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan hidayahNya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Doho wilayah kerja Puskesmas Bangunsari Madiun”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes, Ph.D selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan ijin dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Pimpinan Puskesmas Bangunsari yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di wilayah kerjanya.
4. Siti Munawaroh, S.Kep.Ns.,M.Kep, selaku Kaprodi S1 Keperawatan yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns.,M.Kep selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.

6. Pimpinan Puskesmas Bangunsari yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di wilayah kerjanya.
7. Masyarakat khususnya lansia di Posyandu Desa Doho
8. Perpustakaan yang telah memberikan kemudahan dalam penyediaan buku dan jaringan internet sebagai pendukung untuk penyusunan skripsi ini
9. Orang tua yang selalu mengiringi langkahku dengan doa dan memberi semangat, harapan, serta dukungan.
10. Rekan-rekan S1 Keperawatan RPL Angkatan 2023 atas kerja sama dan motivasinya.

Dalam penulisan ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Ponorogo, 20 Januari 2025
Penulis



Arifin Ramdhani
NIM. 23632466

ABSTRAK

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA POSYANDU DI DESA DOHO WILAYAH KERJA PUSKESMAS
BANGUNSARI KABUPATEN MADIUN**

Oleh
Arifin Ramdhani
23632466

Tidur merupakan faktor yang penting bagi kualitas hidup. Setiap individu memiliki kebutuhan tidur yang berbeda baik dalam kuantitas maupun kualitas. Kualitas tidur mengacu pada tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Posyandu Desa Doho.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif desain cross sectional. Populasi adalah seluruh lansia yang mengikuti posyandu yaitu sebanyak 145 orang. Sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*, berjumlah 36 sampel. Variabel penelitian ini adalah kualitas tidur dan tekanan darah lansia. Instrumen pada penelitian ini adalah kuesioner dan sphygmomanometer. Uji statistik yang digunakan adalah *uji fisher exact*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tekanan darah normal sebanyak 24 orang (66.6%) dan kualitas tidur yang baik sebanyak 21 orang (58.3%). Analisis data didapatkan bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Posyandu Desa Doho ($p\text{ value} = 0.01$).

Kesimpulannya bahwa kualitas tidur sangat berpengaruh pada kondisi tekanan darah pada lansia. Petugas dan kader Posyandu Desa perlu komitmen dan konsisten bersama dalam hal mengembangkan penyuluhan tentang pentingnya edukasi kepada lansia sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik dengan tekanan darah pada lansia.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Tekanan darah pada lansia

ABSTRACT
**THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND BLOOD
PRESSURE IN THE ELDERLY AT POSYANDU DOHO VILLAGE,
BANGUNSARI COMMUNITY HEALTH, MADIUN REGENCY**

By
Arifin Ramdhani
23632466

Sleep is an important factor for quality of life. Each individual has different sleep needs in both quantity and quality. Sleep quality refers to the sleep that an individual lives to produce freshness and fitness when waking up from his sleep. This study aims to analyze sleep quality with blood pressure in the elderly at the Doho Village Posyandu.

The research method used is quantitative research of cross sectional design. The population is all elderly people who participate in posyandu, which is 145 people. The research sample used the purposive sampling technique, totaling 36 samples. The variables of this study were sleep quality and blood pressure of the elderly. The instruments in this study are questionnaires and sphygmomanometers. The statistical test used is the fisher exact test

The results showed that most of the respondents had normal blood pressure as many as 24 people (66.6%) and good sleep quality as many as 21 people (58.3%). Data analysis found that there was a relationship between sleep quality and blood pressure in the elderly at the Doho Village Posyandu (p value = 0.01).

Officers and cadres of the Village Posyandu need to be committed and consistent together in terms of developing counseling on the importance of education to the elderly so that they can improve the quality of good sleep with blood pressure in the elderly.

Keywords: Sleep Quality, Blood Pressure in the Elderly

DAFTAR ISI

SKRIPSI	i
SKRIPSI	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Keaslian penelitian	6
BAB 2	8
2.1 Konsep Tekanan Darah	8
2.1.1 Definisi Tekanan Darah	8
2.1.2 Fisiologi Tekanan Darah	8
2.1.3 Pengukuran Tekanan Darah	10
2.1.4 Klasifikasi Tekanan Darah	10
2.1.5 Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah	11
2.3 Konsep Lansia	11
2.3.1 Definisi Lansia	11
2.3.2 Klasifikasi Lansia	12
2.3.3 Permasalahan yang terjadi pada Lansia	12
2.4 Konsep Kualitas Tidur	13

2.4.1 Definisi Kualitas Tidur	13
2.4.2 Kualitas Tidur pada Lansia	13
2.4.3 Alat Pengukur Kualitas Tidur	14
2.4.4 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	14
2.5 Kerangka Teori	17
BAB 3	18
3.1 Kerangka Konseptual.....	18
3.2 Hipotesis Penelitian	19
BAB 4	20
4.1 Desain Penelitian	20
4.2 Kerangka Operasional	20
4.3 Populasi, Sampel, Sampling.....	22
4.4 Variabel Penelitian.....	23
4.5 Definisi Operasional	24
4.6 Instrumen Penelitian	25
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	25
4.8 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	26
4.9 Etika Penelitian	30
4.10 Keterbatasan Penelitian.....	32
BAB 5	33
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian	33
5.2 Hasil Penelitian	34
5.2.1 Data Umum.....	34
5.2.2 Data Khusus.....	35
5.3 Pembahasan.....	37
5.3.1 Mengidentifikasi Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Doho Wilayah Kerja Puskesmas Bangunsari Madiun.....	37
5.3.2 Mengidentifikasi Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Doho Wilayah Kerja Puskesmas Bangunsari Madiun.....	40
5.3.4 Menganalisis Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia Posyandu Doho Wilayah Kerja Puskesmas Bangunsari Madiun.....	43
BAB 6	47
6.1 Kesimpulan	47
6.2 Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah 1	10
Tabel 4.1 Definisi operasional Penelitian Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi	24
Tabel 5.1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di wilayah Posyandu Desa Doho.....	33
Tabel 5.2 Karakteristik responden berdasarkan usia di wilayah Posyandu Desa Doho	33
Tabel 5.3 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di wilayah Posyandu Desa Doho	34
Tabel 5.4 Distribusi frekuensi berdasarkan kualitas tidur responden di wilayah Posyandu Desa Doho	34
Tabel 5.5 Distribusi frekuensi berdasarkan tekanan darah responden di wilayah Posyandu Desa Doho	35
Tabel 5.6 Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia Posyandu Desa Doho	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia pendrita hipertensi	17
Gambar 3.1 Kerangka konseptual Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia pendrita hipertensi	18
Gambar 4.1 Kerangka Opsional Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia pendrita hipertensi	21



DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1 : Jadwal Kegiatan.....</i>	50
<i>Lampiran 2 : Surat Ijin Penelitian</i>	51
<i>Lampiran 3 : Surat Rekomendasi Penelitian.....</i>	52
<i>Lampiran 4 : Surat Keterangan Layak Etik</i>	53
<i>Lampiran 5 : Penjelasan Penelitian</i>	54
<i>Lampiran 6 : Informed Consent.....</i>	55
<i>Lampiran 7 : Instrumen Penelitian</i>	56
<i>Lampiran 8 : Data Demografi</i>	57
<i>Lampiran 9 : Tabulasi Data Khusus</i>	62
<i>Lampiran 10 : Uji Distribusi Frekuensi</i>	66
<i>Lampiran 11 : Uji Fisher Exact.....</i>	68
<i>Lampiran 12 : Tabulasi Silang Data Umum dan Khusus</i>	69
<i>Lampiran 13 : Lembar Konsultasi.....</i>	73