

SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONDISI TEKANAN DARAH
WARGA DUKUH JURON DESA SUMBERDUKUN, KEC. NGARIBOYO,
KAB. MAGETAN**



Oleh :

DIAMANDA JELANG PAMELA

NIM 24632769

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2025**

SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONDISI TEKANAN DARAH
WARGA DUKUH JURON DESA SUMBERDUKUN, KEC. NGARIBOYO,
KAB. MAGETAN**

SKRIPSI

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



Oleh :

DIAMANDA JELANG PAMELA

NIM 24632769

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONDISI TEKANAN DARAH WARGA
DUKUH JURON DESA SUMBERDUKUN, KEC. NGARIBOYO, KAB. MAGETAN**

Diamanda Jelang Pamela

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL 13 MEI 2026

Oleh :

Pembimbing I



Laily Isro'in, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN: 0704057002

Pembimbing II



Dr. Sri Susanti, MA

NIDN: 0727096901

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



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

NIDN: 714127901

PENGESAHAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Pada Tanggal 13 MEI 2026

PANITIA PENGUJI

Ketua : Dr. Sugeng Mashudi, M.Kes

Anggota : 1. Laily Isro'in, S.Kep., Ns., M.Kep

: 2. Dr. Sri Susanti, MA

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



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

NIK: 19791214 200302 12

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, 13 Mei 2026

Yang Menyatakan



Handwritten signature of Diamanda Jelang Pamela.

DIAMANDA JELANG PAMELA

NIM 24632769



Motto

"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan." (QS Al-Insyirah ayat 6)

"...Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia; Mahasuci Engkau..." (QS Ali 'Imran ayat 191)



PERSEMBAHAN

Dengan segala rasa syukur kepada Allah SWT atas segala proses panjang yang telah dilalui dalam penyusunan karya ini, aku persembahkan untuk :

(Alm) Bapak, Ibu serta kakak atas segala dukungan dari berbagai aspek

Teman-teman terdekatku atas segala semangat yang telah diberikan

Semua pihak yang terlibat dalam penyusunan karya ini



KATA PENGANTAR

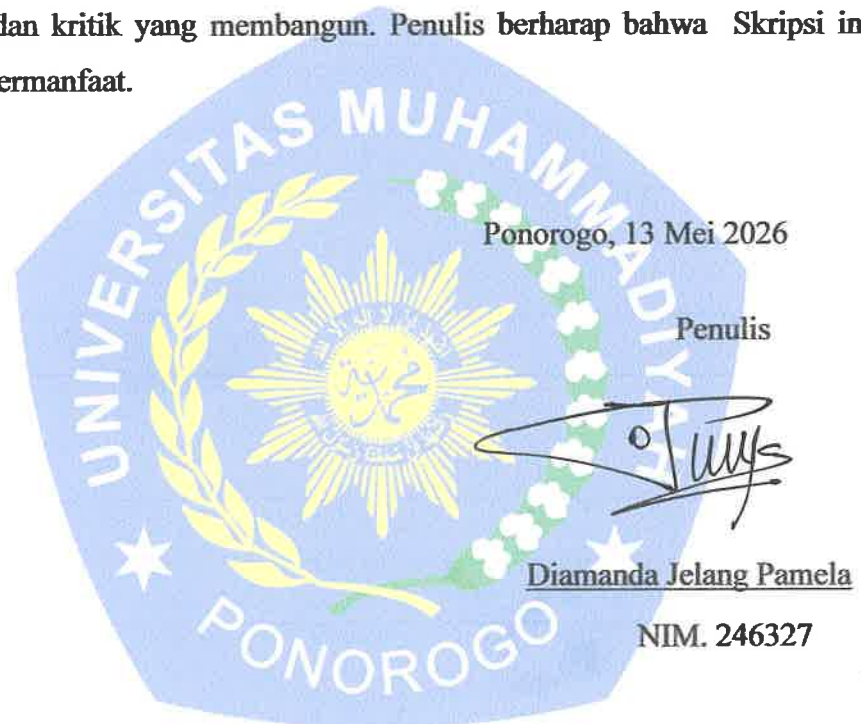
Puji Syukur Penulis panjatkan Kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kondisi Tekanan Darah Warga Dukuh Juron Desa Sumberdukun, Kec. Ngariboyo, Kab. Magetan” guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan program pendidikan Sarjana Keperawatan.

Oleh karena keterbatasan penulis dalam berbagai hal maka terdapat berbagai hambatan yang dihadapi, berkat rahmat Allah SWT Skripsi ini dapat terselesaikan. Penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya atas segala bimbingan serta dukungan yang diberikan dalam penyusunan Skripsi ini kepada yang terhormat:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan untuk dapat membina ilmu di Fakultas Ilmu Kesehatan Sarjana Keperawatan Alih Jenjang Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Saiful Nurhidayat, S. Kep., Ns. M. Kep. selaku Dekan dan Dosen Pembimbing Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan untuk dapat membina ilmu di Fakultas Ilmu Kesehatan Sarjana Keperawatan Alih Jenjang Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Siti Munawaroh, S.Kep.Ns.,M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan dan Wali Kelas B Alih Jenjang yang telah mengarahkan dan memberikan kesempatan untuk dapat membina ilmu di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo,
4. Laily Isro'in,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing I dan Dr. Sri Susanti, MA selaku dosen pembimbing II yang telah banyak mengarahkan dan memberikan dorongan hingga ini dapat disusun dengan baik.
5. Semua Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan bimbingan dengan sabar, wawasan serta ilmu yang bermanfaat.

6. Pihak Desa Sumberdukun yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di Dukuh Juron.
7. (Alm) Bapak Sutopo, Ibu Suprihatin dan kakak saya Brillyant Stelatino serta kepada para sahabat yang telah mendukung dan memberi motivasi serta membantu saya selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Rekan-rekan S1 Keperawatan Alih Jenjang Angkatan 2025 atas kerja sama dan motivasinya

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan, saran, dan kritik yang membangun. Penulis berharap bahwa Skripsi ini dapat bermanfaat.



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL BELAKANG	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN PANITIA PENGUJI	v
SURAT PERNYATAAN.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK	xvii
<u>BAB 1</u> PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
<u> 1.3.1 Tujuan Umum</u>	5
<u> 1.3.2 Tujuan Khusus</u>	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
<u> 1.4.1. Manfaat Teoritis</u>	6
<u> 1.4.2 Manfaat Praktis</u>	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	7
<u>BAB 2</u> TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Konsep Tidur	11
<u> 2.1.1 Definisi Tidur</u>	11
<u> 2.1.2 Fisiologi Tidur</u>	11
<u> 2.1.3 Jenis Tidur</u>	12
<u> 2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tidur</u>	13
<u> 2.1.5 Kualitas Tidur</u>	16
2.1.6 Pengukuran Kualitas Tidur	16
2.2 Konsep Tekanan Darah	17

2.2.1	Definisi Tekanan Darah	17
2.2.2	Fisiologi Tekanan Darah	18
2.2.3	Klasifikasi Tekanan Darah	19
2.2.4	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah	20
2.2.5	Pengukuran Tekanan Darah	23
2.3	Kerangka Teori	24
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS		25
3.1	Kerangka Konseptual	25
3.2	Hipotesis Penelitian	26
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN		27
4.1	Desain Penelitian	27
4.2	Kerangka Kerja	27
4.3	Populasi, Sampel dan Sampling	29
4.3.1	Populasi	29
4.3.2	Sampel	29
4.4	Variabel	31
4.4.1	Variabel Independen	31
4.4.2	Variabel Dependen	31
4.5	Definisi Operasional	32
4.6	Instrumen Penelitian	33
4.7	Lokasi dan Waktu Penelitian	33
4.7.1	Lokasi Penelitian	33
4.7.2	Waktu Penelitian	34
4.8	Prosedur Pengumpulan Data, Pengolahan Data dan Analisa Data	34
4.8.1	Prosedur Pengumpulan Data	34
4.8.2	Pengolahan Data	35
4.8.3	Analisa Data	36
4.9	Etika Penelitian	37
4.10	Keterbatasan Penelitian	40
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN		41
5.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	41
5.2	Hasil Penelitian	42
5.2.1	Data Umum	42
5.2.2	Data Khusus	45

5.3	Pembahasan	48
	<u>5.3.1</u> Kualitas Tidur.....	48
	<u>5.3.2</u> Tekanan Darah	50
	<u>5.3.3</u> Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kondisi Tekanan Darah	53
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN		50
6.1	Kesimpulan.....	55
6.2	Saran.....	56
	<u>6.2.1</u> Bagi Perawat	56
	<u>6.2.2</u> Bagi Responden / Masyarakat.....	56
	<u>6.2.3</u> Bagi Penelitian Selanjutnya	56
DAFTAR PUSTAKA		57
LAMPIRAN		62



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Definisi Operasional Hubungan Kualitas Tidur dengan Kondisi Tekanan Darah	32
Tabel 5.1	Data Demografi Responden berdasarkan Usia di Dukuh Juron Desa Sumberdukun.....	42
Tabel 5.2	Data Demografi Responden berdasarkan Jenis Kelamin di Dukuh Juron Desa Sumberdukun.....	43
Tabel 5.3	Data Demografi Responden berdasarkan Pendidikan di Dukuh Juron Desa Sumberdukun.....	43
Tabel 5.4	Data Demografi Responden berdasarkan Pekerjaan di Dukuh Juron Desa Sumberdukun	43
Tabel 5.5	Data Demografi Responden berdasarkan Tinggal Bersama di Dukuh Juron Desa Sumberdukun.....	44
Tabel 5.6	Data Demografi Responden berdasarkan Status Pernikahan di Dukuh Juron Desa Sumberdukun.....	45
Tabel 5.7	Kualitas Tidur Responden berdasarkan Tinggal Bersama di Dukuh Juron Desa Sumberdukun	45
Tabel 5.8	Kondisi Tekanan Darah Responden berdasarkan Tinggal Bersama di Dukuh Juron Desa Sumberdukun.....	46
Tabel 5.9	Analisa Hubungan Kualitas Tidur dengan Kondisi Tekanan Darah	46
Tabel 5.10	Analisa Chi Square.....	47
Tabel 5.11	Analisa Hubungan Kualitas Tidur dengan Kondisi Tekanan Darah 2x2	47
Tabel 5.12	Analisa Chi-Square Tabel 2x2.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Hubungan Kualitas Tidur dengan Kondisi Tekanan Darah	24
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Hubungan Kualitas Tidur dengan Kondisi Tekanan Darah	25
Gambar 4.1 Kerangka Operasional Hubungan Kualitas Tidur dengan Kondisi Tekanan Darah.....	28



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Jadwal Kegiatan.....	62
Lampiran 2 : Surat Pengantar.....	63
Lampiran 3 : Surat Rekomendasi dari BAKESBANGPOL Kab.Magetan.....	64
Lampiran 4 : Surat Layak Etik.....	65
Lampiran 5 : Surat Keterangan Plagiasi.....	65
Lampiran 6 : Inform Consent.....	66
Lampiran 7 : Data Demografi.....	67
Lampiran 8 : Lembar Kuisoner.....	68
Lampiran 9 : Tabulasi Data Demografi.....	72
Lampiran 10 : Tabulasi Data Pengukuran Tekanan Darah.....	75
Lampiran 11 : Tabulasi Data Skor Kualitas Tidur.....	78
Lampiran 12 : Pengolahan Data SPSS.....	82
Lampiran 13 : Kuesioner Responden.....	83

ABSTRAK

Kualitas tidur yang buruk dapat menjadi faktor risiko untuk berbagai penyakit kronis, termasuk hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada warga Dukuh Juron, Desa Sumberdukun, Kec. Ngariboyo, Kab. Magetan. Penelitian ini penting untuk memberikan wawasan tentang kualitas tidur dan hubungannya dengan tekanan darah. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah 143 warga, dengan sampel sebanyak 80 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) serta alat pengukur tensimeter dan stetoskop. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (61,3%) memiliki kualitas tidur yang baik. Namun, sebagian besar (47,5%) responden memiliki kondisi tekanan darah dalam kategori hipertensi. Berdasarkan analisis Chi-Square, ditemukan bahwa nilai p-value sebesar 0,349, yang lebih besar dari 0,05 (α). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik antara kualitas tidur dengan kondisi tekanan darah. Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor-faktor lain yang juga memengaruhi tekanan darah, seperti usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik.

Kata Kunci: Kualitas tidur, Tekanan darah, Hipertensi, Hipotensi, Dewasa muda.