

SKRIPSI
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN DERAJAT HIPERTENSI
PADA LANSIA

Di Desa Gelanglor Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo



Oleh :
DYAH AYU RISMAWATI
22632086

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2026

**SKRIPSI
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN DERAJAT HIPERTENSI
PADA LANSIA**

Di Desa Gelanglor Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo

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



Oleh :
DYAH AYU RISMAWATI
NIM 22632086

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2026**

HALAMAN PENETAPAN 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. 20 Juli.....2026

PANITIA PENGUJI

Ketua : Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns., M.Kep

(.....)

Anggota:

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

(.....)

2. Sri Andayani, S.Kep.,Ns., M.Kep.

(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0714127901

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Hubungan kualitas tidur dengan derajat hipertensi pada lansia
Di Posyandu Lansia Desa Gelanglor Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo

DYAH AYU RISMAWATI
NIM 22632086

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal 20 Juli 2026

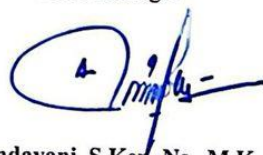
Oleh :

Pembimbing 1



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.Ns., M.Kes., Ph.D., FISQua
NIDN. 0715127903

Pembimbing 2



Sri Andayani, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIDN. 0711128601

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIDN. 0714127901

HALAMAN 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 Juli 2026
Yang Menyatakan



Dyah Ayu Rismawati
NIM : 22632086

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT penulis penjatkan atas segala Rahmat dan anugerah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan kualitas tidur dengan derajat hipertensi pada lansia di desa gelanglor kecamatan sukorejo kabupaten ponorogo” untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

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

1. Dr. Rido Kurniawan, M.Ag, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
3. Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns., M.Kep, selaku Kaprodi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan informasi, fasilitas dan izin sehingga memperlancar penelitian ini.
4. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns., M. Kes., Ph.D., FISQua, selaku dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu serta dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, dan masukan kepada peneliti selama penulisan sampai terselesaikannya skripsi ini. Telah banyak membantu memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan skripsi ini.
5. Sri Andayani, S.Kep.,Ns., M.Kes, selaku dosen pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu serta dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, dan masukan kepada peneliti selama penulisan sampai terselesaikan skripsi ini.

6. Seluruh staf dosen Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan bekal ilmu kepada peneliti selama mengikuti pendidikan.
7. Pintu surgaku dan sosok yang penulis jadikan panutan yaitu Ibunda Ismi tercinta. Terima kasih atas setiap semangat, ridho, perhatian, kasih sayang dan doa yang selalu terselip disetiap sholatnya demi keberhasilan penulis dalam mengenyam pendidikan sampai menjadi sarjana. Terima kasih ibu, atas berkat dan ridhomu ternyata anak terakhir perempuan yang selama ini bahunya harus setegar karang dilautan, menjadi harapan terakhir dan terbesarmu, saat ini mampu menyelesaikan skripsi ini.
8. Cinta pertama dan sosok yang sangat menginspirasi penulis yaitu Ayahanda Gani tercinta. Terima kasih atas setiap tetes keringat yang telah tcurahkan dalam setiap langkah ketika mengemban tanggung jawab sebagai seorang kepala keluarga untuk mencari nafkah, yang tiada hentinya memberi motivasi, perhatian, kasih sayang, serta dukungan dari segi finansial sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih ayah, gadis kecilmu sudah tumbuh besar dan siap melanjutkan mimpi yang lebih tinggi.
9. Tak lupa kepada kakak perempuan penulis, Riska Yulianti, terima kasih telah kebersamai penulis selama ini dan terima kasih atas pengorbanan, perjuangan, serta kasih sayang yang telah diberikan kepada penulis.
10. Sahabat terbaik penulis, Selvi Rika Ananda yang selalu memberikan semangat dan dukungan tanpa henti. Terima kasih telah menjadi rumah yang hangat, sekaligus pendengar yang baik bagi penulis.

11. Dyah Ayu Rismawati, diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sulit bisa bertahan sampai titik ini, terima kasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri, walaupun sering kali putus asa atas apa yang sedang diusahakan. Tetaplah jadi manusia yang rendah hati, mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba. *God thank you for being me independent women, I know there are more great ones but i'm proud of this achievement.*

Penulis



Dyah Ayu Rismawati
NIM : 22632086

ABSTRAK
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA
LANSIA DI DESA GELANGLOR KECAMATAN SUKOREJO KABUPATEN
PONOROGO

Oleh
Dyah Ayu Rismawati
22632086

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang banyak terjadi pada lansia dan berisiko menimbulkan berbagai komplikasi kardiovaskular. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan peningkatan derajat hipertensi adalah kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis dan hormon stres sehingga memengaruhi regulasi tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kualitas tidur dengan derajat hipertensi pada lansia di Desa Gelanglor Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo.

Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 60 lansia yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sedangkan derajat hipertensi diukur berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah. Analisis data dilakukan menggunakan *Fisher's Exact Test* dengan tingkat signifikansi 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 38 orang (63,3%) dan mengalami hipertensi derajat 1 sebanyak 31 orang (51,7%). Analisis bivariat menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan derajat hipertensi pada lansia. Lansia dengan kualitas tidur baik cenderung mengalami hipertensi derajat yang lebih ringan dibandingkan lansia dengan kualitas tidur buruk.

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan derajat hipertensi pada lansia. Peningkatan kualitas tidur dapat menjadi salah satu upaya nonfarmakologis dalam pengendalian hipertensi pada kelompok lansia.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Derajat Hipertensi, Lansia, Hipertensi, PSQI

ABSTRACT
THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND THE DEGREE
OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY IN GELANGLOR VILLAGE,
SUKOREJO DISTRICT, PONOROGO REGENCY

By
Dyah Ayu Rismawati
22632086

Hypertension is a common health problem among older adults and is associated with various cardiovascular complications. One factor that may contribute to the severity of hypertension is sleep quality. Poor sleep quality can increase sympathetic nervous system activity and stress hormone secretion, thereby affecting blood pressure regulation. This study aimed to analyze the relationship between sleep quality and the degree of hypertension among elderly people in Gelanglor Village, Sukorejo District, Ponorogo Regency.

This study employed an analytical observational design with a cross-sectional approach. A total of 60 elderly respondents were selected using a total sampling technique. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while the degree of hypertension was determined through blood pressure measurements. Data were analyzed using Fisher's Exact Test with a significance level of 0.05.

The results showed that most respondents had poor sleep quality (38 respondents; 63.3%) and grade 1 hypertension (31 respondents; 51.7%). Bivariate analysis revealed a p -value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between sleep quality and the degree of hypertension among the elderly. Respondents with good sleep quality tended to have a lower degree of hypertension compared to those with poor sleep quality.

In conclusion, sleep quality is significantly associated with the degree of hypertension among elderly individuals. Improving sleep quality may serve as an important non-pharmacological strategy for hypertension management in older adults.

Keywords: Sleep Quality, Degree of Hypertension, Elderly, Hypertension, PSQI

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Konsep Kualitas Tidur.....	12
2.1.1 Pengertian Tidur	12
2.1.2 Kualitas Tidur Pada Lansia.....	13
2.1.3 Jenis - jenis Tidur.....	13
2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	16
2.1.5 Indikator Kualitas Tidur.....	21
2.1.6 Cara Pengukuran Kualitas Tidur.....	21
2.2 Konsep Hipertensi	22
2.2.1 Pengertian Hipertensi.....	22
2.2.2 Klasifikasi Hipertensi	23

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah	23
2.2.4 Macam – macam Hipertensi	28
2.2.6 Pengendalian Hipertensi	29
2.3 Konsep Lansia	31
2.3.1 Pengertian Lansia.....	31
2.3.2 Tipe Lansia	32
2.3.3 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	33
2.3.4 Klasifikasi Lansia	35
2.4 Hubungan Kualitas Tidur dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia.....	35
2.5 Kerangka Teori.....	37
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	38
3.1 Kerangka Konsep Penelitian	38
3.2 Hipotesis.....	39
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	41
4.1 Desain Penelitian.....	41
4.2 Kerangka Operasional	42
4.3 Populasi, Sampel dan Sampling	44
4.3.1 Populasi.....	44
4.3.2 Sampel	44
4.3.3 Sampling	44
4.4 Variabel Penelitian	44
4.4.1 Variabel Independen.....	45
4.4.2 Variabel Dependen	45
4.5 Definisi Operasional.....	45
4.6 Instrumen Penelitian.....	46
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	48
4.7.1 Lokasi Penelitian.....	48
4.7.2 Waktu Penelitian.....	48
4.8 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	48
4.8.1 Prosedur Pengumpulan Data.....	48
4.8.2 Pengolahan Data	50

4.8.3 Analisa Data.....	55
4.9 Etika Penelitian.....	56
4.9.1 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (<i>Informed Consent</i>).....	57
4.9.2 Tanpa Nama (<i>Anonymity</i>).....	57
4.9.3 Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>).....	57
4.9.4 Uji Etik.....	58
4.9.5 Keterbatasan Penelitian.....	58
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
5.1 Gambaran Lokasi Umum Penelitian	59
5.2 Hasil Penelitian.....	60
5.2.1 Data Umum.....	60
5.2.2 Data Khusus.....	64
5.3 Pembahasan	66
5.3.1 Analisa Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Gelanglor Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo.....	66
5.3.2 Analisa Derajat Hipertensi pada Lansia di Desa Gelanglor Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo	70
5.3.3 Analisa Hubungan Kualitas Tidur dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Desa Gelanglor Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo	75
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	80
6.1 Kesimpulan.....	80
6.2 Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA.....	83
DAFTAR LAMPIRAN.....	88

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah Berdasarkan Pedoman WHO/ISH Tahun 2020.	23
Tabel 2.2 Klasifikasi lansia menurut World Health Organization (WHO) Tahun (2015) :	35
Tabel 4.3 Definisi Operasional hubungan kualitas tidur dengan derajat hipertensi pada lansia di Desa Gelanglor Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo.	45
Tabel 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	60
Tabel 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	61
Tabel 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	61
Tabel 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	62
Tabel 5.8 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Keluarga dengan Hipertensi	62
Tabel 5.9 Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Tinggi Garam.....	63
Tabel 5.10 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia di Desa Gelanglor Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo	64
Tabel 5.11 Distribusi Frekuensi Derajat Hipertensi pada Lansia di Desa Gelanglor Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo.....	64
Tabel 5.12 Hubungan Kualitas Tidur dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Desa Gelanglor Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo	65

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Kerangka Teori Hubungan Kualitas Tidur Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia. 37
- Gambar 3.2 Kerangka Konsep hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Gelanglor Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo. 38
- Gambar 4.3 Kerangka kerja hubungan kualitas tidur dengan derajt hipertensi pada lansia di Desa Gelanglor Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Kegiatan	88
Lampiran 2 Penjelasan Penelitian	89
Lampiran 3 Informed Consent	90
Lampiran 4 Instrumen Penelitian	91
Lampiran 5 Permohonan Izin Data Awal Penelitian.....	92
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian.....	93
Lampiran 7 Surat Layak Etik.....	94
Lampiran 8 Surat Bebas Plagiasi	95
Lampiran 9 Kuisisioner Penelitian	96
Lampiran 10 Kisi-kisi Kuisisioner.....	98
Lampiran 11 Lembar Observasi Pemeriksaan Tekanan Darah.....	99
Lampiran 12 Hasil Data Penelitian	100
Lampiran 13 Tabulasi Data Khusus Kualitas Tidur (Kuisisioner PSQI).....	105
Lampiran 14 Data Khusus Derajat Hipertensi	98
Lampiran 15 Hasil Uji Distribusi Frekuensi Data Umum Dan Data Khusus	100
Lampiran 16 Tabulasi Silang Data Penelitian.....	103
Lampiran 17 Kegiatan Pembimbing	108
Lampiran 18 Dokumentasi.....	115

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
ISH	: <i>International Society of Hypertens</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
NREM	: <i>Non-rapid Eye Movement</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
ACE	: <i>Angiotensin-Converting Enzyme</i>
ARB	: <i>Angiotensin Receptor Blocker</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solution</i>

