

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT STRES
TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA
DI PUSKESMAS PASAR REBO TAHUN 2024**

SKRIPSI



Oleh :

I MADE EVA ANGGITA

204201516051

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2024**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT STRES
TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA
DI PUSKESMAS PASAR REBO TAHUN 2024**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



Oleh:

I MADE EVA ANGGITA

204201516051

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2024**

SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT STRES
TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA
DI PUSKESMAS PASAR REBO TAHUN 2024**

OLEH :

I MADE EVA ANGGITA

204201516051

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal 20 Agustus 2024

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

Dr. Drh. Rosmawaty Lubis, M.Kep.

Ns. Naziyah, S.Kep., M.Kep., CWCCA.

UNIVERSITAS NASIONAL

Mengesahkan,
Dekan, Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan kualitas tidur dan tingkat stres terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Pasar Rebo tahun 2024

Nama Mahasiswa : I Made Eva Anggita

NPM : 204201516051



HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan kualitas tidur dan tingkat stres terhadap
kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Pasar
Rebo tahun 2024
Nama Mahasiswa : I Made Eva Anggita
NPM : 204201516051

Menyetujui,



Penguji 1: Ns. Andi Mayasari Usman, M.Kep. (.....)

Penguji 2: Dr. Drh. Rosmawaty Lubis, M.Kes. (.....)

Penguji 3: Ns. Naziyah, S.Kep., M.Kep., CWCCA. (.....)

PERNYATAAN ORISINALITIS

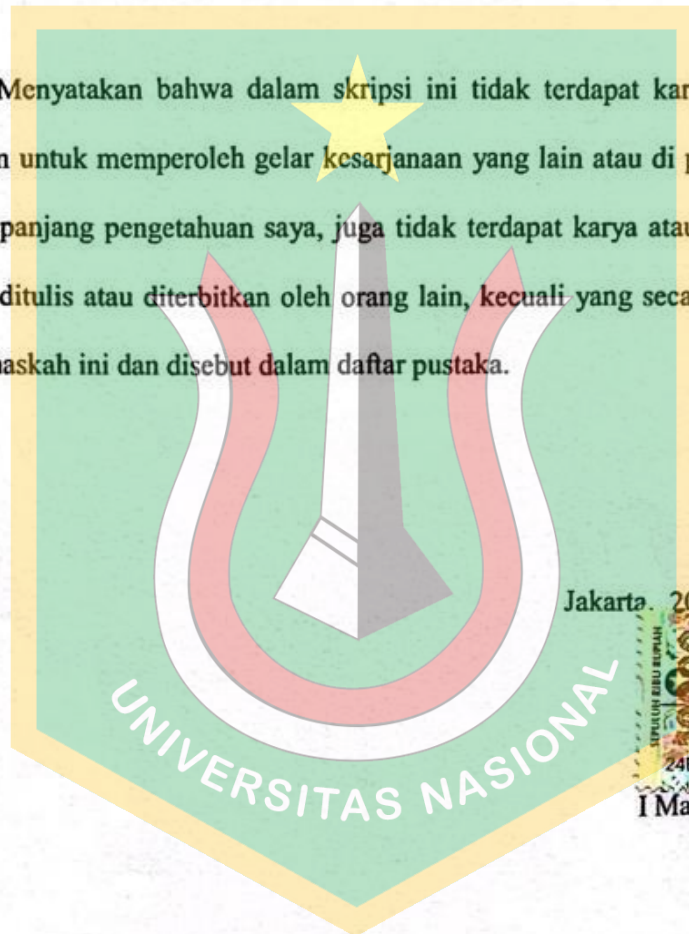
Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : I Made Eva Anggita

NPM : 204201516051

Judul Penelitian : Hubungan kualitas tidur dan tingkat stres terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Pasar Rebo tahun 2024

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.



Jakarta, 20 Agustus 2024



I Made Eva Anggita

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberikan Rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur Dan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Pasar Rebo Tahun 2024”.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya *Ridho Illahi*, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan “*Astungkara*” beserta terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

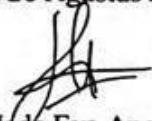
1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Tommy J. F. Wowor, MM, M.Kep.
3. Ibu Dr. Drh. Rosmawaty Lubis, M.Kes. Selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
4. Ibu Ns. Naziah, S.Kep., M.Kep., CWCCA. Selaku pembimbing 2 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya

5. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.
6. Kepala dan seluruh karyawan Puskesmas Pasar Rebo yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.
7. Orang tua, kakak dan adik tercinta atas do'a dan semangat yang telah diberikan.

8. Selvi Indri Astuti, yang telah memberikan dukungan secara fisik dan mental, menemani Penulis dalam keadaan yang tidak mudah dalam menyelesaikan Skripsi.
9. Keluarga besar dan semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi.
10. Terakhir saya ingin berterima kasih pada diri saya sendiri karena selalu menyadari bahwa setiap harinya hidup saya harus memiliki arti dan saya berjalan sejauh ini bukan hanya untuk berhenti disini dan tetap konsisten untuk berjuang pada kaki, otak dan tenaga sendiri juga tetap percaya pada diri sendiri.

Saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi Masyarakat.

Jakarta, 20 Agustus 2024


I Made Eva Anggita

ABSTRAK

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT STRES TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS PASAR REBO TAHUN 2024

I Made Eva Anggita, Rosmawaty Lubis, Naziyah

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang dapat menyebabkan komplikasi jika tidak segera diatasi. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan data SKI survey kesehatan indonesia tahun 2023 dan study khor penyakit tidak menular atau PTM 2011-2021, hipertensi merupakan faktor resiko tertinggi penyebab kematian ke 4 dengan persentase 10,2 %

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antar kualitas tidur dan tingkat stres terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Pasar Rebo.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif observasional analitik dan menggunakan studi *cross-sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 88 orang yang diambil dengan teknik snowball sampling. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner PSQI dan DASS. Analisis data yang dilakukan adalah univariat dan bivariat dengan menggunakan uji chi square.

Hasil Penelitian: Hipertensi sebanyak 65,9% responden, sedangkan yang memiliki tekanan darah normal sebanyak 34,1% responden, kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 77,3% responden, sedangkan responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 22,7%, terdapat sebanyak 10,2% responden sangat stres, 39,8% responden stress berat, 21,6% responden stress sedang, 18,2% responden stress ringan dan 10,2% responden tidak memiliki Tingkat stress.

Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tingkat stresterhadap kejadian hipertensi ($P Value < 0,05$) di Puskesmas Pasar Rebo.

Saran: Diharapkan masyarakat melakukan pengecekan tekanan darah secara rutin, mengubah gaya hidup menjadi lebih baik, rajin berolahraga dan menjaga kualitas tidur yang baik.

Kata Kunci: Hipertensi, Kualitas tidur, Tingkat stres

Kepustakaan: 28 pustaka (2019-2024)

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY AND STRESS LEVELS ON THE INCIDENT OF HYPERTENSION IN ELDERLY AT PASAR REBO HEALTH CENTER YEAR 2024

I Made Eva Anggita, Rosmawati, Naziah

Background: Hypertension is a degenerative disease that can cause complications if not treated immediately. The prevalence of hypertension in Indonesia is based on data from the 2023 Indonesian Health SKI survey and the 2011-2021 non-communicable disease or NCD study, hypertension is the 4th highest risk factor for death with a percentage of 10.2%

Objective: To determine the relationship between sleep quality and stress levels on the incidence of hypertension in the elderly at the Pasar Rebo Community Health Center.

Methodology: This research uses a quantitative observational analytic approach and uses a cross-sectional study. The sample in this study was 88 people taken using the snowball sampling technique. The instruments in this study used the PSQI and DASS questionnaires. Data analysis carried out was univariate and bivariate using the chi square test.

Research Results: Hypertension was 65.9% of respondents while those with normal blood pressure were 34.1% of respondents, poor sleep quality was 77.3% of respondents, while there were 10 respondents with good sleep quality. .2% of respondents were very stressed, 39.8% of respondents were highly stressed, 21.6% of respondents were moderately stressed, 18.2% of respondents were mildly stressed and 10.2% of respondents had no level of stress.

Conclusion: There is a significant relationship between sleep quality and stress levels on the incidence of hypertension (P Value < 0.05) at the Pasar Rebo Community Health Center.

Suggestion: people are expected to check their blood pressure regularly, change their lifestyle for the better, exercise diligently and maintain good quality sleep.

Keywords: Hypertension, sleep quality, stress levels
Bibliography: 28 libraries (2019-2024)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
PERNYATAAN ORISINALITIS	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan.....	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
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Hipertensi.....	8
2.1.1 Definisi Hipertensi	8
2.1.2 Etiologi Hipertensi	9
2.1.3 Patofisiologi Hipertensi.....	9
2.1.4 Klasifikasi Hipertensi	11
2.1.5 Manifestasi Klinis	12
2.1.6 Pemeriksaan Penunjang.....	12
2.1.7 Penatalaksanaan	13
2.1.8 Komplikasi.....	15
2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi	19
2.3 Konsep Tidur	21
2.3.1 Definisi Tidur.....	21

2.3.2 Fisiologi Tidur	22
2.3.3 Kualitas Tidur.....	23
2.3.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	23
2.3.5 Penilaian Kualitas Tidur.....	24
2.4 Konsep Stres	25
2.4.1 Definisi Stres.....	25
2.4.2 Gejala Stres	26
2.4.3 Tingkat Stres	26
2.5 Lansia.....	27
2.5.1 Definisi Lansia	27
2.5.2 Batasan Lansia	28
2.5.3 Ciri-ciri Lansia	28
2.6 Kerangka Teori.....	30
2.7 Kerangka Konsep	31
2.8 Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	32
3.1 Desain Penelitian	32
3.2 Populasi dan Sampel.....	32
3.2.1 Populasi.....	32
3.2.2 Sampel	32
3.2.3 Teknik Pengumpulan Sampel	33
3.3 Lokasi Penelitian	34
3.4 Waktu Penelitian	34
3.5 Variabel Penelitian	34
3.6 Definisi Operasional Penelitian.....	35
3.7 Instrumen Penelitian.....	36
3.7.1 Kualitas Tidur.....	36
3.7.2 Tingkat Stres	37
3.8 Prosedur Pengumpulan Data	37
3.9 Analisis Data	39
3.9.1 Analisis Univariat.....	39
3.9.2 Analisis Bivariat.....	39
3.10 Etika Penelitian.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1 Hasil Penelitian	41
4.1.1 Analisis Univariat.....	41
4.1.1.1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden.....	41
4.1.1.2 Distribusi Frekuensi Data Hipertensi Responden.....	41

4.1.1.4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden	42
4.1.1.5 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden.....	42
4.1.2 Analisis Bivariat.....	43
4.1.2.1 Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi	43
4.1.2.2 Hubungan Tingkat stres dengan Kejadian Hipertensi	44
4.2 Pembahasan.....	45
4.2.1 Pembahasan Uji Univariat	45
4.2.2 Pembahasan Uji Bivariat	46
4.3 Keterbatasan Penelitian	48
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	49
5.1 Simpulan	49
5.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	54



DAFTAR TABEL

2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	11
3.1 Definisi Operasional Penelitian.....	35
4.1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden.....	41
4.2 Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi	41
4.3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur.....	42
4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres.....	42
4.5 Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi.....	43
4.6 Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi	44



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	30
Gambar 2.2.....	31



DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
Kemkes	: Kementrian Kesehatan
mmHg	: Milimeter Hydrargyrum atau Milimeter Air Raksa
UHH	: Usia Harapan Hidup
PTM	: Penyakit Tidak Manular
Dinkes	: Dinas Kesehatan
ACE	: <i>Angiotensin I Converting Enzyme</i>
DM	: Diabetes Militus
ARB	: <i>Angiotensin II Receptor Blockers</i>
KG	: Kilo Gram
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
ADH	: <i>Antidiuretic Hormone</i>
Depkes RI	: Departemen Kesehatan Republik Indonesia



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Konsultasi

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian

Lampiran 3 Surat Balasan Suku Dinas

Lampiran 4 Surat Balasan Puskesmas

Lampiran 5 *Informed Consent*

Lampiran 6 Instrumen Penelitian

Lampiran 7 Master Tabel Penelitian

Lampiran 8 Hasil Output Analisa Data Penelitian

Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan Penelitian

Lampiran 10 Biodata Penulis

Lampiran 11 Hasil Turnitin



