

**ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PASIEN  
HIPERTENSI USIA PRODUKTIF DI POLI RAWAT JALAN RUMAH SAKIT YPK  
MANDIRI JAKARTA PUSAT**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**EVA MAULENA**

**224201446137**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NASIONAL**

**JAKARTA**

**2024**

**ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PASIEN  
HIPERTENSI USIA PRODUKTIF DI POLI RAWAT JALAN RUMAH SAKIT YPK  
MANDIRI JAKARTA PUSAT**

**SKRIPSI**

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



**Oleh:**

**EVA MAULENA**

**224201446137**

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

SKRIPSI

ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PASIEN  
HIPERTENSI USIA PRODUKTIF DI POLI RAWAT JALAN RUMAH SAKIT YPK  
MANDIRI JAKARTA PUSAT

Oleh

Eva Maulena

224201446137

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Keperawatan  
Universitas Nasional  
Pada tanggal 19 Agustus 2024

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep.,Sp.Kep.Kom

Ns. Aisyiah, M.Kep.,Sp.Kep.Kom

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Dr. Retno Widowati, M.Si.

Judul Skripsi : Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur  
Pasien Hipertensi Usia Produktif Di Poli Rawat Jalan Rumah  
Sakit YPK Mandiri

Nama Mahasiswa : Eva Maulena

NPM : 2242014446137



Judul Skripsi : Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Usia Produktif Di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit YPK Mandiri Jakarta Pusat

Nama Mahasiswa : Eva Maulena

NPM 224201446137



Menyetujui,

Penguji 1 : **Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.** 

Penguji 2 : **Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep.,Sp.Kep.Kom:** 

Penguji 3 : **Ns. Aisyiah, M.Kep.,Sp.Kep.Kom** 

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Eva Maulena

NPM 224201446137

Judul Penelitian : Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Usia Produktif Di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit YPK Mandiri Jakarta Pusat

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, 19 Agustus 2024



(Eva Maulena)

## PENGANTAR

Segala puji dan puji sukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Usia Produktif Di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit YPK Mandiri Jakarta Pusat”.

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 „*Alhamdulillah*“ beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

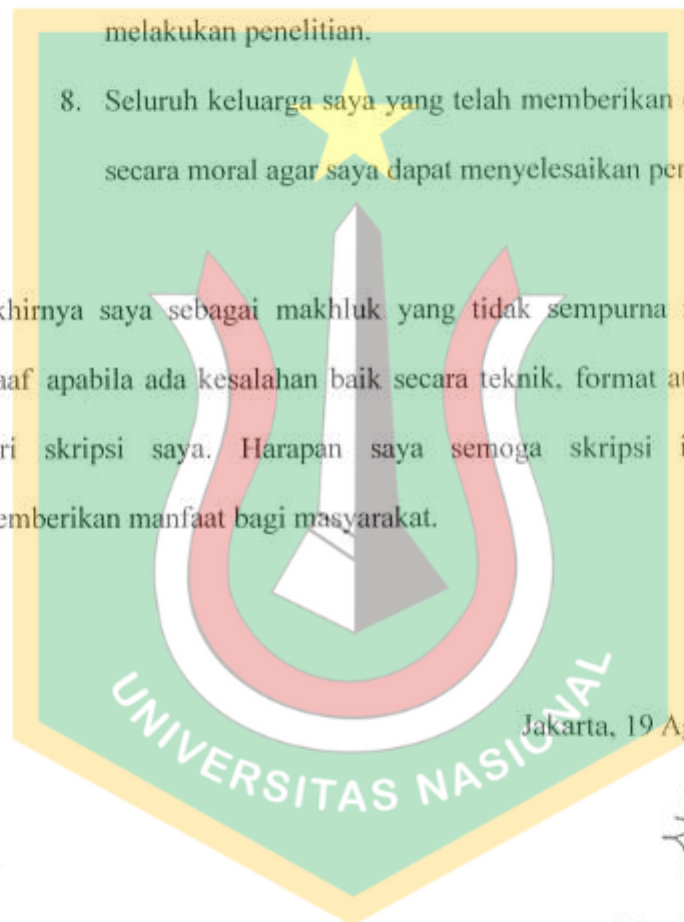
1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Tommy JF Wowor, MM., M.Kep
3. Ibu Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku pembimbing 1 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
4. Ibu Ns. Aisyiah, M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku pembimbing 2 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
5. Ibu Ns. Dwi Rochyani, M.Kep selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Keperawatan FIKES UNAS.

6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.

7. Kepala dan seluruh karyawan Rumah Sakit YPK Mandiri yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.

8. Seluruh keluarga saya yang telah memberikan dukungan secara moral agar saya dapat menyelesaikan penelitian.

Akhirnya 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, 19 Agustus 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Eva Maulena'.

(Eva Maulena)



## Abstrak

### ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PASIEN HIPERTENSI USIA PRODUKTIF DI POLI RAWAT JALAN RUMAH SAKIT YPK MANDIRI JAKARTA PUSAT

Eva Maulena, Intan Asri Nurani, Aisyiah

**Latar Belakang:** Masalah hipertensi menjadi permasalahan dunia yang semakin meresahkan masyarakat. Jumlah penderita hipertensi semakin meningkat setiap tahunnya. Hipertensi yang diderita dianggap dapat mengganggu kualitas tidur baik dari segi fisik maupun mental.

**Tujuan:** Menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pasien hipertensi usia produktif di poli rawat jalan Rumah Sakit YPK Mandiri.

**Metodologi:** Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Sampling diambil dengan total sampling sebanyak 91 responden. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner PSQI untuk menilai kualitas tidur, lalu IPAQ untuk menilai aktivitas fisik, DASS untuk menilai tingkat stress dan kuesioner status gizi. Analisis data menggunakan uji *chi square*.

**Hasil Penelitian:** Pada uji korelasi didapatkan angka kualitas tidur dengan tingkat stres pada pasien Hipertensi mempunyai korelasi sebesar  $0,003$  ( $p < 0,05$ ). Pada uji korelasi antara status gizi dengan kualitas tidur pada pasien hipertensi sebesar  $0,000$  ( $p < 0,05$ ). Kemudian pada uji korelasi antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada pasien Hipertensi  $0,012$  ( $p < 0,05$ ).

**Simpulan:** Ada hubungan aktifitas fisik, stres, status gizi dengan kualitas tidur pasien hipertensi.

**Saran:** Diharapkan melakukan pemeriksaan status gizi rutin dan berkala, mengontrol stress dalam bekerja, meningkatkan kualitas tidur yang baik, dan meningkatkan aktifitas fisik misalnya dengan berjalan kaki secara teratur 20-30 menit setiap harinya.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, Kualitas tidur, Status gizi, Tingkat stres

Kepustakaan : 28 Pustaka (2018 – 2024 )

## ABSTRACT

### ANALYSIS OF FACTORS ASSOCIATED WITH THE SLEEP QUALITY OF HYPERTENSION PATIENTS OF PRODUCTIVE AGE IN THE OUTPATIENT CLINIC OF THE YPK MANDIRI CENTRAL HOSPITAL JAKARTA

Eva Maulena, Intan Asri  
Nurani, Aisyiah

**Latar Belakang:** The problem of hypertension is a world problem that is increasingly troubling the community. The number of people with hypertension is increasing every year. Hypertension is considered to interfere with the quality of sleep both physically and mentally.

**Aim:** To analyze the factors that affect the quality of sleep of hypertension patients of productive age in the outpatient clinic of YPK Mandiri Hospital.

**Methods:** This was a cross-sectional research design. Sampling was taken with total sampling of 91 respondents. The research instrument used was the PSQI questionnaire to assess sleep quality, then IPAQ to assess physical activity, DASS to assess stress levels and nutritional status questionnaire. Data analysis using the chi square test.

**Results:** The results showed that the number of sleep quality with stress levels in hypertension patients had a correlation of 0.003 ( $p < 0.05$ ). In the correlation test between nutritional status and sleep quality in hypertension patients was 0.000 ( $p < 0.05$ ). Then in the correlation test between physical activity and sleep quality in hypertension patients 0.012 ( $p < 0.05$ ).

**Conclusion:** There is a relationship between physical activity, stress, nutritional status and sleep quality in hypertensive patients.

**Recommendation:** It is recommended to conduct regular and periodic nutritional status checks, control stress at work, improve good sleep quality, and increase physical activity for example by walking regularly for 20-30 minutes every day.

**Key words :** physical activity, sleep quality, nutritional status, stress level. **Bibliography:** 28 references (2018 – 2024 )

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b>	
<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang</b> .....	<b>1</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah</b> .....	<b>6</b>
<b>1.3 Tujuan Penelitian</b> .....	<b>6</b>
1.3.1 Tujuan Umum .....	<b>6</b>
1.3.2 Tujuan Khusus .....	<b>6</b>
<b>1.4 Manfaat Penelitian</b> .....	<b>6</b>
1.4.1 Bagi Masyarakat .....	<b>7</b>
1.4.2 Bagi Profesi Keperawatan.....	<b>7</b>
1.4.3 Bagi Peneliti .....	<b>7</b>
1.4.4 Bagi Institusi Pendidikan .....	<b>7</b>
<b>BAB II</b> .....	<b>8</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
<b>2.1 Konsep Hipertensi</b> .....	<b>8</b>
2.1.1 Definisi Hipertensi .....	<b>8</b>
2.1.2 Etiologi Hipertensi .....	<b>8</b>
2.1.3 Klasifikasi Hipertensi .....	<b>11</b>
2.1.4 Patofisiologi Hipertensi .....	<b>11</b>
2.1.5 Pathway.....	<b>13</b>
2.1.6 Faktor Risiko Hipertensi .....	<b>14</b>
2.1.7 Manifestasi Klinis .....	<b>18</b>
<b>2.2 Usia Produktif</b> .....	<b>19</b>
2.2.1 Klasifikasi Kelompok Usia .....	<b>19</b>
<b>2.3 Konsep Tidur</b> .....	<b>20</b>
2.3.1 Definisi Tidur .....	<b>20</b>
2.3.2 Fisiologi Tidur .....	<b>21</b>
2.3.3 Jenis Tahapan Tidur.....	<b>22</b>
2.3.4 Kebutuhan Tidur Manusia .....	<b>23</b>
2.3.5 Kualitas Tidur .....	<b>24</b>
2.3.6 Manfaat Tidur Berkualitas .....	<b>24</b>
2.3.7 Dampak Kualitas Tidur Yang Buruk .....	<b>25</b>
2.3.8 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	<b>26</b>
<b>2.4 Konsep aktivitas Fisik</b> .....	<b>28</b>

2.4.1 Definisi Aktivitas Fisik .....	28
2.4.2 Tipe Aktivitas Fisik .....	29
2.4.3 Klasifikasi Aktivitas Fisik .....	29
2.4.4 Manfaat Aktivitas Fisik .....	30
<b>2.5 Konsep Stres .....</b>	<b>31</b>
2.5.1 Definisi Stres.....	31
2.5.2 Sumber Stres .....	31
2.5.3 Tingkat Stres .....	32
<b>2.6 Konsep Status Gizi .....</b>	<b>33</b>
2.6.1 Definisi Status Gizi .....	33
2.6.2 Klasifikasi Indeks Masa Tubuh .....	33
2.6.3 Penilaian Indeks Masa Tubuh.....	34
2.6.4 Pengukuran status gizi .....	34
<b>2.7 Kerangka Teori .....</b>	<b>36</b>
<b>2.8 Kerangka Konsep.....</b>	<b>37</b>
<b>2.9 Hipotesis Penelitian .....</b>	<b>38</b>
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
3.1 Definisi Penelitian.....	39
3.2 Populasi Dan Sampel .....	39
3.3 Lokasi Penelitian.....	40
3.4 Waktu Penelitian.....	41
3.5 Variabel Penelitian.....	41
3.6 Definisi Operasional Penelitian .....	41
3.7 Instrumen Penelitian .....	43
3.8 Pengumpulan Data .....	49
3.9 Analisis Data .....	50
3.10 Etika Penelitian .....	50
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>52</b>
4.1 Hasil penelitian .....	52
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	52
4.1.2 Karakteristik Responden .....	52
4.1.3 Analisis Univariat .....	53
4.1.4 Analisis Bivariat.....	56
4.2 Pembahasan.....	58
4.2.1 Karakteristik Demografi .....	58
4.2.2 Analisis Univariat .....	60
4.2.3 Analisis Bivariat.....	64
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	70
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>71</b>
5.1 Kesimpulan .....	71
5.2 Saran .....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>72</b>

LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

### Tabel

3.1 Definisi Oprasional .....	41
4.1 Karakteristik Responden .....	52
4.2 Kualitas Tidur .....	53
4.4 Tingkat Stres .....	54
4.5 Status Gizi .....	54
4.6 Analisi Bivariat .....	56



## DAFTAR GAMBAR

### Gambar

2.1 Kerangka Teori Penelitian .....	36
2.2 Kerangka Konsep Penelitian.....	37



## DAFTAR SINGKATAN

**WHO** : *World Health Organization*

**RI** : Republik Indonesia

**BMI** : *Body Mass Index*

**DASS** : *Depression Anxiety Stres*

**PSQI** : *Pittsburgh Sleep Quality Index*

**IPAQ** : *International Physical Activity Questionnaire*

**REM** : *Rapid Eye Movement*

**NREM** : *Non Rapid Eye Movement*



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Kuesioner Penelitian

Lampiran 2 : Master Data Penelitian

Lampiran 3 : Hasil Output Penelitian

Lampiran 4 : Hasil SPSS

Lampiran 5 : Surat Izin Penelitian Dari Fakultas

Lampiran 6 : Surat Izin Penelitian Dari Instansi

Lampiran 7 : Lembar Bimbingan Pembimbing 1

Lampiran 8 : Lembar Bimbingan Pembimbing 2

Lampiran 9 : Dokumentasi Penelitian

