

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA
DI WILAYAH RW 004 KELURAHAN
BATU AMPAR JAKARTA TIMUR**

SKRIPSI



Oleh:

NANDA TALITHA MAHARANI

214201516008

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS NASIONAL

JAKARTA

2025

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA
DI WILAYAH RW 004 KELURAHAN
BATU AMPAR JAKARTA TIMUR**

SKRIPSI

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



Oleh :
NANDA TALITHA MAHARANI
214201516008

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

2025

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA
DI WILAYAH RW 004 KELURAHAN
BATU AMPAR JAKARTA TIMUR**

Oleh:

NANDA TALITHA MAHARANI

NPM: 214201516008

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi

Program Studi Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Pada tanggal 19 Februari 2025

Pembimbing 1



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

Pembimbing 2



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

Mengesahkan.

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.



HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah RW 004 Kelurahan Batu Ampar Jakarta Timur

Nama Mahasiswa : Nanda Talitha Maharani

NPM : 204201516008

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk dipertahankan dalam sidang skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional pada Semester Ganjil 2024/2025



Menyetujui,

Pembimbing 1

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

Pembimbing 2

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

HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan dan Kualitas Tidur Dengan
Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah RW 004
Kelurahan Batu Ampar Jakarta Timur

Nama Mahasiswa : Nanda Talitha Maharani

NPM : 204201516008



Menyetujui,

Penguji 1 : Ns. Tommy J F Wowor, M.M., M.Kep. Ph.D 

Penguji 2 : Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom. 

Penguji 3 : Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom. 

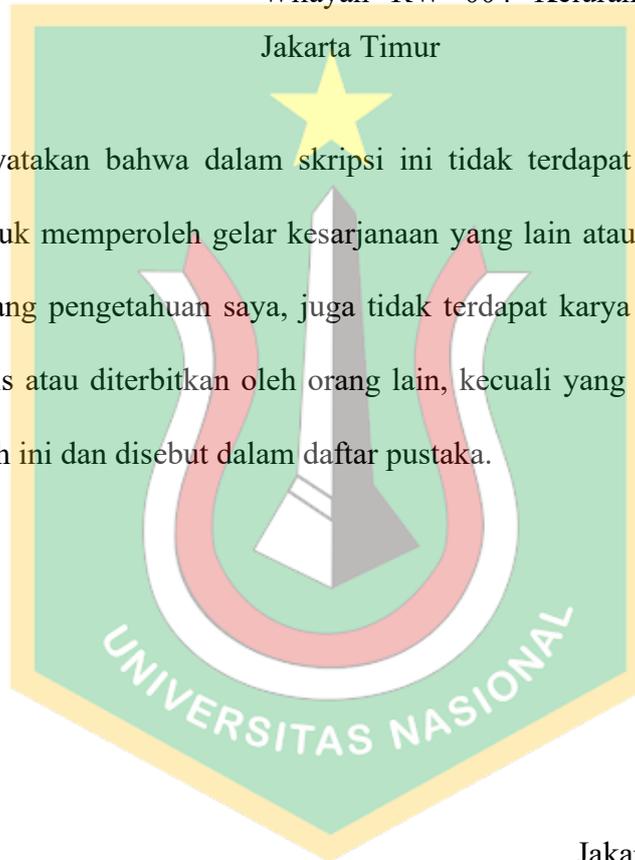
PERNYATAAN ORSINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Nanda Talitha Maharani
NPM : 204201516008
Judul Penelitian : Hubungan Pola Makan dan Kualitas Tidur
Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di
Wilayah RW 004 Kelurahan Batu Ampar

Jakarta Timur

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, 2 Februari 2025



Nanda Talitha Maharani

KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji sukur saya panjatkan kehadirat ALLAH SWT, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Pola Makan Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah RW 004 Kelurahan Betu Ampar Jakarta Timur”.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Ridho Illahi, dukungan, bantuan dan bimbingan dari beberapa pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan “Alhamdulillah Rabbil 'Aalamiin” beserta terimakasih 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 JF Wowor, MM., M.Kep. Ph.D
3. Ibu Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom, selaku pembimbing 1 yang telah memberikan waktu, dan saran kepada proses pembuatan skripsi ini dapat selesai dengan baik.
4. Ibu Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom, selaku pembimbing 2 yang telah memberikan waktu, dan saran kepada proses pembuatan skripsi ini dapat selesai dengan baik.
5. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfilitasi proses pembelajaran di kampus FIKES UNAS.

6. Ketua RW 004 dan ketua posyandu lansia yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian
7. Keluarga yang tidak pernah berhenti mendoakan dan memberikan semangat, khususnya orang tua saya Alm. Nurdin dan Nurhayati yang selalu menjadi motivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi.
8. Febby Haryandi selaku kakak saya yang telah memberikan semangat dan dukungan.
9. Teman – teman mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional khususnya Camel, Manda, Lia, Dhiyah, Sarah, Arnel yang telah banyak membantu dan memberikan kritik dan saran, yang setia menemani dan memberi dukungan selama 3 tahun 6 bulan bersama yang kita lalui.
10. Terimakasih kepada warga RW 004 yang telah bersedia menjadi responden.
11. Terimakasih kepada Andrean Eka Wahyudi sebagai pasangan saya, yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan selalu ada dalam hal apapun.
12. Dan terakhir saya berterimakasih kepada diri saya sendiri, karena telah berjuang dan bertahan sejauh ini. Tidak mudah untuk berada di titik sekarang, saya tidak akan bisa berada di titik ini kalau bukan karena doa dan support dari orang tua, Tetaplah berusaha dan berjuang menjadi apa yang di cita-citakan.

Jakarta, 2 Februari 2025



(Nanda Talitha Maharani)

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH RW 004 KELURAHAN BATU AMPAR JAKARTA TIMUR

Nanda Talitha Maharani, Aisyiah, Intan Asri Nurani

Latar Belakang: Lansia adalah fase terakhir dalam perjalanan hidup yang ditandai dengan penurunan serta perubahan pada aspek fisik, psikologis, dan sosial. Jumlah lansia di Indonesia mencapai 23,66 juta jiwa. Salah satu masalah kesehatan yang paling umum dijumpai pada lansia adalah hipertensi. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 kasus hipertensi mencapai 638.178 kasus. Salah satu faktor yang mempengaruhi hipertensi adalah pola makan dan kualitas tidur.

Tujuan: Untuk mengetahui distribusi frekuensi dan distribusi hubungan pola makan, kualitas tidur dan kejadian hipertensi.

Metodologi: Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dan didapatkan 58 responden di RW 004 Kelurahan Batu Ampar Jakarta Timur. Analisa data menggunakan uji korelasi *chi square*.

Hasil Penelitian: Hasil uji *Chi-square* menunjukkan nilai *p-value* 0,001 ($< 0,05$) pada variabel pola makan dan *p-value* 0,003 ($< 0,05$) pada variabel kualitas tidur. Maka terdapat hubungan yg signifikan antara pola makan dengan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah RW 004 Kelurahan Batu Ampar Jakarta Timur.

Simpulan: Terdapat hubungan antara pola makan dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah RW 004 kelurahan Batu Ampar Jakarta Timur.

Saran: Diharapkan perawat dapat meningkatkan edukasi kepada lansia mengenai pola makan sehat dan kualitas tidur yang baik, melakukan pemantauan rutin terhadap tekanan darah, dan melakukan intervensi pencegahan hipertensi pada lansia di Wilayah RW 004 Kelurahan Baru Ampar Jakarta Timur.

Kata kunci: Pola makan, Kualitas Tidur, Hipertensi

Kepustakaan: 67 pustaka (2018-2024).

Abstract

**THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY HABIT
AND SLEEP QUALITY WITH HYPERTENSION
INCIDENCE AMONG ELDERLY IN THE 004
NEIGHBOURHOOD AREA OF BATU AMPAR
VILLAGE EAST JAKARTA**

Nanda Talitha Maharani, Aisyiah, Intan Asri Nurani

Background: Elderly is the last phase in the life course characterized by decline and changes in physical, psychological, and social aspects. The number of elderly people in Indonesia reaches 23.66 million. One of the most common health problems found in the elderly is hypertension. According to the Indonesian Health Survey (SKI) in 2023 hypertension cases reached 638,178 cases. One of the factors affecting hypertension is diet and sleep quality.

Aim: To identify the relationship between dietary habit and sleep quality with hypertension incidence among elderly in 004 neighbourhood area of Batu Ampar village East Jakarta.

Methods: This was a quantitative research with a cross sectional research design. The sampling technique used total sampling and obtained 58 respondents in RW 004 Batu Ampar Village, East Jakarta. Data analysis using chi square correlation test.

Results: The results showed that a p-value of 0.001 (<0.05) on the diet variable and a p-value of 0.003 (<0.05) on the sleep quality variable. So there is a significant relationship between diet and sleep quality with the incidence of hypertension in the elderly in the RW 004 area of Batu Ampar Village, East Jakarta.

Conclusion: There was a relationship between diet and sleep quality with the incidence of hypertension in the elderly in the RW 004 area of Batu Ampar Village East Jakarta.

Suggestion: It is suggested that nurses can increase education to the elderly regarding healthy eating patterns and good sleep quality, conduct routine monitoring of blood pressure, and carry out interventions to prevent hypertension in the elderly in the RW 004 Kelurahan Baru Ampar East Jakarta.

Keywords: dietary habit, sleep quality, hypertension.

Bibliography: 67 references (2018-2024).



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG.....	v
PERNYATAAN ORSINALITAS.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
<i>Abstract</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.3.1 Tujuan Umum.....	8
1.3.2 Tujuan Khusus.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Kajian Teori.....	10
2.1.1 Konsep Lansia.....	10
2.1.2 Konsep Hipertensi.....	14
2.1.2.1 Definis Hipertensi.....	14
2.1.2.2 Etiologi dan Faktor Risiko Hipertensi.....	15
2.1.2.3 Manifestasi klinis.....	17
2.1.2.4 Penatalaksanaan Hipertensi.....	19
2.1.2.5 Klasifikasi Hipertensi.....	19
2.1.2.6 Komplikasi Hipertensi.....	20
2.1.3 Pola Makan.....	21
2.1.4 Kualitas Tidur.....	27

2.2 Kerangka Teori	31
2.3 Kerangka Konsep	32
2.4 Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	33
3.1 Desain Penelitian	33
3.2 Populasi dan Sample	33
3.2.1 Populasi.....	33
3.2.2 Sampel	33
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	34
3.3.1 Lokasi Penelitian.....	34
3.3.2 Waktu Penelitian	34
3.4 Variabel Penelitian.....	34
3.4.1 Variabel Independent	34
3.4.2 Variabel Dependen.....	34
3.5 Definisi Operasional.....	35
3.6 Instrumen Penelitian.....	36
3.6.1 <i>Food Frequency Questionnaire (FFQ)</i>	36
3.6.2 <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	37
3.6.3 <i>Tensimeter Digital</i>	37
3.7 Prosedur Pengumpulan Data	37
3.8 Pengolahan Data.....	38
3.9 Analisis Data.....	39
3.9.1 Analisis Univariat	39
3.9.2 Analisis Bivariat.....	39
3.10 Etika Penelitian.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1 Hasil Penelitian.....	41
4.1.1 Analisis Univariat	41
4.1.2 Analisis Bivariat.....	45
4.2 Pembahasan Penelitian	47
4.2.1 Hasil Uji Univariat.....	47
4.2.2 Hasil Uji Bivariat	52
BAB V KESIMPULAN.....	59
5.1 Simpulan.....	59

5.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Klasifikasi Hipertensi menurut JNC-VII 2003 (Kemenkes, 2018).....	19
Tabel 3. 1	Definisi Operasional.....	35
Tabel 4. 1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	41
Tabel 4. 2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	42
Tabel 4. 3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan	42
Tabel 4. 4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	43
Tabel 4. 5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan	43
Tabel 4. 6	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur.....	44
Tabel 4. 7	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur.....	44
Tabel 4. 8	Tabulasi Silang Pola Makan dengan Hipertensi.....	45
Tabel 4. 9	Tabulasi Silang Kualitas Tidur dengan Hipertensi.....	46



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	31
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	32



DAFTAR SINGKATAN

BalitBanKes	: Badan Penelitian dan Pengembangan
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
FFQ	: <i>Food Frequency Questionnaire</i>
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
IRT	: Ibu Rumah Tangga
JNC	: <i>Joint National Committee</i>
Kemenkes	: Kementran Kesehatan
Lansia	: Lanjut Usia
Mg	: Miligram
MmHg	: Mili Meter Hydrar Gyrum
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
Puskesmas	: Pusat Kesehatan Masyarakat
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
RW	: Rukun Warga
SD	: Sekolah Dasar
SKMI	: Survei Konsumsi Makanan Individu
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SKI	: Survei Kesehatan Indonesia
S1	: Sarjana 1
WHO	: <i>World Health Organization</i>



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian dari Institusi Penelitian
- Lampiran 3. Informend Consent
- Lampiran 4. Kuisisioner Data Demografi
- Lampiran 5. Instrumen Penelitian
- Lampiran 6. Master Tabel
- Lampiran 7. Hasil Output Analisa Data
- Lampiran 8. Bukti Foto Kegiatan Penelitian
- Lampiran 9. Uji Kesamaan / Similaritas
- Lampiran 10. Biodata Penulis

