

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN STATUS GIZI DENGAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI KLINIK PRATAMA
ADHYAKSA BADIKLAT KEJAKSAAN RI JAKARTA
TAHUN 2023**

SKRIPSI



OLEH :
DIAS PRADIKA
224201446129

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

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN STATUS GIZI DENGAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI KLINIK PRATAMA
ADHYAKSA BADIKLAT KEJAKSAAN RI JAKARTA
TAHUN 2023**

SKRIPSI

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



OLEH :
DIAS PRADIKA
224201446129

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

SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN STATUS GIZI DENGAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI KLINIK PRATAMA
ADHYAKSA BADIKLAT KEJAKSAAN RI JAKARTA
TAHUN 2023**

OLEH :

DIAS PRADIKA

224201446129

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi

Program Studi Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Pada tanggal 15 Februari 2024

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

Aisyiah
Ns. Aisyiah, M. Kep., Sp.Kep.Kom. *Julia Rifiana*
Dr. dr. Andi Julia Rifiana, SH., M.Kes.

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Retno Widowati
Dr. Retno Widowati, M.Si

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur dan Status Gizi dengan Tekanan Darah pada Lansia di Klinik Pratama Adhyaksa Badiklat Kejaksaan RI Jakarta Tahun 2023

Nama Mahasiswa : Dias Pradika
NPM : 224201446129

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk dipertahankan dalam sidang skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional pada Semester Ganjil 2023/2024

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,


Ns. Aisyiah, M. Kep., Sp.Kep.Kom.  Dr. dr. Anli Julia Rifiana, SH., M.Kes.

UNIVERSITAS NASIONAL

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur dan Status Gizi dengan Tekanan Darah pada Lansia di Klinik Pratama Adhyaksa Badiklat Kejaksaan RI Jakarta Tahun 2023

Nama Mahasiswa : Dias Pradika
NPM : 224201446129



Menyetujui,

Penguji 1 : **Ns. Tommy JF Wowor, MM., M.Kep.**

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

Penguji 3 : **Dr. dr. Andi Julia Rifiana, SH., M.Kes.**

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Dias Pradika

NPM : 224201446129

Judul Penelitian : Hubungan Kualitas Tidur dan Status Gizi dengan Tekanan

Darah pada Lansia di Klinik Pratama Adhyaksa Badiklat
Kejaksaan RI Jakarta Tahun 2023

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, Januari 2024


MEMORAI
TEMPEL
00ALX068080298
(Dias Pradika)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **“Hubungan Kualitas Tidur dan Status Gizi dengan Tekanan Darah pada Lansia di Klinik Pratama Adhyaksa Badiklat Kejaksaan RI Jakarta Tahun 2023”**.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya berkat dari Tuhan Yang Maha Esa, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan terima kasih yang sebesar- besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Nasional Ns. Tommy JF Wowor, M.Kep.
3. Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi
4. Dr. dr. Andi Julia Rifiana, SH., M.Kes selaku pembimbing 2 yang telah membimbing 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
6. Kepala Badan Diklat Kejaksaan dan Sekretaris Badan Diklat Kejaksaan serta seluruh pegawai yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti

untuk melakukan penelitian

7. Keluarga peneliti yang selalu memberikan dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan penelitian

Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya.

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, Januari 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dias Pradika', is written over a light blue circular stamp.

(Dias Pradika)

Abstrak

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN STATUS GIZI DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI KLINIK PRATAMA ADHYAKSA BADIKLAT KEJAKSAAN RI JAKARTA TAHUN 2023

Dias Pradika, Aisyiah, Andi Julia Rifiana

Latar Belakang: Lansia merupakan tahap akhir dari proses penuaan. Masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, dimana pada masa ini seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental dan social secara bertahap sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari. Faktor yang mempengaruhi terjadinya peningkatan tekanan darah antara lain: jenis kelamin, umur aktivitas fisik, kualitas tidur dan status gizi.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan status gizi dengan tekanan darah pada lansia di Klinik Pratama Adhyaksa Badiklat Kejaksaan RI tahun 2023.

Metodologi: Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling, didapatkan 83 responden sesuai dengan perhitungan *rumus slovin*. Analisa data menggunakan uji korelasi *chi square*.

Hasil Penelitian: Hasil uji korelasi hubungan kualitas tidur dan tekanan darah didapatkan hasil 0,001 ($p < 0,05$). Hasil uji korelasi hubungan status gizi dan tekanan darah didapatkan hasil 0,018 ($p < 0,05$). Maka artinya terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan status gizi dengan tekanan darah pada lansia.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara kualitas tidur dan status gizi dengan tekanan darah pada lansia di Klinik Pratama Adhyaksa Badiklat Kejaksaan RI tahun 2023.

Saran: Diharapkan peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian tentang faktor-faktor lain yang mempengaruhi tekanan darah seperti stres, aktivitas fisik, dan yang lainnya

Kata kunci: Kualitas Tidur, Lansia, Status Gizi, Tekanan Darah

Kepustakaan : 106 pustaka (2007-2022)

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN QUALITY OF SLEEP AND NUTRITIONAL STATUS WITH BLOOD PRESSURE IN ELDERLY AT CLINIC PRATAMA ADHYAKSA EDUCATION AND TRAINING AGENCY OF THE INDONESIAN ATTORNEY GENERAL'S OFFICE IN 2023

Dias Pradika, Aisyiah, Andi Julia Rifiana

Background: Elderly is the final stage of the aging process. Maisai tuai merupakain maisai hidup mainusia yang teraikai, dimainai paidai maisai sorangai aikain mengailaimi kemundurain fisik, mentail dain sociali secairai bertaihaip sehinggai tidak daipait melaikukain tugaisisnya sehairi-hairi. Factors that influence the increase in physical activity include: gender, age, physical activity, sleep quota and nutritional status.

Aim: to examine the relationship between quality of sleep and nutritional status with blood pressure in elderly at clinic pratama adhyaksa education and training agency of the Indonesia Attorney General's Office in 2023.

Methods: this was a quantitative study with a cross-sectional research design. The sampling technique used random sampling, and 83 respondents were identified according to the slovin formula calculation. A chi-square was used in the study.

Results: The result of the correlation test between quality of sleep and nutrition status was 0.001 ($p < 0.05$). The result of the correlation test between nutrition status and blood pressure was 0.018 ($p < 0.05$). This means that there was a significant relationship between sleep quailitais and nutritional status and the determination of other variables.

Conclusion: There was a correlation between sleep quailitais and nutritional status and other health conditions at the Clinic Praitaimai Aidhyaksa Pendidikan Kejaiksaiain RI in 2023.

Recommendation: It is recommended that other researchers will further develop research on other factors that affect the performance of children such as physical activity, and other factors.

Key words: quality of sleep, elderly, nutritional status, blood pressure

Bibliography : 106 references (2017-2022)



DAFTAR ISI

HALAMAN	
SAMPUL.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN	
PENGESAHAN	Erro
r! Bookmark not defined.	
LEMBAR	
PERSETUJUAN	iErro
r! Bookmark not defined.	
LEMBAR PERSETUJUAN	
SKRIPSI.....	Erro
r! Bookmark not defined.	
PERNYATAAN.....	Erro
r! Bookmark not defined.i	
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	Erro
r! Bookmark not defined.	
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	9

1.3.1 Tujuan Umum	9
1.3.2 Tujuan Khusus	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Aplikatif.....	9
1.4.1.1 Bagi Lansia.....	9
1.4.1.2 Bagi Perawat	9
1.4.1.3 Bagi Klinik	10
1.4.1.4 Bagi Peneliti	10
1.4.2 Manfaat Keilmuan.....	10
1.4.3 Manfaat Metodologis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Konsep Lansia	11
2.1.1 Definisi.....	11
2.1.2 Batasan Umur Lansia	11
2.1.3 Karakteristik Lansia	13
2.1.3.1 Perubahan-Perubahan yang Terjadi pada Lansia	13
2.1.4 Tekanan Darah Pada Lansia.....	19
2.1.4.1 Definisi	19
2.1.4.2 Faktor yang Mempertahankan Tekanan Darah	20
2.1.4.3 Fisiologi Tekanan Darah	22
2.1.4.4 Regulasi Tekanan Darah	24
2.1.4.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah...	25
2.1.4.6 Klasifikasi Tekanan Darah	28
2.2 Tidur	29
2.2.1 Definisi Tidur.....	29
2.2.2 Tujuan Tidur.....	30
2.2.3 Tahapan Tidur	31
2.2.4 Fisiologi Tidur.....	34
2.2.5 Definisi Kualitas Tidur.....	35
2.2.6 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	36
2.2.7 Dampak Kualitas Tidur Bagi Kesehatan.....	39
2.2.8 Alat Ukur Pemeriksaan Kualitas Tidur	39

2.3	Status Gizi.....	40
2.3.1	Pengertian Status Gizi.....	40
2.3.2	Klasifikasi Status Gizi.....	41
2.3.3	Penilaian Status Gizi	42
2.3.4	Pengukuran Status Gizi pada Lanjut Usia.....	42
2.3.5	Kebutuhan Zat Gizi Pada Lanjut Usia	47
2.3.6	Faktor Yang Mempengaruhi Pemenuhan Gizi.....	54
2.4	Kerangka Teori.....	59
2.5	Kerangka Konsep Penelitian	60
2.6	Hipotesis Penelitian	60
BAB III METODE PENELITIAN.....		61
3.1	Desain Penelitian	61
3.2	Populasi dan Sampel.....	61
3.2.1	Populasi.....	61
3.2.2	Sampel.....	61
3.3	Variabel Penelitian	63
3.4	Definisi Operasional.....	63
3.5	Instrumen Penelitian.....	65
3.6	Prosedur Pengumpulan Data.....	66
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		69
4.1	Hasil Penelitian.....	69
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian	69
4.1.2	Karakteristik Responden.....	70
4.1.3	Analisis Univariat.....	70
4.1.3.1	Kualitas Tidur pada Lansia di Klinik Pratama Adhyaksa Badan Diklat Kejaksaan RI.....	70
4.1.3.2	Status Gizi pada Lansia di Klinik Pratama Adhyaksa Badan Diklat Kejaksaan RI	71
4.1.3.3	Tekanan Darah pada Lansia di Klinik Pratama Adhyaksa Badan Diklat Kejaksaan RI.....	71
4.1.4	Analisis Bivariat.....	72

4.1.4.1 Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Klinik Pratama Adhyaksa Badan Diklat Kejaksaan RI	72
4.1.4.2 Hubungan Status Gizi dengan Tekanan Darah pada Lansia di Klinik Pratama Adhyaksa Badan Diklat Kejaksaan RI	73
4.2 Pembahasan	75
4.2.1 Analisis Univariat.....	75
4.2.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	75
4.2.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	76
4.2.1.3 Kualitas Tidur pada Lansia di Klinik Pratama Adhyaksa Badan Diklat Kejaksaan RI	78
4.2.1.4 Status Gizi pada Lansia di Klinik Pratama Adhyaksa Badan Diklat Kejaksaan RI	80
4.2.1.5 Tekanan Darah pada Lansia di Klinik Pratama Adhyaksa Badan Diklat Kejaksaan RI	82
4.2.2 Analisis Bivariat.....	84
4.2.2.1 Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Klinik Pratama Adhyaksa Badan Diklat Kejaksaan RI	84
4.2.2.2 Hubungan Status Gizi dengan Tekanan Darah pada Lansia di Klinik Pratama Adhyaksa Badan Diklat Kejaksaan RI	86
4.3 Keterbatasan Penelitian	90
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	92
5.1 Simpulan.....	92
5.2 Saran	93
5.2.1 Bagi Responden Lansia.....	93
5.2.2 Bagi Perawat	93
5.2.3 Bagi Klinik.....	94
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	94
5.2.5 Bagi Keilmuan	94

5.2.6 Bagi Metodologis.....	94
DAFTAR PUSTAKA	95
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
2.1	Klasifikasi tekanan darah.....	28
2.2	Jumlah kebutuhan tidur sesuai umur.....	29
2.3	Kategori Ambang Batas IMT (Indeks Massa Tubuh).....	46
2.4	Kebutuhan zat gizi pada lanjut usia	51
2.5	Contoh Menu Sehari	54
3.1	Definisi Operasional	63
4.1	Karakteristik Responden.....	70
4.2	Kualitas Tidur pada Lansia di Klinik Pratama Adhyaksa Badan Diklat Kejaksaan RI.....	70
4.3	Status pada Lansia di Klinik Pratama Adhyaksa Badan Diklat Kejaksaan RI.....	71
4.4	Tekanan Darah pada Lansia di Klinik Pratama Adhyaksa Badan Diklat Kejaksaan RI (n: 83).....	71
4.5	Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Klinik Pratama Adhyaksa Badan Diklat Kejaksaan RI	72
4.6	Hubungan Status Gizi dengan Tekanan Darah pada Lansia di Klinik Pratama Adhyaksa Badan Diklat Kejaksaan RI.....	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.1	Refleks baroreseptor untuk memulihkan tekanan darah ke normal	23
2.2	Fisiologi tidur.....	34
2.3	Kerangka teori	59
2.4	Kerangka konsep penelitian.....	60



DAFTAR SINGKATAN

ACC	: American College of Cardiology
AHA	: American Heart Association
BB	: Berat Badan
BML	: Basal Metabolic Rate
BSR	: Bulbar Synchronizing Region
DPM	: Digital Pressure Meter
ESC	: The European Society of Cardiology
ESH	: European Society of Hypertension
GERMAS	: Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
HDL	: High Density Lipoprotein
HPA	: Hipotalamus Hipofisis Adrenal
HR	: Heart Rate
IMT	: Indeks Massa Tubuh
JNC	: Joint National Committee
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
Lansia	: Lanjut Usia
LDL	: Low Density Lipoprotein
LILA	: Lingkar Lengan Atas
NREM	: Non Rapid Eye Movement
PSQI	: Pittsburgh Sleep Quality
PTM	: Penyakit Tidak Menular
RAAS	: Renin Angiotensin Aldosterone System
RAS	: Reticular Activating System
REM	: Rapid Eye Movement
Risikesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SCN	: Suprachiasmatic Nucleus
SNS	: Saraf Simpatik
TB	: Tinggi Badan
WHO	: World Health Organization



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 2 : Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Pengantar Sebagai Responden
- Lampiran 4 : Informed Consent
- Lampiran 5 : Instrumen Penelitian
- Lampiran 6 : SOP Pengukuran Indeks Massa Tubuh
- Lampiran 7 : Form Penilaian Kuesioner PSQI
- Lampiran 8 : Master Tabel Hasil Penelitian
- Lampiran 9 : Hasil Output Analisa Data SPSS
- Lampiran 10 : Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi
- Lampiran 11 : Identitas Penulis
- Lampiran 12 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13 : Letter Of Acceptance
- Lampiran 14 : Uji Similaritas Naskah Skripsi

