



**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DI PANINGGILAN UTARA, CILEDUG**

KARYA TULIS ILMIAH

SITI KHADIJAH

1910702065

**UNIVERSITAS PEMBAGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2022**



**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DI PANINGGILAN UTARA, CILEDUG**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Kesehatan**

SITI KHADIJAH

1910702065

**UNIVERSITAS PEMBAGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Siti Khadijah

NIM : 1910702065

Tanggal : 31 Mei 2022

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia di tuntutan dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 31 Mei 2022

Yang Menyatakan,



(Siti Khadijah)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Khadijah
NIM : 1910702065
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **"Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Panningilan Utara, Ciledug"**.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 31 Mei 2022

Yang Menyatakan,



(Siti Khadijah)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:

Nama : Siti Khadijah
NIM : 1910702065
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga
Judul Karya Tulis Ilmiah : Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Paninggilan Utara, Ciledug

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Eko Prabowo, S.Fis. M.Fis. AIFO

Ketua Penguji

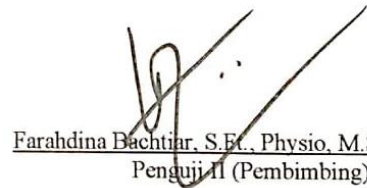


Pinna Madyawati, SST.FT. SKM. M.Fis. AIFO
Penguji I

Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

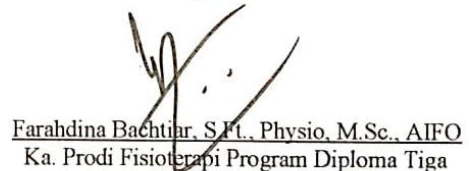
Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 18 Mei 2022



The image shows a handwritten signature in black ink that reads 'Farahdina Bachtiar'.

Farahdina Bachtiar, S.Et., Physio. M.Sc., AIFO
Penguji II (Pembimbing)



The image shows a handwritten signature in black ink that reads 'Farahdina Bachtiar'.

Farahdina Bachtiar, S.Et., Physio. M.Sc., AIFO
Ka. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI PANINGGILAN UTARA, CILEDUG

Siti Khadijah

Abstrak

Latar Belakang: Tidur adalah suatu kebutuhan yang harus dipenuhi. Kebutuhan tidur setiap individu dapat dikelompokkan dengan usia, baik dalam bentuk kuantitas maupun kualitas tidur. Kualitas tidur merupakan kondisi dimana seseorang mengistirahatkan tubuhnya dan ketika terbangun dapat lebih bugar, nyaman dan kondisi membaik. Jika tidur mengalami gangguan maka tekanan darah juga mengalami gangguan sehingga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. **Tujuan:** Penulisan Karya Tulis Ilmiah adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Paninggilan Utara, Ciledug. **Metode:** Penelitian merupakan penelitian korelasional dengan pendekatan *Cross-sectional Study* dengan jumlah sampel sebanyak 67 responden. **Alat Ukur:** Pengambilan data untuk kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan untuk tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer*. **Hasil Data:** Penelitian ini menggunakan SPSS 25 dengan uji korelasi menggunakan *Spearman's rho* dengan $p=0,048$ ($<0,05$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Paninggilan Utara, Ciledug dengan nilai korelasi koefisien sebesar 0,242 dengan tingkat hubungan lemah dan searah.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Tekanan Darah, Lansia

RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY IN PANINGGILAN UTARA, CILEDUG

Siti Khadijah

Abstract

Background: Sleep is a need that must be fulfilled. Sleep is essential for each individual and it can be grouped according to age, both in terms of quantity and quality of sleep. Sleep quality is a condition where a person rests his body and when he wakes up he can be more fit, comfortable and his body condition improves. If sleep is disturbed then blood pressure is also disturbed so that it can cause an increase in blood pressure. **Purpose:** writing a scientific paper is to find out the relationship between sleep quality and blood pressure in the elderly in Paninggilan Utara, Ciledug. **Methods:** This research is a correlational study with a cross-sectional study approach with a total sample of 67 respondents. **Measuring Instruments:** Collecting data for sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and for blood pressure using a sphygmomanometer. **Data Results:** This study used SPSS 25 with a correlation test using Spearman's rho with $p=0.048$ (<0.05). **Conclusion:** There is a relationship between sleep quality and blood pressure in the elderly in North Paninggilan, Ciledug with a correlation coefficient of 0.242 with a weak and unidirectional relationship.

Keywords: Sleep Quality, Blood Pressure, Elderly

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan rahmatNya penulis dapat menyelesaikan proposal karya tulis ilmiah dengan judul “Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Paninggilan Utara, Ciledug”. Penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Agustiyawan, SSt.FT, M.Fis, Ftr, AIFO dan Ibu Farahdina Bachtiar, S.Ft, Physio, M.Sc, AIFO selaku dosen pembimbing akademik dan dosen pembimbing KTIA yang telah membimbing penulis selama masa kuliah dan penulisan KTIA, serta penulis ucapkan terimakasih kepada dosen penguji Bapak Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis, AIFO dan Ibu Purnamadyawati, SSt.Ft, SKM, M.Fis, AIFO yang telah memberikan masukan terhadap karya tulis ilmiah penulis, serta penulis mengucapkan terimakasih kepada dosen dan staff Program Fisioterapi Program Diploma Tiga yang telah membantu saya selama masa perkuliahan.

Ucapan terimakasih penulis sampaikan juga kepada keluarga besar saya khususnya untuk kedua orang tua saya Bapak Mursai dan Ibu Mistianih yang berperan besar dalam kehidupan saya. Kepada teman-teman saya yang selalu berusaha membantu saya mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi orang lain. Terakhir, penulis mengharapkan masukan berupa kritik dan saran untuk melengkapi kekurangan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Tangerang, 25 Februari 2022

Penulis



Siti Khadijah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	2
I.3 Tujuan Penelitian.....	2
I.4 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
II.1 Landasan Teori.....	4
II.2 Kerangka Teori.....	15
BAB III METODE PENELITIAN.....	16
III.1 Kerangka Konsep.....	16
III.2 Hipotesis Penelitian.....	16
III.3 Definisi Operasional.....	16
III.4 Desain Penelitian.....	18
III.5 Populasi dan Sampel.....	18
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	19
III.7 Instrumen Penelitian.....	20
III.8 Metode Pengumpulan Data.....	20
III.9 Analisis Data.....	21
III.10 Etika Penelitian.....	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	23
IV. 1 Hasil Penelitian.....	23
IV. 2 Pembahasan.....	27
IV. 3 Keterbatasan Peneliti.....	31
BAB V PENUTUP.....	32
V. 1 Kesimpulan.....	32
V. 2 Saran.....	32

DAFTAR PUSTAKA	33
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kebutuhan Tidur Sesuai Usia.....	9
Tabel 2	Klasifikasi Hipertensi Menurut <i>JNC – VII 2003</i>	12
Tabel 3	Definisi Operasional	16
Tabel 4	Karakteristik Subjek Penelitian.....	27
Tabel 5	Karakteristik Variabel Independen Kualitas Tidur.....	28
Tabel 6	Karakteristik Variabel Dependen Tekanan Darah.....	28
Tabel 7	Hasil Uji Normalitas Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah.....	29
Tabel 8	Hasil Uji Analisis Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah.....	29

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	15
Skema 2	Kerangka Konsep.....	16

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 2 *Informed Consent*
- Lampiran 3 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 4 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 5 Kuesioner *Google Form*
- Lampiran 6 Dokumentasi
- Lampiran 7 Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
- Lampiran 8 Hasil Uji Turnitin