



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN STRES TERHADAP KEJADIAN
HIPERTENSI PADA PASIEN USIA 15-64 TAHUN DI PUSKESMAS
KECAMATAN SAWANGAN KOTA DEPOK TAHUN 2022**

SKRIPSI

ALMA PUTRI MAULIDAWATI

1910211024

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

FAKULTAS KEDOKTERAN

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA

2023



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN STRES TERHADAP KEJADIAN
HIPERTENSI PADA PASIEN USIA 15-64 TAHUN DI PUSKESMAS
KECAMATAN SAWANGAN KOTA DEPOK TAHUN 2022**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Kedokteran**

ALMA PUTRI MAULIDAWATI

1910211024

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

FAKULTAS KEDOKTERAN

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA

2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Alma Putri Maulidawati

NRP : 1910211024

Tanggal : 3 Maret 2023

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 3 Maret 2023

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a 1000 Rupiah postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '1000 METERAI TEMPEL' and '16BAKX559291351'.

Alma Putri Maulidawati

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai *civitas* akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alma Putri Maulidawati
NRP : 1910211024
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana (PSKPS)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Hubungan Kualitas Tidur dan Stres Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pasien Usia 15-64 Tahun Di Puskesmas Kecamatan Sawangan Kota Depok Tahun 2022”**

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 (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 3 Maret 2023

Yang menyatakan,




Alma Putri Maulidawati


LEMBAR PENGESAHAN


Skripsi diajukan oleh:

Nama : Alma Putri Maulidawati
NIM : 1910211024
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur dan Stres Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pasien Usia 15-64 Tahun Di Puskesmas Kecamatan Sawangan Kota Depok Tahun 2022

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Meiskha Bahar, S.Si.
M.Si
Penguji


Dr. Yanti Harjono Hadiwardjo.
MKM, Sp.KKLP
Pembimbing 1


dr. Riezky Valentina
Astari, Sp.S
Pembimbing 2



Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak.
M.Kes., M.Pd.I
Dekan Fakultas Kedokteran


dr. Mila Citrawati, M.Biomed., Sp.KKLP
Ketua Program Studi Kedokteran
Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal ujian : 3 Maret 2023

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN STRES TERHADAP KEJADIAN
HIPERTENSI PADA PASIEN USIA 15-64 TAHUN DI PUSKESMAS
KECAMATAN SAWANGAN KOTA DEPOK TAHUN 2022**

Alma Putri Maulidawati

ABSTRAK

Hipertensi terjadi karena ketidakseimbangan hemodinamik pada sistem jantung dan pembuluh darah yang meningkatkan angka hipertensi di Kota Depok yaitu sebesar 25,8%. Di kelurahan Sawangan Baru dan Lama tercatat sebanyak 2.916 orang atau sebesar 53,16% yang menderita hipertensi. Terdapat banyak variabel yang bisa menyebabkan tekanan darah naik, antara lain kebiasaan tidur yang buruk dan kurangnya manajemen stres akibat berbagai stresor. Penelitian ini bertujuan mengkaji kualitas tidur dan stres terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Kecamatan Sawangan Kota Depok tahun 2022. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*, menggunakan instrumen penelitian berupa survei dan data medis. Kualitas tidur diukur dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan Stres diukur dengan *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Penelitian ini memiliki partisipan berjumlah 44 orang yang memenuhi kriteria penelitian sebagai responden. Menurut data yang dikumpulkan, mayoritas responden (77,3%) mengalami kualitas tidur yang buruk, sedangkan 37 (84,1%) mengalami stres dan 34 (77,3%) mengalami hipertensi. Tes alternatif *Fisher Exact* digunakan untuk melakukan analisis, yang mengungkapkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan terjadinya hipertensi. Sedangkan untuk stress dan kejadian hipertensi didapatkan nilai p sebesar 0,004 ($p < 0,05$) dengan nilai *odds ratio* (RO) sebesar 16.000 menunjukkan bahwa ada hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi pada individu berusia 15 sampai 64 tahun dengan peluang mengalami kejadian hipertensi 16.000 kali lebih besar dibanding dengan responden yang tidak mengalami stres. Peningkatan aktivitas saraf simpatis berdampak pada situasi emosional, sehingga seseorang lebih mudah mengalami stres yang menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Kata kunci: Hipertensi, Kualitas Tidur, Stres

***THE RELATIONSHIP BETWEEN QUALITY OF SLEEP AND STRESS TO
HYPERTENSION IN PATIENTS AGED 15-64 YEARS AT PUSKESMAS
SAWANGAN DISTRICT DEPOK CITY 2022***

Alma Putri Maulidawati

ABSTRACT

Hypertension occurs due to hemodynamic imbalances in the heart and vascular system which increases the hypertension rate in Depok City by 25.8%. In Sawangan Baru and Lama villages, there are 2,916 people or 53.16% who suffer from hypertension. There are many variables that can cause blood pressure to rise, including poor sleep habits and lack of stress management due to various stressors. This study aims to examine sleep quality and stress on the incidence of hypertension at the Sawangan Sub-District Health Center, Depok City in 2022. The method used was quantitative research with a cross-sectional approach, using research instruments in the form of surveys and medical data. Sleep quality was measured by the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and Stress was measured by the Perceived Stress Scale (PSS-10). This study had 44 participants who met the research criteria as respondents. According to the data collected, the majority of respondents (77.3%) had poor sleep quality, while 37 (84.1%) had stress and 34 (77.3%) had hypertension. Fisher Exact alternative test was used to conduct the analysis, which revealed that there was no significant association between sleep quality and the occurrence of hypertension. As for stress and the incidence of hypertension, the p value was 0.004 ($p < 0.05$) with an odds ratio (RO) value of 16,000 indicating that there is an association between stress and the incidence of hypertension in individuals aged 15 to 64 years with the chance of experiencing the incidence of hypertension 16,000 times greater than respondents who do not experience stress. Increased sympathetic nerve activity has an impact on emotional situations, so that a person is more prone to stress which causes an increase in blood pressure.

Keywords: *Hypertension, Sleep Quality, Stress*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena atas segala karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dan Stres Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pasien Usia 15-64 Tahun Di Puskesmas Kecamatan Sawangan Kota Depok Tahun 2022”. Tujuan penyusunan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana kedokteran di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Penulis menyadari bahwa banyak pihak terkait yang telah memberikan dorongan, motivasi, saran, dan bimbingan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Alm. Bapak Uun Suhendar dan Mamah Nuryani, adikku tersayang Dimas Hendra Yudha, serta seluruh keluarga besar penulis yang telah memberikan banyak do’a yang tak terputus, dukungan, nasihat, serta menjadi pendengar yang baik untuk penulis dari mulai memasuki perkuliahan sampai dengan penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
2. Dr. dr. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes, M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta, seluruh jajaran dekanat, serta seluruh dosen pengajar dan staf Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta.
3. dr. Yanti Harjono Hadiwardjo, MKM, Sp.KKLP selaku dosen pembimbing 1, penulis haturkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada beliau yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk memberikan banyak ilmu dan saran yang membangun, membimbing dan memberikan banyak dukungan, serta perhatian yang sangat besar dalam penyusunan Skripsi ini sehingga dapat berjalan dengan baik.
4. dr. Riezky Valentina Astari, Sp.S selaku dosen pembimbing 2, penulis ucapkan terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada beliau karena sudah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk memberikan motivasi, masukan, dorongan dan membimbing saya dalam penulisan Skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan baik.

5. Meiskha Bahar, S.Si, M.Si selaku dosen penguji, penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga karena beliau telah meluangkan waktunya untuk menguji sidang proposal dan sidang skripsi penulis, memberikan dukungan, motivasi, umpan balik serta saran yang membangun dalam penyusunan Skripsi ini.
6. Seluruh dosen pengajar Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta yang telah membimbing, memberikan ilmu dan berbagi banyak pengalaman kepada penulis selama menjalani perkuliahan ini.
7. Sahabat tercinta penulis selama berada di masa perkuliahan yaitu Kamila, Aisha, Ajeng, Hayatunnufus, dan Audhry yang selalu menemani penulis baik dalam keadaan sedih maupun bahagia, susah maupun senang dan sudah banyak memberikan bantuan, dukungan serta motivasi kepada penulis baik saat menjalani perkuliahan sampai penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik.
8. Sahabat tersayang penulis selama berada di Sekolah Menengah Atas yaitu Feby, Rembulan, Sri, Nadhila, dan Ayu yang selalu memberikan kebahagiaan, mendukung serta memberikan semangat kepada penulis sehingga penulis dapat masuk perguruan tinggi yang diinginkan penulis dan menyelesaikan perkuliahan ini dengan baik.
9. Teman-teman satu bimbingan Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM), Ariesna, Indah, dan Adam yang telah sama-sama berjuang bersama sejak penulisan judul Skripsi ini.
10. Seluruh teman – teman sejawat di Fakultas Kedokteran UPN “Veteran Jakarta” angkatan 2019 yang selama ini telah bersama-sama berjuang menemani dalam suka maupun duka selama menempuh pendidikan bersama.
11. Kim Mingyu dan SEVENTEEN yang telah memberikan banyak dukungan, motivasi, dan inspirasi terbesar kepada penulis, serta senantiasa memberikan semangat melalui karya-karyanya menemani keseharian penulis selama menjalani perkuliahan sampai menyelesaikan Skripsi ini.

12. Pihak – pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, yang ikut membantu, memberikan kontribusi besar, dan memberi dukungan demi kelancaran penyusunan Skripsi ini.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan masukan yang membangun agar penelitian ini menjadi lebih baik lagi. Semoga hasil Skripsi ini dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun pembaca.

Jakarta, 3 Maret 2023

Penulis

Alma Putri Maulidawati

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang Masalah.....	1
I.2 Rumusan Masalah	2
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.3.1 Tujuan Umum.....	3
I.3.2 Tujuan Khusus	3
I.4 Manfaat Penelitian	3
I.4.1 Manfaat Teoritis.....	3
I.4.2 Manfaat Praktis	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Landasan Teori	5
II.1.1 Hipertensi.....	5
II.1.1.1 Definisi	5
II.1.1.2 Epidemiologi	5
II.1.1.3 Etiologi	5

II.1.1.4	Faktor Risiko	6
II.1.1.5	Patogenesis	8
II.1.1.6	Gejala Klinis	10
II.1.1.7	Terapi.....	11
II.1.1.8	Komplikasi	11
II.1.2	Tidur.....	12
II.1.2.1	Definisi	12
II.1.2.2	Fungsi Tidur	13
II.1.2.3	Tahapan Tidur	13
II.1.2.4	Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	13
II.1.2.5	Pengukuran Kualitas Tidur.....	15
II.1.3	Stres	15
II.1.3.1	Definisi	15
II.1.3.2	Penyebab Stres	16
II.1.3.3	Gejala Stres.....	16
II.1.3.5	Jenis Stres	16
II.1.3.6	Pengukuran Stres	17
II.3	Penelitian Terkait	18
II.4	Kerangka Teori.....	20
II.5	Kerangka Konsep	21
II.6	Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN		22
III.1	Jenis Penelitian	22
III.2	Waktu dan Tempat Penelitian	22
III.3	Subjek Penelitian	22
III.3.1	Populasi	22
III.3.2	Sampel.....	22
III.3.3	Perhitungan Besar Sampel	23
III.3.4	Teknik Pengambilan Sampel.....	24
III.4	Identifikasi Variabel Penelitian	24
III.5	Definisi Operasional Variabel	25
III.6	Instrumen Penelitian	25
III.6.1	Kuesioner	25
III.8	Pengolahan Data.....	27
III.9	Analisis Data	28

III.9.1	Analisis Univariat.....	28
III.9.2	Analisis Bivariat.....	28
IV.10	Alur Penelitian.....	29
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	30
IV.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	30
IV.1.1	Deskripsi Tempat Penelitian	30
IV.2	Hasil Penelitian.....	30
IV.2.1	Deskripsi Hasil Penelitian	30
IV.2.2	Analisis Univariat.....	30
IV.2.2.1	Karakteristik Responden	30
IV.2.2.2	Distribusi Responden berdasarkan Kualitas Tidur	31
IV.2.2.3	Distribusi Responden berdasarkan Stres	32
IV.2.2.4	Distribusi Responden berdasarkan Hipertensi	32
IV.2.3	Analisis Bivariat.....	32
IV.2.3.1	Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi	32
IV.2.3.2	Hubungan Stres Terhadap Kejadian Hipertensi	33
IV.3	Pembahasan	34
IV.3.1	Analisis Univariat.....	34
IV.3.1.2	Distribusi Responden berdasarkan Kualitas Tidur	34
IV.3.1.3	Distribusi Responden berdasarkan Stres	35
IV.3.1.4	Distribusi Responden berdasarkan Hipertensi	35
IV.3.2	Analisis Bivariat.....	35
IV.3.2.1	Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi	35
IV.3.2.2	Hubungan Stres Terhadap Kejadian Hipertensi	37
IV.4	Keterbatasan Penelitian	39
BAB V	PENUTUP	40
V.1	Kesimpulan.....	40
V.2	Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA		42
RIWAYAT HIDUP		48
LAMPIRAN.....		49

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Tekanan Darah menurut JNC VII.....	5
Tabel 2. Klasifikasi Berat Badan menurut Asia Pasifik.....	7
Tabel 3. Penelitian Terkait	18
Tabel 4. Hasil Perhitungan Sampel.....	24
Tabel 5. Definisi Operasional	25
Tabel 6. Karakteristik Responden	30
Tabel 7. Distribusi Kualitas Tidur.....	31
Tabel 8. Distribusi Stres	32
Tabel 9. Distribusi Hipertensi	32
Table 10. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi.....	33
Table 11. Hubungan Stres Terhadap Kejadian Hipertensi.....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Patologi Hipertensi.....	9
Gambar 2. Aktivitas Otot selama Stadium Siklus Tidur-Terjaga	13

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teori	20
Bagan 2. Kerangka Konsep.....	21
Bagan 3. Alur Penelitian	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian Awal	49
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kota Depok	50
Lampiran 3. Surat Persetujuan Etik	52
Lampiran 4. Surat Keterangan Lulus Uji Plagiasi Skripsi	53
Lampiran 5. Hasil Turnitin Skripsi	54
Lampiran 6. Lembar <i>Informed Consent</i>	55
Lampiran 7. Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan	56
Lampiran 8. Lembar Persetujuan Responden	58
Lampiran 9. Lembar Data Responden	59
Lampiran 10. Lembar Kuesioner	60
Lampiran 11. Hasil <i>Output</i> Analisis Univariat	64
Lampiran 12. Hasil <i>Output</i> Analisis Bivariat.....	66
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	69