



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
FREKUENSI KEKAMBUHAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI
RW 006 KELURAHAN GUNUNG SAHARI SELATAN
JAKARTA PUSAT**

SKRIPSI

BALGIS SEPTIANDRI

2110711014

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2025**



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
FREKUENSI KEKAMBUHAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI
RW 006 KELURAHAN GUNUNG SAHARI SELATAN
JAKARTA PUSAT**

SKRIPSI

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

BALGIS SEPTIANDRI

2110711014

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORSINALITAS

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

Nama : Balgis Septiandri

NIM : 2110711014

Tanggal : 10 Januari 2025

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

Jakarta, 10 Januari 2025

Yang menyatakan,



(Balgis Septiandri)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Balgis Septiandri
NIM : 2110711014
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

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 Tingkat Stres dan Kualitas Tidur dengan Frekuensi Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia di Wilayah RW 006 Kelurahan Gunung Sahari Selatan, Jakarta Pusat. 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.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 10 Januari 2025

Yang menyatakan,



Balgis Septiandri

PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

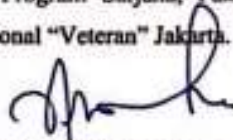
Nama : Balgis Septiandri

NIM : 2110711014

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Judul : Hubungan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur dengan Frekuensi Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia di Wilayah RW 006 Kelurahan Gunung Sahari Selatan, Jakarta Pusat.

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



Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep., Sp.Kep.J

Ketua Penguji/Penguji I



Ns. Rulanti, M.Kep., Sp.Kep.Kom



Desiana, M.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Mat., PhD

Dekan FKES UPN "Veteran" Jakarta

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 10 Januari 2025



Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes., M.Kep

Penguji III (Pembimbing)



Ns. Ganiya Tri Utami, M.Kep

Koordinator Program Studi Keperawatan Program Sarjana

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KUALITAS TIDUR DENGAN FREKUENSI KEKAMBUIHAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH RW 006 KELURAHAN GUNUNG SAHARI SELATAN, JAKARTA PUSAT

Balgis Septiandri

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi salah satu dengan prevalensi tertinggi di kalangan lansia, sering kali diperburuk oleh tingkat stres dan kualitas tidur yang buruk sebagai faktor pendukung terjadinya kekambuhan hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur dengan frekuensi kekambuhan hipertensi pada lansia di wilayah RW 006 Kelurahan Gunung Sahari Selatan. Metode penelitian yaitu pendekatan *cross sectional*. Sampel terdiri dari 137 lansia yang dipilih menggunakan teknik *stratified proportional purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale*, *The Pittsburgh Sleep Quality Index*, dan kuesioner Kekambuhan Hipertensi, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa semua item kuesioner memiliki nilai korelasi > 0.361 , reliabilitas dengan nilai *Cronbach's alpha* > 0.60 . Hasil analisis bivariat melalui uji *Chi-Square*, menunjukkan hubungan signifikan antara variabel tingkat stres dengan frekuensi kekambuhan hipertensi ($P\text{-value} = 0.001$) juga antara kualitas tidur dengan frekuensi kekambuhan hipertensi ($P\text{-value} = 0.000$). Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat stres dan kualitas tidur yang buruk meningkatkan risiko kekambuhan hipertensi. Intervensi keperawatan berupa edukasi dan konseling dapat dikembangkan untuk membantu lansia mengelola stres dan meningkatkan kualitas tidur mereka guna mengurangi kekambuhan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Kualitas Tidur, Lansia, Tingkat Stres

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND
SLEEP QUALITY WITH THE FREQUENCY OF
HYPERTENSION RECURRENCE IN THE ELDERLY IN THE
RW 006 AREA OF GUNUNG SAHARI SELATAN URBAN
VILLAGE, CENTRAL JAKARTA**

Balgis Septiandri

Abstract

Hypertension is one of the Non-Communicable Diseases (NCDs) which is one of the highest prevalence among the elderly, often exacerbated by stress levels and poor sleep quality as supporting factors for hypertension recurrence. This study aims to determine the relationship between stress levels and sleep quality with the frequency of hypertension recurrence in the elderly in the RW 006 area of Gunung Sahari Selatan Village. The research method is a cross sectional approach. The sample consisted of 137 elderly people selected using stratified proportional purposive sampling technique. Data collection was carried out using the Perceived Stress Scale questionnaire, The Pittsburgh Sleep Quality Index, and the Hypertension Recurrence questionnaire, which had been tested for validity and reliability. The validity test results showed that all questionnaire items had a correlation value > 0.361 , reliability with Cronbach's alpha value > 0.60 . The results of bivariate analysis through the Chi-Square test, showed a significant relationship between the variable stress level and the frequency of hypertension recurrence (P-value = 0.001) as well as between sleep quality and the frequency of hypertension recurrence (P-value = 0.000). These findings suggest that stress levels and poor sleep quality increase the risk of hypertension recurrence. Nursing interventions in the form of education and counseling can be developed to help the elderly manage stress and improve their sleep quality to reduce hypertension recurrence.

Keywords: Elderly, Hypertension, Sleep Quality, Stress Level

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karuniaNya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah Hubungan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur dengan Frekuensi Kekambuhan Hipertensi pada Lansia di RW 006 Kelurahan Gunung Sahari Selatan, Jakarta Pusat, sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana keperawatan.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Anter Venus, MA, Comm, selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Desmawati, SKP, M.Kep, Sp. Kep, Mat, PhD, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep, M.N.S., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Ns. Gamy Tri Utami, M.Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Bapak Ns. Chandra Tri Wahyudi, S.Kep, M.Kes, M.Kep, selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat dalam penulisan penelitian ini.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada ayah saya Andryan, mama saya Beby Yasminar, abang saya Raihan Bagaskara, dan adik saya Nazwa Cinta Hadiandri tercinta yang selalu memberikan dukungan doa dan *support* serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Tidak lupa penulis sampaikan terima kasih kepada sahabat “Genk Lulus atas Izin Allah” yang sekaligus sudah menjadi keluarga terdekat yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini sehingga selesai tepat waktu tanpa halangan apapun.

Jakarta, 09 Oktober 2024

Penulis,



Balgis Septiandri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORSINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang Masalah	1
I.2 Rumusan Masalah.....	6
I.3 Tujuan Penelitian	7
I.4 Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
II.1 Konsep Lansia	10
II.2 Konsep Hipertensi	14
II.3 Konsep Stres pada Lansia.....	26
II.4 Konsep Kualitas Tidur pada Lansia.....	34
II.5 Kerangka Teori	48
II.6 Penelitian Terdahulu	51
BAB III METODE PENELITIAN.....	55
III.1 Kerangka Konsep Penelitian	55
III.2 Hipotesis Penelitian	56
III.3 Definisi Operasional	57
III.4 Desain Penelitian	60
III.5 Populasi dan Sampel.....	61
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	64
III.7 Metode Pengumpulan Data.....	64
III.8 Instrumen Penelitian	67
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	71
III.10 Analisis Data.....	74
III.11 Etika Penelitian	76
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	79
IV.1 Hasil Penelitian.....	79
IV.2 Pembahasan	88
IV.3 Keterbatasan Penelitian	102

BAB V PENUTUP.....	103
V.1 Kesimpulan	103
V.2 Saran.....	104
DAFTAR PUSTAKA	106
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Tekanan Darah.....	16
Tabel 2. Penelitian Terdahulu	51
Tabel 3. Definisi Operasional	58
Tabel 4. Proporsional Purposive Sampling Setiap RT.....	63
Tabel 5. Norma Skor Variabel Tingkat Stres.....	68
Tabel 6. Kisi-kisi Variabel Tingkat Stres.....	68
Tabel 7. Kisi-kisi Subvariabel Kuesioner PSS-10	69
Tabel 8. Kisi-kisi Variabel Kualitas Tidur.....	70
Tabel 9. Hasil Uji Validitas Kuesioner Tingkat Stres (PSS-10).....	72
Tabel 10. Hasil Uji Validitas Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI).....	72
Tabel 11. Hasil Uji Validitas Kuesioner Kekambuhan Hipertensi	72
Tabel 12. Analisis Univariat	74
Tabel 13. Analisis Bivariat.....	75
Tabel 14. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	80
Tabel 15. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	80
Tabel 16. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi.....	81
Tabel 17. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	81
Tabel 18. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	82
Tabel 19. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan	82
Tabel 20. Karakteristik Responden Berdasarkan Pengobatan Rutin	83
Tabel 21. Karakteristik Responden Berdasarkan Tempat Pengobatan	83
Tabel 22. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres.....	84
Tabel 23. Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur.....	84
Tabel 24. Karakteristik Responden Berdasarkan Kekambuhan Hipertensi	85
Tabel 25. Analisa Hubungan Tingkat Stres dengan Kekambuhan Hipertensi.....	86
Tabel 26. Analisa Hubungan Kualitas Tidur dengan Kekambuhan Hipertensi ...	87

DAFTAR SKEMA

Skema 1. Kerangka Teori.....	50
Skema 2. Kerangka Konsep Penelitian	56

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 2 Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan dari Dinas Kesehatan Provinsi Jakarta Pusat
- Lampiran 3 Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan dari Kesbangpol DKI Jakarta
- Lampiran 4 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Judul
- Lampiran 6 Lembar Persetujuan Sidang Hasil Skripsi
- Lampiran 7 Lembar Pendaftaran Sidang Hasil Skripsi
- Lampiran 8 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 9 Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 10 Kuesioner Karakteristik Responden
- Lampiran 11 Kuesioner B *Perceived Stress Scale* (PSS-10)
- Lampiran 12 Kuesioner C *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)
- Lampiran 13 Kuesioner D Kekambuhan Hipertensi
- Lampiran 14 *Timeline* Penelitian
- Lampiran 15 Surat Permohonan *Ethical Clearance*
- Lampiran 16 Surat Balasan Persetujuan *Ethical Clearance*
- Lampiran 17 Surat Permohonan Izin Uji Validitas
- Lampiran 18 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 19 Hasil SPSS Penelitian
- Lampiran 20 Dokumentasi Pelaksanaan Pengambilan Data Penelitian
- Lampiran 21 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 22 Hasil Turnitin