



**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI POSBINDU
KOMPLEK MARINIR DEPOK**

SKRIPSI

ZAHRA RAHMALIA NUR'AENI

2210715058

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

2026



**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI POSBINDU
KOMPLEK MARINIR DEPOK**

SKRIPSI

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

ZAHRA RAHMALIA NUR'AENI

2210715058

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Zahra Rahmalia Nur'aeni

NIM : 2210715058

Tanggal : 15 Januari 2026

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dari pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku

Jakarta, 15 Januari 2026

Yang Menyatakan,



(Zahra Rahmalia Nur'aeni)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Zahra Rahmalia Nur’aeni
NIM : 2210715058
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi 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 antara Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Posbindu Komplek Marinir Depok” 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 : 15 Januari 2026

Yang Menyatakan



Zahra Rahmalia Nur’aeni

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Zahra Rahmalia Nur'aeni
NIM : 2210715058
Program Studi : S1 Fisioterapi
Judul : Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Posbindu Komplek Marinir Depok

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

Jakarta, 15 Januari 2026

Penguji I (Ketua Penguji)

Kiki Rezki Faradillah, S.Ft., Physio., M.Biomed
NIP. 199306212022032012

Penguji II

Meiza Annisa, S.Ft, M.Erg
NIP. 199303312025062002

Penguji III

Rabia, S.Ft., M. Biomed., AIFO
NIP. 199308202022032011

Mengetahui



Prof. Dr. Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T.,

NIP. 197212191999031002

Koordinator Program Studi
Fisioterapi Program Sarjana

Rabia, S.Ft., M.Biomed., AIFO
NIP. 199308202022032011

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI POSBINDU KOMPLEK MARINIR DEPOK

Zahra Rahmalia Nur'aeni

Abstrak

Latar Belakang: Peningkatan jumlah lanjut usia (lansia) seiring bertambahnya angka harapan hidup berkontribusi terhadap meningkatnya berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan tidur dan hipertensi. Kualitas tidur diduga berperan dalam regulasi tekanan darah melalui mekanisme neurohormonal. Meskipun sebagian besar penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dan tekanan darah pada lansia, beberapa studi dengan karakteristik populasi tertentu melaporkan adanya hasil yang tidak konsisten. **Tujuan Penelitian:** Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Posbindu Komplek Marinir Depok. **Metode Penelitian:** Menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sebanyak 120 lansia, kemudian disaring berdasarkan kriteria inklusi sehingga diperoleh 99 sampel penelitian. Penelitian dilaksanakan pada 15 Desember 2025. Kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), sedangkan tekanan darah diukur menggunakan sphygmomanometer digital dan dikategorikan menjadi tekanan darah normal dan hipertensi. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. **Hasil Penelitian:** Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk dan berada pada kategori hipertensi, namun tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kualitas tidur dan tekanan darah pada lansia ($p = 0,513$). **Kesimpulan:** Kualitas tidur tidak berhubungan secara signifikan dengan tekanan darah pada lansia di Posbindu Komplek Marinir Depok, sehingga kemungkinan dipengaruhi faktor lain yang lebih dominan.

Kata Kunci: Lanjut Usia; Kualitas Tidur; Tekanan Darah; Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND BLOOD PRESSURE AMONG OLDER ADULTS AT THE POSBINDU KOMPLEK MARINIR DEPOK

Zahra Rahmalia Nur'aeni

Abstract

Background: The increasing number of older adults due to rising life expectancy contributes to various health problems, including sleep disturbances and hypertension. Sleep quality is believed to play a role in blood pressure regulation through neurohormonal mechanisms. Although most previous studies have reported an association between sleep quality and blood pressure among older adults, several studies involving specific population characteristics have shown inconsistent findings. **Objective:** This study aimed to determine the relationship between sleep quality and blood pressure among older adults at Posbindu Komplek Marinir Depok. **Methods:** An observational analytic study with a cross-sectional design was conducted. Total sampling technique was applied to 120 older adults and 99 participants met the inclusion criteria. The study was conducted on December 15, 2025. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while blood pressure was measured using a digital sphygmomanometer and categorized as normal or hypertensive. Bivariate analysis was conducted using the Chi-Square test with a significance level of $\alpha = 0.05$. **Results:** The results showed that most respondents had poor sleep quality and were classified as hypertensive. However, statistical analysis revealed no significant association between sleep quality and blood pressure among the elderly ($p = 0.513$). **Conclusion:** Sleep quality was not significantly associated with blood pressure among older adults at Posbindu Komplek Marinir Depok, suggesting that other factors may play a more dominant role.

Keywords: Elderly; Sleep Quality; Blood Pressure; Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim, puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, serta ridha-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Posbindu Komplek Marinir Depok.” Proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Rabia, S.Ft., M.Biomed, AIFO, selaku Koordinator Program Studi Fisioterapi Program Sarjana sekaligus dosen pembimbing, yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.

Ucapan terima kasih yang tulus juga penulis sampaikan kepada kedua orang tua tercinta Ayah dan Bunda, serta keluarga besar atas doa, kasih sayang, dan dukungan yang senantiasa mengiringi langkah penulis. Terima kasih juga kepada para sahabat terbaik, yaitu Ningrum, Kefi, Nisrina, Aisyah, Zata, Jovita, Maudy, Ryandhita, Fadlan, dan anggota Heyjong, serta rekan-rekan lainnya yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas kebersamaan, dukungan, serta semangat yang diberikan kepada penulis. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih dan apresiasi kepada Zahra Rahmalia Nur’aeni atas ketekunan dan komitmen dalam menjalani proses penyusunan skripsi ini hingga selesai. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan skripsi ini di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis sendiri maupun bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang fisioterapi

Jakarta, 15 Januari 2026

Penulis

Zahra Rahmalia Nur’aeni

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.....	4
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 6
II.1 Landasan Teori.....	6
II.2 Kerangka Teori	42
II.3 Tabel Penelitian Terdahulu	43
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 51
III.1 Kerangka Konsep.....	51
III.2 Hipotesis Penelitian.....	51
III.3 Definisi Operasional	51
III.4 Desain Penelitian	52
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian	53
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	54
III.7 Metode Pengumpulan Data.....	54
III.8 Instrumen Penelitian	54
III.9 Analisis Data.....	56
III.10 Etika Penelitian	57
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 59
IV.1 Hasil Penelitian	59
IV.2 Karakteristik Umum Responden.....	59
IV.3 Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Karakteristik Responden.....	61
IV.4 Distribusi Tekanan Darah Berdasarkan Karakteristik Responden.....	65
IV.5 Distribusi Kualitas Tidur pada Lansia	70
IV.6 Distribusi Tekanan Darah pada Lansia	73
IV.7 Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah.....	75
IV.8 Pembahasan.....	76
IV.9 Keterbatasan Penelitian.....	92

BAB V PENUTUP.....	94
V.1 Kesimpulan	94
V.2 Saran	95
DAFTAR PUSTAKA	97
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Tekanan Darah Menurut Pedoman ACC & AHA	26
Tabel 2	Klasifikasi Tekanan Darah Menurut Kemenkes	26
Tabel 3	Penelitian Terdahulu	43
Tabel 4	Definisi Operasional	51
Tabel 5	Karakteristik Umum Responden	59
Tabel 6	Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin	61
Tabel 7	Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Usia	61
Tabel 8	Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) ...	62
Tabel 9	Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Riwayat Merokok	63
Tabel 10	Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Status Pernikahan	64
Tabel 11	Distribusi Tekanan Darah Berdasarkan Jenis Kelamin	65
Tabel 12	Distribusi Tekanan Darah Berdasarkan Usia	66
Tabel 13	Distribusi Tekanan Darah Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) ..	67
Tabel 14	Distribusi Tekanan Darah Berdasarkan Riwayat Merokok	68
Tabel 15	Distribusi Tekanan Darah Berdasarkan Status Pernikahan	69
Tabel 16	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Kategori	70
Tabel 17	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Domain	72
Tabel 18	Distribusi Tekanan Darah	73
Tabel 19	Distribusi Tekanan Darah Sistolik & Diastolik	74
Tabel 20	Analisis Crosstab Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah	75
Tabel 21	Uji Korelasi Chi-Square Antara Kualitas Tidur dan Tekanan Darah ..	76

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	42
Skema 2	Kerangka Konsep	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Etik (Ethical Approval)
Lampiran 2	Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)
Lampiran 3	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 4	Formulir Pemeriksaan
Lampiran 5	Kuisiener Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)
Lampiran 6	Hasil Formulir Pemeriksaan & Kuisiener Penelitian
Lampiran 7	Data SPSS
Lampiran 8	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 9	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 10	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 11	Hasil Uji Turnitin