

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI DI POSYANDU MELATI RT.02 RW.05 KEL.KIDUL DALEM  
KEC.KLOJEN MALANG**



**OLEH:**

**MERI SETIANINGRUM**

**NIM 18.1.147**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN  
RS dr. SOEPRAOEN MALANG**

**TAHUN AKADEMIK 2020/2021**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI DI POSYANDU MELATI RT.02 RW.05 KEL.KIDUL DALEM  
KEC.KLOJEN MALANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Prodi  
Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan  
RS dr. Soepraoen Malang



**OLEH:  
MERI SETIANINGRUM**

**NIM 18.1.147**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN  
RS dr. SOEPRAOEN MALANG  
TAHUN AKADEMIK 2020/2021**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Meri Setianingrum  
Tempat/tanggal lahir : Malang, 30 Maret 2000  
NIM : 18.1.147  
Alamat : Dsn.jambi Rt.25 Rw.12 Ds.Sudimoroharjo Kec.  
Wilangan Kab.Nganjuk.

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah Hasil Karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika kemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 23 Juli 2021

Yang Menyatakan



Meri Setianingrum

NIM. 18.1.147

## CURICULUM VITAE



Nama : Meri Setianingrum

Tempat/ Tanggal Lahir : Malang, 30 Maret 2000

Alamat Rumah : Dsn.jambi Rt.25 Rw.12 Ds.Sudimoroharjo  
Kec. Wilangan Kab.Nganjuk

NIM : 181147

Jurusan : D III Keperawatan

Semester : VI (Ganap)

Agama : Islam

Orang Tua : a. Ayah : Mucharom  
b. Ibu : Sri Wulandari

Riwayat Pendidikan : SD : SDN Sudimoroharjo 6  
SMP : SMPN 2 Wilangan Nganjuk  
SMA : SMAN 1 Rejoso Nganjuk

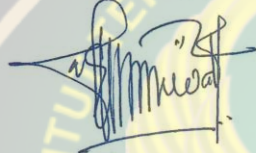
**LEMBAR PERSETUJUAN**

Karya Tulis Ilmiah ini telah disetujui untuk Diujikan  
di Depan Tim Penguji

Tanggal Juli 2021

Oleh :

Pembimbing I,



Nunung Ernawati, M.kep

Pembimbing II,



Amin Zakaria, M.kes



**LEMBAR PENGESAHAN**

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian KTI di  
Program Studi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan  
RS dr. Soepraoen Malang

Tanggal 23 Juli 2021



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Melati Rt.02 Rw.05 Kel.Kidul dalam Kec.Klojen Malang” sesuai waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di program studi keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat.

1. Bapak Letnan Kolonel (Ckm) Arif Efendi, S.MPh., SH, S.Kep.Ners, M.M, selaku Rektor ITSK RS dr. Soepraoen Malang.
2. Ibu Apriyani Puji Hastuti, S.Kep.,Ners, M.Kep selaku Kaprodi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang.
3. Ibu Nunung Ernawati, M.kep selaku pembimbing I dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
4. Bapak Amin Zakaria, M.kes selaku pembimbing II dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini.

5. Ayah, Mama dan kakak sebagai tanda Terimakasihku karya tulis ini aku persembahkan untuk kalian yang telah membesarkankku, membimbingku, memberi semangat, menasehati, mendoakanku dan memberi kasih sayang.
6. Kader Posyandu Melati yang telah memberikan ijin waktu dan tempat untuk penelitian.
7. Teman-teman terdekat dan seluruh pihak yang telah membantu terimakasih banyak sudah mensupport dan membantu saya dalam hal apapun, semoga kelak kita akan menjadi orang yang lebih baik dan di mudahkan dalam segala hal.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, dengan sebaik-baiknya. Namun demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh sebab itu demi kesempurnaan, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari berbagai pihak untuk menyempurnakannya.

Malang, 23 Juli 2021

Penulis



## DAFTAR ISI

<b><u>HALAMAN JUDUL</u></b> .....	i
<b><u>LEMBAR PERNYATAAN</u></b> .....	ii
<b><u>CURICULUM VITAE</u></b> .....	iii
<b><u>LEMBAR PERSETUJUAN</u></b> .....	iv
<b><u>LEMBAR PENGESAHAN</u></b> .....	v
<b><u>KATA PENGANTAR</u></b> .....	vi
<b><u>DAFTAR ISI</u></b> .....	viii
<b><u>DAFTAR GAMBAR</u></b> .....	xi
<b><u>DAFTAR TABEL</u></b> .....	xii
<b><u>DAFTAR SINGKATAN</u></b> .....	xiii
<b><u>DAFTAR LAMPIRAN</u></b> .....	xiv
<b><u>ABSTRAK</u></b> .....	xv
<b><u>ABSTRACT</u></b> .....	xvi
<b><u>BAB I PENDAHULUAN</u></b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat penelitian .....	3
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	3
1.4.2 Manfaat Praktis .....	3
<b><u>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</u></b> .....	5
2.1 Konsep Teori Lansia .....	5
2.1.1 Pengertian Lansia .....	5
2.1.2 Batasan Lanjut Usia .....	5
2.1.3 Ciri-ciri Lansia .....	6
2.1.4 Tipe-tipe Lansia .....	7
2.1.5 Proses Menua .....	8
2.1.6 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia .....	10
2.2 Konsep Teori Hipertensi .....	13
2.2.1 Definisi Hipertensi .....	13

2.2.2 Klasifikasi Hipertensi .....	13
2.2.3 Etiologi Hipertensi .....	14
2.2.4 Gejala Hipertensi .....	17
2.2.5 Patofisiologis .....	18
2.5.6 Komplikasi Hipertensi.....	19
2.3 Konsep Tidur .....	20
2.3.1 Definisi Tidur .....	20
2.3.2 Fisiologi Tidur .....	21
2.3.3 Mekanisme Tidur .....	21
2.3.4 Tahap-tahap Tidur .....	22
2.3.5 Kebutuhan Tidur .....	24
2.3.6 Fungsi & tujuan .....	25
2.3.7 Kualitas Tidur .....	26
2.3.8 Kuantitas Tidur.....	26
2.3.9 Latensi Tidur .....	27
2.3.10 Efisien Tidur .....	27
2.3.11 Gangguan Tidur .....	27
2.3.12 Penggunaan Obat tidur .....	29
2.3.13 Disfungsi Disiang Hari .....	29
2.3.14 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Tidur.....	29
2.3.15 Cara Mengukur Pola tidur .....	31
2.4 Kerangka Konsep .....	35
2.5 Deskripsi Kerangka Konsep .....	36
<b><u>BAB III METODE PENELITIAN</u></b> .....	37
<u>3.1 Desain Penelitian</u> .....	37
<u>3.2 Kerangka Kerja</u> .....	37
<u>3.3 Populasi, Sampel dan Sampling</u> .....	39
<u>3.3.1 Populasi</u> .....	39
<u>3.3.2 Sampel</u> .....	39
<u>3.3.3 Sampling</u> .....	39
<u>3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional</u> .....	39
<u>3.4.1 Indefikasi Variabel</u> .....	39

<u>3.4.2 Definisi Operasional</u> .....	40
<u>3.5 Prosedur Pengumpulan Data</u> .....	41
<u>3.5.1 Proses Perijinan</u> .....	41
<u>3.5.2 Instrumen Pengumpulan Data</u> .....	42
3.6 Pengolahan dan Analisa Data.....	42
<u>3.6.1 Pengolahan Data</u> .....	42
3.6.2 Analisa Data.....	47
<u>3.6.3 Waktu dan Tempat</u> .....	48
<u>3.7 Etika Penelitian</u> .....	48
<u>3.7.1 Informed consent (Surat persetujuan)</u> .....	48
<u>3.7.2 Anonymity (Tanpa nama)</u> .....	48
<u>3.7.3 Confidentiality (Kerahasiaan)</u> .....	48
<u>3.7.4 Self Determinant</u> .....	49
<b>BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>50</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	50
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	50
4.2 Data Umum Responden .....	51
4.3 Data Khusus Respoden .....	52
4.4 Pembahasan.....	53
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>57</b>
5.1 Kesimpulan .....	57
5.2 Saran .....	57
<b><u>DAFTAR PUSTAKA</u></b> .....	<b>57</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep .....	36
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian .....	39



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.2 Tabel Klasifikasi Tekanan Darah .....	15
Tabel 2.3 Kebutuhan tidur berdasarkan usia .....	26
Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian .....	42
Tabel 4.1 Data Umum Penelitian .....	51
Tabel 4.2 Data Khusus Kualitas tidur .....	52
Tabel 4.3 Tabulasi Silang Data Umum .....	53



## DAFTAR SINGKATAN

EEG : Electroencephalography

HT : Hipertensi

NREM : *Non Rapid Eye Movement*

PSQI : *The Pittsburgh Sleep Quality Index*

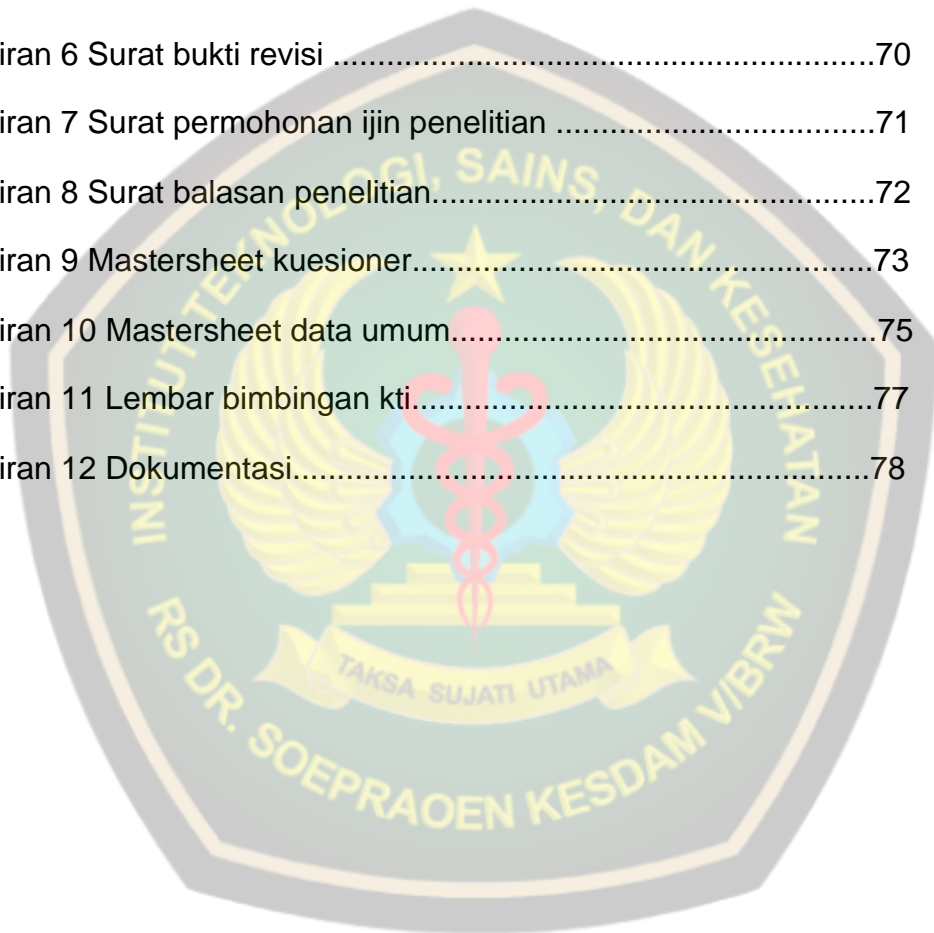
REM : *Rapid Eye Movement*

WHO : *World Health Organization*



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian .....	61
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	62
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....	63
Lampiran 4 Kisi-kisi Kuesioner Kualitas Tidur .....	64
Lampiran 5 Lembar Kuesioner.....	66
Lampiran 6 Surat bukti revisi .....	70
Lampiran 7 Surat permohonan ijin penelitian .....	71
Lampiran 8 Surat balasan penelitian.....	72
Lampiran 9 Mastersheet kuesioner.....	73
Lampiran 10 Mastersheet data umum.....	75
Lampiran 11 Lembar bimbingan kti.....	77
Lampiran 12 Dokumentasi.....	78



## ABSTRAK

Setianingrum, Meri. 2021. **Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Melati Rt.02 Rw.05 Kel. Kidul dalem Kec.Klojen Malang** Karya Tulis Ilmiah. Prodi D-III Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Nunung Ernawati, M.Kep. Pembimbing II Amin Zakaria, M.Kes.

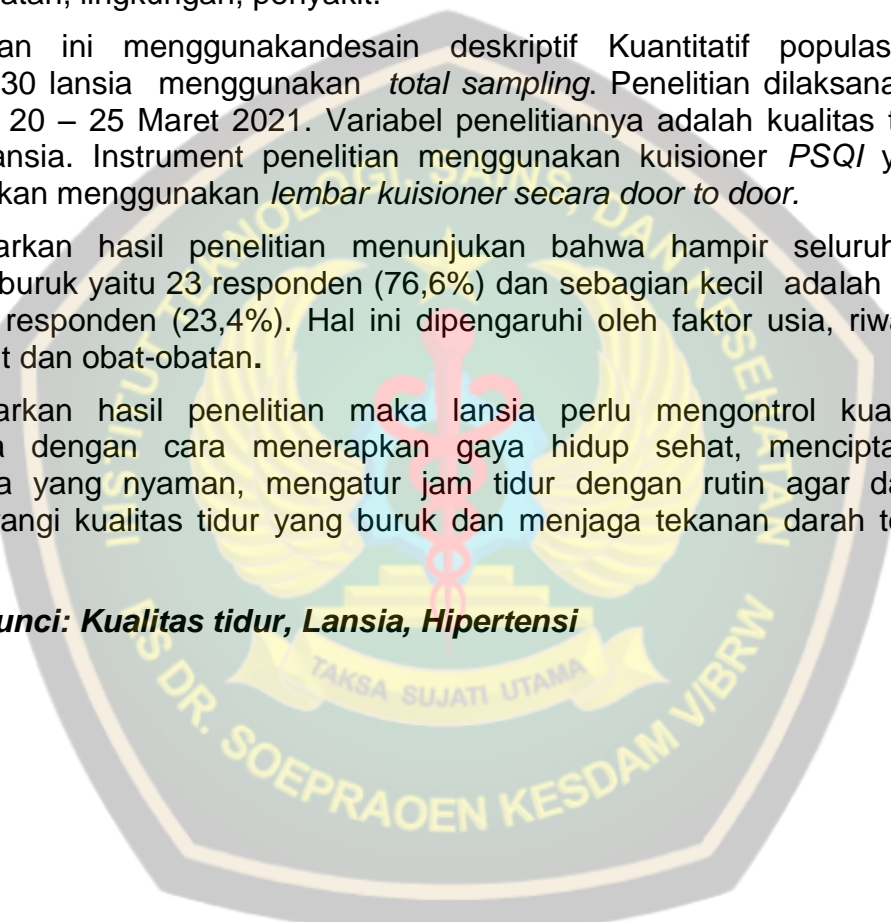
Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang. Pada usia lanjut banyak hal yang menyebabkan penurunan kualitas tidur antara lain efek samping obat-obatan, lingkungan, penyakit.

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif populasinya adalah 30 lansia menggunakan *total sampling*. Penelitian dilaksanakan tanggal 20 – 25 Maret 2021. Variabel penelitiannya adalah kualitas tidur pada lansia. Instrument penelitian menggunakan kuisioner *PSQI* yang disebarakan menggunakan *lembar kuisioner secara door to door*.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya adalah buruk yaitu 23 responden (76,6%) dan sebagian kecil adalah baik yaitu 7 responden (23,4%). Hal ini dipengaruhi oleh faktor usia, riwayat penyakit dan obat-obatan.

Berdasarkan hasil penelitian maka lansia perlu mengontrol kualitas tidurnya dengan cara menerapkan gaya hidup sehat, menciptakan suasana yang nyaman, mengatur jam tidur dengan rutin agar dapat mengurangi kualitas tidur yang buruk dan menjaga tekanan darah tetap stabil.

**Kata Kunci: Kualitas tidur, Lansia, Hipertensi**





## ABSTRACT

Setianingrum, Meri. 2021. **An Overview of Sleep Quality in Elderly Patients with Hypertension at Posyandu Melati Rt.02 Rw.05 Kel. Kidul dalem Kec. Klojen Malang** Scientific Writing. D-III Nursing Study Program, Institute of Health and Science Technology, dr. Soepraoen Malang. Advisor I Nunung Ernawati, M.Kep. Advisor II Amin Zakaria, M.Kes.

Poor sleep quality can result in disruption of physiological and psychological balance in a person. In old age, there are many things that cause a decrease in sleep quality, including side effects of drugs, the environment, and disease.

This study uses a descriptive quantitative design. The population is 30 elderly using *total sampling*. The study was conducted on March 20-25, 2021. The research variable was sleep quality in the elderly. The research instrument used a questionnaire *PSQI* which was distributed using a *door to door questionnaire*.

Based on the results of the study, almost all of them were bad, namely 23 respondents (76.6%) and a small part was good, namely 7 respondents (23.4%). This is influenced by age, disease history and medications.

Based on the results of the study, the elderly need to control the quality of their sleep by implementing a healthy lifestyle, creating a comfortable atmosphere, regulating sleep hours regularly in order to reduce poor sleep quality and keep blood pressure stable.

**Keywords: Sleep quality, Elderly, Hypertensio**

