

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI
DUSUN BARAN SUKOANYAR RT.06 RW.07 PAKIS KABUPATEN
MALANG**



OLEH

SITI ZULIA AINUR ROHMAH

NIM 19.1.239

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2021 / 2022**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI
DUSUN BARAN SUKOANYAR RT06 RW07 PAKIS KABUPATEN
MALANG**

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



SITI ZULIA AINUR ROHMAH

NIM 19.1.239

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siti Zulia Ainur Rohmah

Tempat / Tanggal Lahir : Bogor, 9 mei 2001

NIM : 191239

Alamat : Baran Sukoanyar RT.06 RW.07 Pakis Malang

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 dikemudian hari ternyata terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Malang, 4 Agustus 2022
Yang Menyatakan



Siti Zulia Ainur Rohmah
NIM 191239

CURICULUM VITAE



Nama : Siti Zulia Ainur Rohmah

Tempat Tgl Lahir : Bogor 9 Mei 2001

Alamat Rumah : Baran Sukoanyar RT.06 RW.07 Pakis Malang

Agama : Islam

Nama Orang Tua :

Ayah : Jalal

Ibu : Anis kuriah

Riwayat Pendidikan :

- a. TK : TK Kartika Jaya Palembang
- b. SD : MINU Sumber Pasir
- c. SMP : Gontor Putri 1 Ngawi
- d. SMA : SMKU AN NUR 1 Malang

LEMBAR PERSEMBAHAN

1. Keluarga besar saya yang telah memberikan support dan selalu mendoakan kesuksesan saya
2. Ibu, Bapak, kakak, dan adik tercinta yang selama ini telah menjadi motivasi dan semangatku dalam segala hal khususnya dalam menempuh pendidikan ini.
3. Dosen pembimbing Ibu Dr. Juliati Koesrini, A Per Pend., M.Kpd dan Bapak Ns. Ardhiles Wahyu K, M.Kep yang selalu meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan arahan dan bimbingan kepada saya.
4. Keluarga besar se-Angkatan khususnya 3D Keperawatan yang selama 3 tahun sudah bersama-sama dalam keadaan apapun. Terimakasih atas pengalaman terbaik yang pernah saya dapatkan bersama kalian.
5. Teman-teman saya tersayang yang selalu menemani saya disaat suka maupun duka yang nantinya mereka pasti akan lupa denganku.
6. *Last but not least, I wanna thank me, for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, I wanna thank me for being me at all times.*

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui Untuk Diujikan
di Depan Tim Penguji

Tanggal persetujuan : 4 Agustus 2022

Oleh:

Pembimbing I



Dr. Juliati Koesrini, A.Per.Pen., M. KPd
(NIDK 8854840017)

Pembimbing II



Ns. Ardiles Wahyu K., M.Kep
(NIDN 0717048301)

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang Proposal di
Program Studi Keperawatan ITSK RS. Dr. Soepraoen Malang

Tanggal, 4 Agustus 2022

TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan
Ketua : Dr. Juliati Koesrini, A.Per. Pen., M.KPd	
Anggota : 1. Ns. Hanim Mufarokhah, M.Kep	
2. Ns. Mustika W.M., S.Kep., Ners M.Biomed	

Mengetahui ,
Ketua Program Studi Keperawatan


Ns. Riki Ristanto, S.Kep., M.Kep

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul Gambaran Kualitas Tidur Lansia Penderita Hipertensi di Dusun Baran Sukoanyar RT.06 RW.07 Pakis Kabupaten 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 ITSK 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) Arief Efendi, SMPH., SH, S.Kep.,Ners, M.M, M.Kes. selaku Direktur ITSK RS dr. Soepraoen Malang
2. Bapak Amin Zakaria, S.Kep.Ners. M.Kes. selaku Dekan ITSK RS dr. Soepraoen Malang
3. Bapak Riki Ristanto, S.Kep., Ners, M.Kep selaku Ka Prodi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang.
4. Ibu Dr. Juliati Koesrini, A.Per.Pen.,M.KPd selaku pembimbing I dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.

5. Bapak Ns. Ardhiles Wahyu K, M.Kep selaku pembimbing II dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Lansia Responden di RT.06 RW.07 di Dusun Baran Sukoanyar Pakis Kabupaten Malang yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini
7. Ibu serta bapak selaku orang tua saya yang telah membesarkan serta membiayai pendidikan saya sampai di perguruan tinggi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Prodi Keperawatan dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penelitian ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

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

Malang, Agustus 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
COVER DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
CURICULUM VITAE	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
LEMBAR PERSETUJUAN	vi
LEMBAR PENGESAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Dasar Gangguan Tidur	7
2.1.1 Definisi Tidur.....	7
2.1.2 Fisiologis Tidur	9
2.1.3 Fungsi Tidur	10
2.1.4 Faktor-Faktor Kualitas Tidur	11
2.1.5 Dampak KekuranganTidur.....	14
2.1.6. Klasifikasi Tidur	14
2.1.7 Faktor Kesulitan Tidur	18
2.1.8 Kualitas Tidur	19
2.1.9 Pengukuran Kualitas Tidur	20
2.2 Konsep Dasar Lansia	23
2.2.1 Definisi Lansia	23
2.2.2 Perubahan Pada Lansia	24
2.2.3 Karakteristik Lansia	28
2.2.4 Teori-Teori Penuaan Lansia	29

2.2.5 Proses Penuaan	30
2.2.6 Permasalahan Lansia	31
2.3 Konsep Dasar Hipertensi	33
2.3.1 Definisi Hipertensi	33
2.3.2 Etiologi Hipertensi.....	34
2.3.3 Faktor Risiko Hipertensi	38
2.3.4 Komplikasi Hipertensi	41
2.3.5 Pencegahan	43
2.3.6 Klasifikasi Hipertensi	45
2.3.7 Penatalaksanaan	45
2.4 Kerangka Konsep.....	48
2.5 Deskripsi Kerangka Konsep.....	49
BAB III METODE PENELITIAN.....	50
3.1 Desain Penelitian	50
3.2 Kerangka Kerja	51
3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling.....	52
3.3.1 Populasi	52
3.3.2 Sampel	52
3.3.3 Sampling	52
3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional.....	53
3.4.1 Identifikasi Variabel	53
3.4.2 Definisi Operasional	53
3.5 Prosedur Pengumpulan Data	57
3.5.1 Proses Perizinan	57
3.5.2 Proses Pengumpulan Data	57
3.6 Pengolahan dan Analisa Data	59
3.6.1 Pengolahan Data	59
3.6.2 Analisa Data	63
3.7 Waktu dan Tempat Penelitian	65
3.8 Etika Penelitian	65
3.9 Keterbatasan Penelitian	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	67
4.1 Hasil Penelitian	67
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	67
4.2 Data Umum Penelitian	68
4.3 Data Khusus Penelitian	69
4.4 Pembahasan	72
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	78
5.1 Simpulan.....	78
5.2 Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	80

DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka Konsep	48
3.2 Kerangka Kerja	51

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tidur	44
Tabel 2.2 Definisi Operasional	54
Tabel 4.2 Data Umum Responden	67
Tabel 4.1 Data Umum Responden Gambaran Kualitas Tidur Lansia Penderita Hipertensi di Dusun Baran Sukoanyar RT.06 RW.07 Pakis Kabupaten Malang	67
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Data Tekanan Darah pada Lansia yang mengalami Hipertensi	68
Tabel 4.3 Data Khusus Responden	69
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Gambaran Kualitas Tidur Lansia Penderita Hipertensi di Dusun aBaran Sukoanyar RT.06 RW.06 Pakis Kab Malang	69
Tabel 4.2 Analisis Butir Pertanyaan	70
Tabel 4.3 Tabulasi Silang Data Umum dan Karakteristik Kategori Kualitas Tidur Lansia Penderita Hipertensi di Dusun Baran Sukoanyar RT.06 RW.07 Pakis Kab Malang	73

DAFTAR SINGKATAN

- NREM** : Non Rapid Eye Movement
- REM** : Rapid Eye Movement
- PSQI** : Pittsburgh Sleep Quality Index
- WHO** : World Health Organization

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	88
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	84
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	85
Lampiran 4 Kisi-Kisi Kuesioner	86
Lampiran 5 Lembar Kuesioner	88
Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian	92
Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian	93
Lampiran 8 Bukti Revisi Proposal	94
Lampiran 9 Dokumentasi	95
Lampiran 10 Rekapitulasi Data Umum Responden	96
Lampiran 11 Rekapitulasi Data Khusus Responden	98

ABSTRAK

Rohmah, Siti Zulia Ainur. 2022. **Gambaran Pola Tidur Lansia dengan Hipertensi di Dusun Baran Sukoanyar RT.06 RW.07 Pakis Kabupaten Malang.** Karya Tulis Ilmiah Program Studi Keperawatan Institut Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Dr. Juliati Koesrini, A.Per.Pend.,M.KPd. Pembimbing II Ns. Ardhiles Wahyu K, M. Kep

Hipertensi dapat menyebabkan munculnya masalah intoleransi aktivitas atau rasa pusing yang dirasakan. Ketidaknyamanan ini yang menyebabkan jumlah waktu tidur dan menimbulkan kualitas tidur yang buruk dan dapat berakibat pada tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur lansia penderita hipertensi di Dusun Baran Sukoanyar RT.06 RW.07 Pakis Kab Malang.

Desain penelitian ini adalah kuantitatif. Populasinya Semua Lansia Dusun Baran Sukoanyar RT.06 RW.07 Pakis Kab Malang sejumlah 30 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *Total sampling* dengan besar sampel 30 responden. Variabel yang diteliti adalah Gambaran Kualitas Tidur Lansia Penderita Hipertensi. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner PSQI. Hasil penelitian dianalisis menggunakan analisis univariat. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 5-12 Juli 2022.

Berdasarkan penelitian bahwa hampir seluruhnya memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 28 orang (93%), dan sebagian kecil memiliki kualitas tidur baik sebanyak 2 orang (7%).

Penelitian ini diharapkan lansia untuk lebih meningkatkan kualitas tidurnya, Kepada keluarga lansia untuk dapat memperbaiki kualitas tidurnya dari segi psikologis dan lingkungan lansia, Serta melakukan pencegahan terhadap dampak kualitas tidur buruk baik segi fisik maupun psikososial.

Kata kunci : Hipertensi, Kualitas Tidur, Lansia

ABSTRACT

Rohmah, Siti Zulia Ainur. 2022. **Overview of Sleep Patterns for Elderly with Hypertension in Hamlet of Baran Sukoanyar RT.06 RW.07 Pakis Malang City.** Scientific Writing of Nursing Study Program, Institute of Scientific and Health, dr. Soepraoen Malang. Advisor I Dr. Juliati Koesrini, A. Per. Pend., M. KPd. Advisor II Ns. Ardhiles Wahyu K, M. Kep.

Hypertension can cause activity intolerance problem or feeling dizzy impaired sense of comfort during activities and when resting or sleeping, This discomfort causes the amount of sleep time and leads to poor sleep quality and result in hypertension. This study aims to describe the sleep patterns of the elderly with hypertension in the Hamlet of Baran Sukoanyar RT.06 RW.07 Pakis Malang City.

The design of this research as quantitative. The population of this research as the elderly of Hamlet Baran Sukoanyar RT.06 RW.07 Pakis Malang City with a total of 30 teenagers. The sampling technique used is total sampling with a sample size of 30 respondents. The research variables studied were the description of the sleep quality of the elderly with hypertension. The results of the study were analyzed using univariate analysis. The instrument used is a PSQI questionnaire. This research was conducted on 5-12 July 2022.

Based on the research, it was found that almost all of them had bad sleep quality as many as 28 people (93%) , and a small proportion had good sleep quality as many as 2 people (7%).

This research it is hoped that the elderly will further improve the quality of their sleep for the elderly family to be able to seek to improve the quality of sleep in term of the psychological and environmental aspect of the elderly, And preventing the impact of poor sleep quality both in term of physical and psychsocial.

Keywords: Hypertension, Sleep Quality, Lansia