

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA DI PADUKUHAN PRINGINAN,
KELURAHAN TIRTORAHAYU, KAPANEWON GALUR,
KABUPATEN KULON PROGO, YOGYAKARTA



JERIKA ARDYA PARAMITA WIBOWO

202123058

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2025

LAPORAN PENELITIAN

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH

PADA LANSIA DI PADUKUHAN PRINGINAN,

KELURAHAN TIRTORAHAYU, KAPANEWON GALUR,

KABUPATEN KULON PROGO, YOGYAKARTA



JERIKA ARDYA PARAMITA WIBOWO

202123058

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2025

LAPORAN PENELITIAN

. HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI PADUKUHAN PRINGINAN, KELURAHAN TIRTORAHAYU, KAPANEWON GALUR, KABUPATEN KULON PROGO, YOGYAKARTA

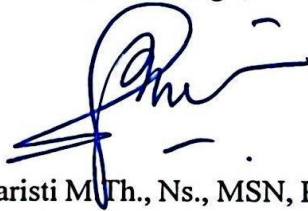
Disusun Oleh:

Jerika Ardy Paramita Wibowo

NPM 202123058

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Yogyakarta, 19 Agustus 2025

Pembimbing I,



Siwi Ikaristi M.Th., Ns., MSN, PhD, NS

NIK 200050005

Pembimbing II,



Christina Ririn Widiанти, M.Kep., Ns. Sp.Kep.An.

NIK 199850006

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jerika Ardy Paramita Wibowo

NIM : 202123058

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa laporan penelitian dengan judul:

**“Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di
Padukuhan Pringinan, Kelurahan Tirtorahayu, Kapanewon Galur,
Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta”**

Yang telah saya laksanakan selama lima bulan dari tanggal 11 Maret 2025 sampai 19 Agustus 2025, seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau Sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif serta dituntut ganti rugi dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau dari pihak manapun.

Yogyakarta, 19 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan,



Jerika Ardy Paramita W

SKRIPSI

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI PADUKUHAN PRINGINAN, KELURAHAN TIRTORAHAYU, KAPANEWON GALUR, KABUPATEN KULON PROGO, YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

Jerika Ardy Paramita Wibowo

NPM 202123058

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Skripsi STikes Panti Rapih
Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan
Pada Tanggal 5 Agustus 2025

Mengesahkan,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta



NIK 201450001

Penguji:

Ketua : Ns. Wahyu Rochdiat M., M.Kep., Sp.Kep.J

Anggota : 1. Siwi Ikaristi M.Th., Ns., MSN, PhD, NS

2. Christina Ririn Widiarti., M.Kep., Ns. Sp.Kep.An.



MOTTO

“Dan apa saja yang kamu minta dalam doa dengan penuh kepercayaan, kamu akan menerimanya.”

(Matius 21:22)

“Hasilmu akan indah apabila kamu selalu melibatkan Tuhan.”

(Filipi 4:6)

“Bukan karena kuat dan hebatku, tetapi karena penyertaan Tuhan yang tidak pernah berhenti.”

Hal yang wajib kamu ingat!

“Mustahil Allah membawamu sejauh ini hanya untuk gagal”

“Orang lain ga akan bisa faham *struggle* dan masa sulit nya kita yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita kelak diri kita dimasa depan. akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini”

“Kadang yang gak kelihatan bersinar itu, justru dia yang nyalain lampu buat orang lain. Sampai dia juga lupa kalau dia berhak dapat cahayanya.”

(Aqeela-AGZ)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah menjadi sumber kekuatan, penghiburan, dan pengharapan dalam setiap proses hidup ini, termasuk saat menyelesaikan skripsi ini. Di balik setiap halaman yang tertulis, tersimpan banyak doa, air mata, kelelahan, dan pelajaran yang tak ternilai. Skripsi ini bukan hanya tugas akademik, melainkan jejak perjalanan yang penuh tantangan, harapan, dan iman.

Dengan penuh kasih dan kerendahan hati, karya ini kupersembahkan kepada:

1. Cinta pertama dan panutanku yaitu papi, Bapak Petrus Setia Wibawa, S.Pd., MACE. Saya sangat berterimakasih karena sudah bekerja keras, memberikan motivasi yang sangat luar biasa, memberi dukungan, dan mendidik saya. Dalam diammu, tersimpan kekuatan, dalam kerasmu, ada kasih sayang yang tak pernah luntur. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang telah diberikan sehingga saya mampu menyelesaikan karya ini. Skripsi ini kupersembahkan untukmu, sebagai bentuk kecil dari segala perjuanganmu yang besar. Semoga kelak aku bisa menjadi pribadi yang kau banggakan seperti aku selalu bangga menjadi anakmu.
2. Sosok doa yang selalu setia yaitu mami, Ibu Tritis Sukmadani, S.Pd., MM. Beliau sangat berperan penting dalam proses menyelesaikan karya ini, tidak pernah berhenti memberikan dukungan dan semangat, serta doa yang selalu mengiringi setiap langkahku. Terima kasih telah menjadi pelindung pertama dalam hidupku, tempat paling aman saat dunia terasa terlalu bising. Skripsi ini bukan hanya hasil kerja keras, tapi juga hasil dari cinta, kesabaran, dan pelukan hangatmu yang tak pernah gagal menyembuhkan.
3. Kedua pembimbing, Ibu Siwi Ikaristi Maria Theresia, Ns., MSN, PhD, NS dan Ibu Ch. Ririn Widiyanti, M.Kep., Ns. Sp.Kep.An. yang telah banyak memberikan bimbingan, pengarahan dan saran, serta telah meluangkan waktu sehingga karya ini dapat terselesaikan.

4. Kedua adikku laki-laki, Jeriko Christian Aldiano Wibowo dan Jonathan Christian Gevariel Wibowo, terimakasih sudah selalu mendukung dalam doa dan menjadi salah satu penyemangat dalam menyelesaikan karya ini.
5. Keluarga besar yang tidak bisa disebutkan satu-persatu. Terimakasih karena dalam setiap langkahku, ada jejak kasih kalian yang menyertai, baik yang nyata dalam pelukan, maupun yang diam dalam doa dari kejauhan.
6. Seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, Bripda Seta Margan yang telah menjadi sosok penting dalam setiap langkah dan proses perjuangan ini. Terima kasih atas kehadiranmu yang selalu menjadi sumber semangat di tengah lelahku. Setiap pesan singkat yang menguatkan, setiap nasihat yang menenangkan, serta kepercayaan yang kamu tanamkan dalam diri saya, menjadi pilar penting hingga karya ini dapat terselesaikan. Terima kasih telah menjadi rumah untuk bercerita, tempat kembali saat semangat mulai meredup, dan alasan untuk terus melangkah lebih jauh. Semoga pencapaian ini juga menjadi bagian kecil dari kebanggaan kita bersama, bukan hanya milik saya, tapi juga milikmu yang telah membersamai sampai saat ini dan selamanya.
7. Sahabat-sahabatku, Rosalia Diah Hesty Kristianingrum dan Marlinda Dwi Prastiwi, terima kasih karena telah menjadi bagian dari cerita yang tidak akan pernah aku lupakan. Kalian bukan hanya teman, kalian adalah saksi jatuh bangunku, dan akan selalu menjadi bagian dari bab hidup ini yang paling aku syukuri.
8. Teman-temanku seperjuangan di Group Whatsapp Circle-K, terimakasih karena kalian itu paket lengkap: motivator dadakan, editor skripsi tidak bersertifikat, penyedia tempat curhat, sekaligus penyemangat.
9. Diri saya sendiri, wanita sederhana yang memiliki keinginan tinggi namun terkadang sulit dimengerti, yaitu sang penulis karya ini Jerika Ardy Paramita Wibowo. Seorang anak perempuan berusia 22 tahun yang keras kepala namun lembut hatinya. Terimakasih karena telah bekerja keras dan berjuang sejauh ini, terimakasih atas kesabaran dan ketekunan yang telah dilalui dalam kehidupan yang penuh tantangan ini. Berbahagialah selalu kapanpun dan dimanapun kamu berada. Mari rayakanlah selalu dirimu serta teruslah bersinar dimanapun kamu berada.

INTISARI

Nama : Jerika Ardy Paramita Wibowo
NIM : 202123058
Judul : Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Padukuhan Pringinan, Kelurahan Tirtorahayu, Kapanewon Galur, Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta
Tanggal Ujian :
Pembimbing : 1. Siwi Ikaristi Maria Theresia, Ns., MSN, PhD, NS
2. Ch. Ririn Widiarti, M.Kep., Ns. Sp.Kep.An
Jumlah Pustaka : 73 pustaka (tahun 2018-2025)
Jumlah Halaman : xvi, 74 halaman, tabel, lampiran

Lansia merupakan kelompok rentan terhadap gangguan kesehatan akibat proses degeneratif, termasuk gangguan tidur dan hipertensi. Kualitas tidur yang buruk dapat memicu ketidakseimbangan sistem saraf otonom, meningkatkan hormon stres, dan berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan tekanan darah pada lansia di Padukuhan Pringinan, Kelurahan Tirtorahayu, Kapanewon Galur, Kabupaten Kulon Progo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel berjumlah 45 lansia yang memenuhi kriteria inklusi, dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menilai kualitas tidur dan tensimeter digital untuk mengukur tekanan darah. Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman Rank dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 27 responden (60,0%) memiliki kualitas tidur buruk dan 18 responden (40,0%) memiliki kualitas tidur baik. Gangguan tidur yang umum dialami meliputi tidur pendek (5–6 jam), sering terbangun di malam hari untuk buang air kecil, serta keluhan fisik seperti nyeri sendi dan sesak napas. Sebanyak 26 responden (57,7%) mengalami hipertensi, sedangkan 19 responden (42,3%) memiliki tekanan darah normal. Analisis menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara kualitas tidur dan tekanan darah ($r = -0,748$; $p = 0,000$), yang berarti semakin buruk kualitas tidur, semakin tinggi tekanan darah. Kesimpulan penelitian ini menegaskan pentingnya menjaga kualitas tidur lansia untuk mengontrol tekanan darah. Lansia, keluarga, dan tenaga kesehatan disarankan untuk mengatur pola tidur sehat, meningkatkan aktivitas fisik ringan, serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman. Pemerintah desa diharapkan mengoptimalkan program lansia berkelanjutan dengan melibatkan kader dan relawan.

Kata kunci: kualitas tidur, tekanan darah, lansia

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur bagi Allah yang telah memberikan kemudahan sehingga dapat menyelesaikan laporan penelitian yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Padukuhan Pringinan, Kelurahan Tirtorahayu, Kapanewon Galur, Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta” dengan tepat waktu. Tanpa pertolongan-Nya tentunya penulis tidak dapat menyelesaikan laporan penelitian ini dengan baik. Penulis juga menyadari bahwa dalam penyusunan laporan penelitian ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Yulia Wardani, MAN selaku Ketua STIKes Panti Rapih Yogyakarta
2. Ibu MI. Ekatrina Wijayanti, Ns., MSN, selaku Kepala Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Panti Rapih Yogyakarta
3. Ibu Siwi Ikaristi Maria Theresia, Ns., MSN, PhD, NS, selaku dosen pembimbing I Mata Kuliah Skripsi
4. Ibu Ch. Ririn Widiyanti, M.Kep., Ns. Sp.Kep.An. selaku dosen pembimbing II Mata Kuliah Skripsi
5. Bapak Tri Ismantoro, selaku Kepala Dukuh Pringinan
6. Ibu Tri Krismiyati, selaku Kader Posbindu Dukuh Pringinan
7. Responden dalam penelitian ini karena telah bersedia menjadi responden
8. Semua pihak yang telah turut mendukung penyusunan laporan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa laporan penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Akhir kata, semoga laporan penelitian ini dapat memberikan manfaat dan menjadi langkah awal yang baik dalam pelaksanaan penelitian selanjutnya.

Yogyakarta, 19 Agustus 2025

Jerika Ardy Paramita W