

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR
DENGAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS MLATI 2



ROSARI ETI RAHAYU TUMANGGOR

NPM 202123078

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR
DENGAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS MLATI 2



ROSARI ETI RAHAYU TUMANGGOR

NPM 202123078

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

2026

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR
DENGAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS MLATI 2

Disusun Oleh :
Rosari Eti Rahayu Tumanggor
NPM 202123078

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan
dihadapan Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Yogyakarta, 09 Februari 2026

Pembimbing I,



Dr. Ana Setiyorini, APP, M.Kes
NIK : 199850002

Pembimbing II,



Arimbi Karunia Estri, Ns., M.Kep
NIK : 201250003

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rosari Eti Rahayu Tumanggor

NPM : 202123078

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa laporan penelitian dengan judul:

“Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Mlati 2”

Yang telah saya susun dan laksanakan selama enam bulan, mulai bulan September 2025 hingga bulan Januari 2026, seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip, baik secara langsung maupun tidak langsung dari karya orang lain, telah saya cantumkan sumbernya secara lengkap dan jelas sesuai dengan norma, kaidah, serta etika penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan bahwa seluruh atau sebagian isi penelitian ini bukan merupakan karya saya sendiri atau mengandung unsur plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif, serta tuntutan ganti rugi dan/atau pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenar-benarnya, tanpa adanya tekanan dari pihak mana pun.

Yogyakarta, 04 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Rosari Eti Rahayu Tumanggor

SKRIPSI

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS MLATI 2

Disusun Oleh:

Rosari Eti Rahayu Tumanggor

NPM 202123078

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih
Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana
Pada Tanggal, 28 Januari 2026

Mengesahkan,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta



Yulia Wardani, MAN

NIK : 201450001

Penguji :

Ketua : Dr. Th. Titin Marlina, Ns., M.Kep


.....

Anggota : 1. Dr. Ana Setiyorini, APP, M.Kes


.....

2. Arimbi Karunia Estri, Ns., M.Kep


.....

HALAMAN MOTTO

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.”

-Filipi 4:13-

“Tidak semua dari kita dapat melakukan hal-hal besar, tetapi kita dapat melakukan hal-hal kecil dengan cinta yang besar.”

-Mother Teresa-

“Lakukanlah segala sesuatu dengan kesetiaan dan kerendahan hati, karena di dalam hal-hal kecil, cinta Tuhan menjadi besar.”

- Sr. Rosari -

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala rahmat, penyertaan, dan kasih karunia-Nya yang senantiasa mengalir dalam hidup saya. Berkat pertolongan-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Dengan penuh syukur dan kerendahan hati, karya ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus, Sang sumber kekuatan dan pengharapan yang tidak pernah meninggalkan saya dalam setiap proses. Segala kemuliaan hanya bagi-Nya.
2. Kongregasi *Sisters of Charity of Mother of Mary* (SCMM) yang saya kasihi. Terima kasih atas doa, dukungan, serta bimbingan rohani yang tak henti-hentinya menguatkan saya. Kongregasi ini telah menjadi tempat saya bertumbuh dalam iman, kasih, dan pelayanan. Segala perhatian dan penyertaan yang diberikan menjadi sumber kekuatan dalam perjalanan penyusunan skripsi ini.
3. Keluarga saya tercinta, yang selalu menjadi rumah bagi doa, cinta, dan penyemangat terbesar dalam hidup saya. Terima kasih untuk Papa dan seluruh anggota keluarga yang tidak pernah berhenti memberikan dukungan moral, spiritual, dan emosional dalam setiap langkah yang saya ambil.
4. Kepada Dosen Pembimbing Ibu Dr. Ana Setiyorini, APP., M.Kes dan Arimbi Karunia Estri, Ns., M.Kep. Terima kasih atas bimbingan, arahan, serta kesabaran Ibu dalam mendampingi saya selama proses penyelesaian skripsi ini. Setiap masukan dan ilmu yang diberikan sangat berarti dan membantu saya menyempurnakan karya ini.
5. Kepada seluruh perawat Puskesmas Mlati 2, terima kasih atas bantuan, kerja sama, serta kesediaan dalam mendukung pelaksanaan penelitian ini. Dukungan dalam proses pengambilan data, pendampingan selama penelitian, serta sikap yang ramah dan kooperatif sangat membantu kelancaran penyusunan skripsi ini. Semoga segala kebaikan dan pelayanan yang diberikan mendapatkan balasan yang berlimpah.
6. Teman-teman terdekat, yang senantiasa hadir dengan tawa, dukungan, dan kebersamaan yang menguatkan. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, semangat, dan motivasi selama proses penulisan skripsi ini. Kalian adalah bagian berharga dalam perjalanan ini.

7. Untuk diri saya sendiri, terima kasih karena telah berjuang, bertahan, dan tidak menyerah meskipun proses ini penuh dengan tantangan, kelelahan, dan keraguan. Terima kasih telah belajar untuk tetap percaya, berproses dengan sabar, dan bangkit setiap kali merasa ingin berhenti. Segala usaha, doa, dan air mata yang tercurah dalam penyusunan skripsi ini adalah bukti ketekunan dan tanggung jawab. Kiranya setiap langkah yang telah dilalui menjadi bekal berharga untuk perjalanan hidup dan pelayanan di masa depan.

INTISARI

Nama : Rosari Eti Rahayu Tumanggor
NPM : 202123078
Judul : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Mlati 2
Tanggal Ujian : 28 Januari 2026
Pembimbing : 1. Dr. Ana Setiyorini, APP., M.Kes
2. Arimbi Karunia Estri, Ns., M.Kep
Jumlah Pustaka : 34 Pustaka (Tahun 2016 - 2025)
Jumlah Halaman : xv, 57 halaman, tabel, lampiran

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi dan dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius apabila tidak dikendalikan dengan baik. Terjadinya hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia, jenis kelamin, dan faktor genetik, maupun faktor yang dapat dimodifikasi seperti pola makan tinggi garam dan lemak, stres, aktivitas fisik, obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, kepatuhan minum obat, kualitas tidur, serta adanya komorbiditas seperti diabetes melitus dan dislipidemia. Kualitas tidur menjadi salah satu faktor yang diduga berperan dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur dan tekanan darah serta menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mlati 2. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dengan teknik *purposive sampling* dan melibatkan 84 responden. Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sedangkan tekanan darah sistolik dan diastolik diukur melalui lembar observasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur pasien hipertensi memiliki nilai median sebesar 6,0 dengan interquartile range (IQR) 3, nilai minimum 4, dan maksimum 11, yang menunjukkan bahwa variasi kualitas tidur antarresponden relatif kecil. Tekanan darah sistolik memiliki nilai median sebesar 137 mmHg dengan IQR 16, nilai minimum 108 mmHg, dan maksimum 183 mmHg. Sementara itu, tekanan darah diastolik menunjukkan nilai median sebesar 87 mmHg dengan IQR 10. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah sistolik ($p = 0,996$) maupun tekanan darah diastolik ($p = 0,265$). Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar, periode penelitian yang lebih panjang, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Kualitas tidur, Tekanan darah, Hipertensi

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Laporan Penelitian yang berjudul Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mlati 2.

Dalam penyusunan Laporan Penelitian ini, Peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat, kesehatan, kekuatan, dan hikmat yang diberikan kepada peneliti sehingga mampu melalui seluruh proses penelitian hingga penyusunan laporan penelitian ini.
2. Ibu Yulia Wardani, MAN. selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta
3. Ibu Dr. Ana Setiyorini, APP, M.Kes, selaku dosen pembimbing I Mata Kuliah Skripsi, yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dukungan dalam penyusunan laporan penelitian ini.
4. Ibu Arimbi Karunia Estri, Ns., M.Kep, selaku dosen pembimbing II Mata Kuliah Skripsi, yang telah dengan sabar memberikan masukan serta mendampingi peneliti dalam proses penelitian ini.
5. Suster SCMM di Indonesia serta Keluarga tercinta, yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, motivasi, dan semangat kepada peneliti dalam menyelesaikan laporan penelitian ini
6. Pimpinan dan seluruh tenaga kesehatan di Puskesmas Mlati 2 yang telah memberikan izin penelitian serta membantu peneliti selama proses pengambilan data berlangsung.
7. Para asisten penelitian yang terlibat dalam pengambilan data, yang telah membantu kelancaran proses pengumpulan data, baik dalam pendampingan responden, pencatatan data, maupun dukungan teknis lainnya selama penelitian berlangsung.
8. Seluruh responden penelitian, yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi secara kooperatif sehingga data penelitian dapat terkumpul dengan baik dan sesuai dengan kebutuhan penelitian.

9. Teman-teman seperjuangan, yang telah memberikan dukungan, kebersamaan, serta saling berbagi pengalaman selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi.

Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan, baik bagi penulis maupun pembaca, khususnya dalam menyusun sebuah penelitian yang baik dan sistematis. Peneliti juga menyadari bahwa laporan penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar dapat melakukan perbaikan dan meningkatkan kualitas penelitian di masa mendatang. Akhir kata, peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan laporan penelitian ini.

Yogyakarta, Januari 2026

Peneliti