

SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI S1 KEPERAWATAN**

STIKES BANYUWANGI

TAHUN 2022



Oleh :

Lina Indah Sari

2018.02.074

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI

BANYUWANGI

2021

SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI S1 KEPERAWATAN**

STIKES BANYUWANGI

TAHUN 2022

Untuk memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Banyuwangi



Oleh :

Lina Indah Sari

2018.02.074

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI
BANYUWANGI
2021**

PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya tulis ilmiah saya sendiri, dan saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi SI Keperawatan Stikes Banyuwangi Tahun 2022

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan,

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Banyuwangi,
Yang membuat pernyataan



Lina Indah Sari
2018.02.074

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Dengan Judul:

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Tingkat

Akhir Prodi S1 Keperawatan Stikes Banyuwangi

Tahun 2022

Lina Indah Sari

2018.02.074

Skripsi Telah Disetujui

Pada Tanggal, Juli 2022

Oleh :

Pembimbing I



Fany Anitarni, M.Kep.,Ns.
NIK : 06.068.0911

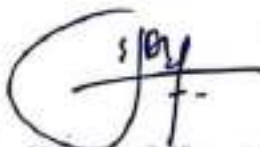
Pembimbing II



Achmad Efendi, S.Kep.,Ns.
NIK: 06.082.0913

Mengetahui

Ketua Program Study S1 Keperawatan



Ns. Sholihin, S.Kep., M. Kep.
NIK : 060050906

LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI

Skripsi dengan judul :
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA
MAHSISWA TINGKAT AKHIR PRODI SI KEPERAWATAN STIKES
BANYUWANGI TAHUN 2022

Diajukan oleh :

Nama : Lina Indah Sari
NIM : 2018.02.074

Telah Diuji Dihadapan Tim Penguji Pada
Program Studi SI Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi
Pada Tanggal, Juli 2022

TIM PENGUJI


Penguji I : Fransiska E.D,S.Kep.,Ns.,M.Kep.


(.....)

Penguji II : Badrul Munif ,S.Kep.,Ns.,M.Kep.


(.....)

Penguji III : Achmad Efendi,S.Kep.,Ns.


(.....)

Mengetahui,
Ketua

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi



DR. H. SOEKARDJO
NUPN : 9907159603

ABSTRAK
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI S1 KEPERAWATAN
STIKES BANYUWANGI TAHUN 2022

Oleh:

Lina Indah Sari

Program Studi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi

Email: linaindah074@gmail.com

Kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir mudah sekali terganggu karena aktivitas fisik yang berlebihan, cemas sehingga dapat membuat tidur tidak terpenuhi dengan baik maka menyebabkan gangguan pada beberapa organ salah satunya terjadinya peningkatan tekanan darah dimana jika terjadi peningkatan tekanan darah kemudian akan berakibat terkena penyakit jantung dan stroke. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah, pada mahasiswa tingkat akhir prodi S1 Keperawatan STikes Banyuwangi Tahun 2022.

Jenis penelitian ini kuantitatif (analitik) dengan desain penelitian *cross sectional* teknik pengambilan sampel total *sampling* dengan jumlah sampel 93 responden. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner dan lembar observasi. Data dianalisis menggunakan aplikasi SPSS 24 dengan uji *Chi-Square*.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar kualitas tidur dalam kategori buruk (59,1%) dan sebagian besar mahasiswa tingkat akhir program studi S1 keperawatan di STikes Banyuwangi mengalami tekanan darah yang normal (62,4%). Setelah dilakukan analisis statistik di dapatkan hal *p-value* 0,000 yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa tingkat akhir program studi S1 keperawatan STikes Banyuwangi Tahun 2021.

Kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir stikes Banyuwangi sebagian besar mengalami kualitas tidur yakni sebanyak 55 responden (59,1%). Tekanan darah mahasiswa stikes banyuwangi sebagian besar mengalami tekanan darah normal yakni sebanyak 58 responden (62,4%). Kualitas tidur yang baik maka akan menghasilkan tekanan darah yang normal. Maka diharapkan pada mahasiswa untuk mengatur kembali pola tidur agar mendapatkan kualitas tidur yang baik.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Tekanan Darah.

ABSTRACT
RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND BLOOD PRESSURE
IN LAST SEMESTER NURSING STUDENTS OF STIKES BANYUWANGI
IN 2022

By:
Lina Indah Sari
Program Studi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi
Email: linaindah074@gmail.com

The quality of sleep in final semester students is easily disturbed due to excessive physical activity, anxiety so that it can make sleep not fulfilled properly then it causes disturbances in several organs, one of which is an increase in blood pressure where if there is an increase in blood pressure then it will result in heart disease and stroke. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep quality and blood pressure in final semester of undergraduate nursing students of Stikes Banyuwangi in 2022.

This research was quantitative (analytic) with a cross sectional research design with a total sampling technique of 93 respondents. The instruments used for data collection were questionnaire sheets and observation sheets. The data were analyzed using SPSS 24 application with Chi-Square test.

The results showed that most of the sleep quality was in the poor category (59.1%) and most of the final semester students of the S1 nursing study program at Stikes Banyuwangi experienced normal blood pressure (62.4%). After statistical analysis, the p-value is 0.000, which means H_0 is rejected and H_a is accepted, so it can be concluded that there is a relationship between sleep quality and blood pressure in students at the end of the undergraduate nursing study program, Stikes Banyuwangi in 2021.

Sleep quality in the final semester of Stikes Banyuwangi students mostly experienced sleep quality as many as 55 respondents (59.1%). Blood pressure of the majority of Stikes Banyuwangi students experienced normal blood pressure, as many as 58 respondents (62.4%). Good sleep quality will result in normal blood pressure. So, it is hoped that students will rearrange their sleep patterns in order to get good sleep quality.

Keywords: *Sleep quality, Blood Pressure.*

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA : LINA INDAH SARI

NIM : 201802074

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judul:

“Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Stikes Banyuwangi Tahun 2022”

Bersedia untuk dimuat dalam majalah atau jurnal ilmiah atas nama pembimbing dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti.

Banyuwangi, juli 2022

Pembuat Pernyataan

Lina Indah Sari

NIM : 201802074

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas semua berkat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Di Stikes Banyuwangi Tahun 2022”**, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada program studi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi. Dalam hal ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. DR. H. Soekardjo selaku Ketua STIKES Banyuwangi yang telah memberi kesempatan dan fasilitas kepada peneliti untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Studi Keperawatan di STIKES Banyuwangi.
2. Ns. Sholihin, S.Kep., M. Kep selaku Ka. Prodi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi.
3. Ns. Fany Anitarini, M.Kep dan Ns. Achmad Efendi, S.Kep selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.
4. Kepada kedua orang tua tercinta dan terkasih Bpk.H.Buyat dan Ibu.Hj.sariwati, kakak saya Nina Anggraini dan Suami saya Jaka Oktavian Pratama serta keluarga yang telah memberikan motivasi, doa, serta dukungan dalam segi moril maupun materil .
5. Sahabat: hurriyatul, mega yang selalu mendukung dan memotivasi saya untuk menyelesaikan proposal penelitian saya.
6. Teman seperjuangan mahasiswa tingkat 4 Prodi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi, dan seluruh pihak yang membantu menyelesaikan proposal penelitian ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan atas segala amal baik yang telah diberikan. Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini masih banyak kekurangan dalam penulisan, penyusunan, atau penyaji materi. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari

pembaca sebagai bahan penyempurna penyusunan laporan berikutnya dan semoga proposal penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak.

Banyuwangi, 2021

Penulis

Lina Indah Sari

2018.02.074



DAFTAR ISI

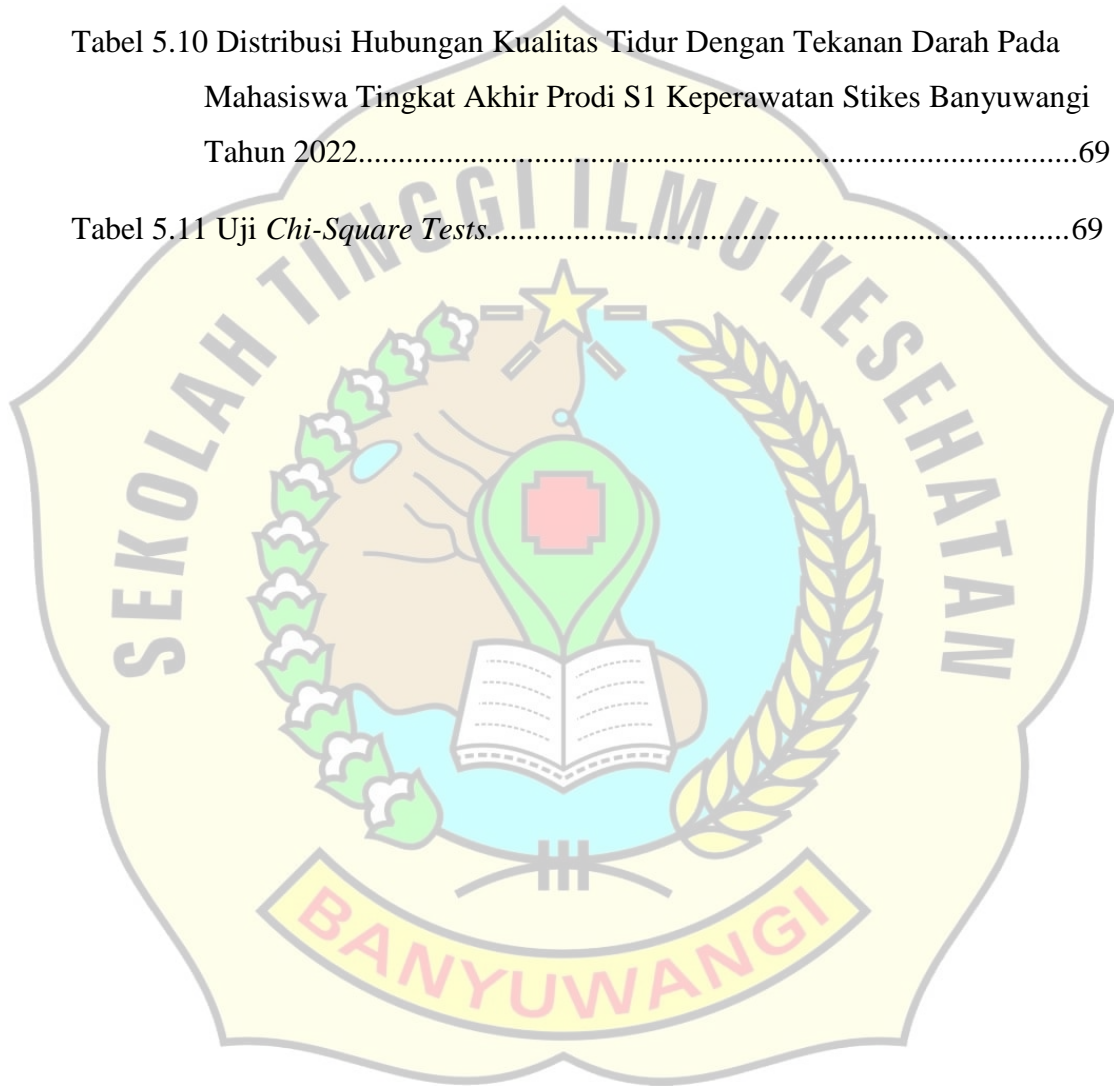
HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PANITIA PENGUJI	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR LAMBANG.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Mahasiswa.....	7
2.1.1 Definisi Mahasiswa.....	7
2.1.2 Peranan Mahasiswa.....	7
2.2 Konsep Tidur.....	8
2.2.1 Definisi Tidur	8
2.2.2 Fisiologi Tidur	9
2.2.3 Tahapan Tidur	10
2.2.4 Fungsi dan Tujuan Tidur.....	11
2.2.5 Kebutuhan Tidur Normal	12
2.2.6 Pola Tidur Sehat.....	14
2.2.7 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tidur	15
2.2.8 Kebutuhan Tidur	19
2.2.9 Kualitas Tidur	20
2.2.10 Pengukuran Kualitas Tidur	24
2.3 Tekanan Darah	24
2.3.1 Pengertian Tekanan Darah	24
2.3.2 Fisiologi Tekanan Darah.....	26
2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah.....	29
2.3.4 Cara Mengukur Tekanan Darah.....	33
2.4 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah.....	34
2.5 Tabel Analisis Sintesis	39

BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	44
3.1 Kerangka Konseptual	44
3.2 Hipotesis Penelitian.....	45
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN	46
4.1 Desain dan Jenis Penelitian	46
4.2 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	46
4.2.1 Populasi.....	46
4.2.2 Sampel	47
4.2.3 Teknik sampling	47
4.3 Kerangka Kerja	48
4.4 Lokasi dan Waktu	49
4.4.1 Lokasi Penelitian	49
4.4.2 Waktu Penelitian	49
4.5 Variabel Penelitian	49
4.5.1 Variabel Independen (Bebas).....	49
4.5.2 Variabel Dependen (Terikat)	51
4.6 Definisi Operasional.....	51
4.7 Instrumen Penelitian	55
4.8 Pengumpulan dan Prosedur Pengambilan Data	55
4.8.1 Alat Pengumpulan Data	55
4.8.2 Pengumpulan Data	56
4.8.3 Proses Pengumpulan Data.....	56
4.9 Analisis Data	57
4.10 Etik Penelitian	62
BAB 5 HASIL DAN ANALISA PENELITIAN	65
5.1 HASIL PENELITIAN.....	65
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	65
5.1.2 Data Umum	66
5.1.3 Data Khusus	69
5.2 Pembahasan	71
5.2.1 Kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir program studi S1 keperawatan Stikes Banyuwangi tahun 2022.	71
5.2.2 Tekanan darah pada mahasiswa tingkat akhir program studi S1 keperawatan Stikes Banyuwangi tahun 2022.....	75
5.2.3 Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa tingkat akhir program studi s1 keperawatan Stikes Banyuwangi tahun 2022.....	77
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	80
1.1 Kesimpulan	80
1.2 Saran	81
1.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya	81
1.2.2 Bagi Responden.....	81
1.2.3 Bagi Institusi	81
DAFTAR PUSTAKA	82

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur.....	19
Tabel 2.2 Klasifikasi Tekanan Darah	26
Tabel 2.3 Tabel Analisis Sintesis	40
Tabel 4.1 Definisi Operasional hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa tingkat akhir prodi s1 keperawatan stikes banyuwangi 2021	44
Tabel 4.2 Hasil Interpretasi Distribusi Frekuensi.....	60
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Stikes Banyuwangi Tahun 2022.....	64
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Stikes Banyuwangi Tahun 2022.....	65
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Stikes Banyuwangi Tahun 2022.....	65
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Tinggal Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Stikes Banyuwangi Tahun 2022.....	66
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Stikes Banyuwangi Tahun 2022.....	66
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Merokok Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Stikes Banyuwangi Tahun 2022.....	67
Tabel 6.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres Emosional Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Stikes Banyuwangi Tahun 2022.....	67

Tabel 6.8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Stikes Banyuwangi Tahun 2022.....	68
Tabel 5.9 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Stikes Banyuwangi Tahun 2022.....	68
Tabel 5.10 Distribusi Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Stikes Banyuwangi Tahun 2022.....	69
Tabel 5.11 Uji <i>Chi-Square Tests</i>	69



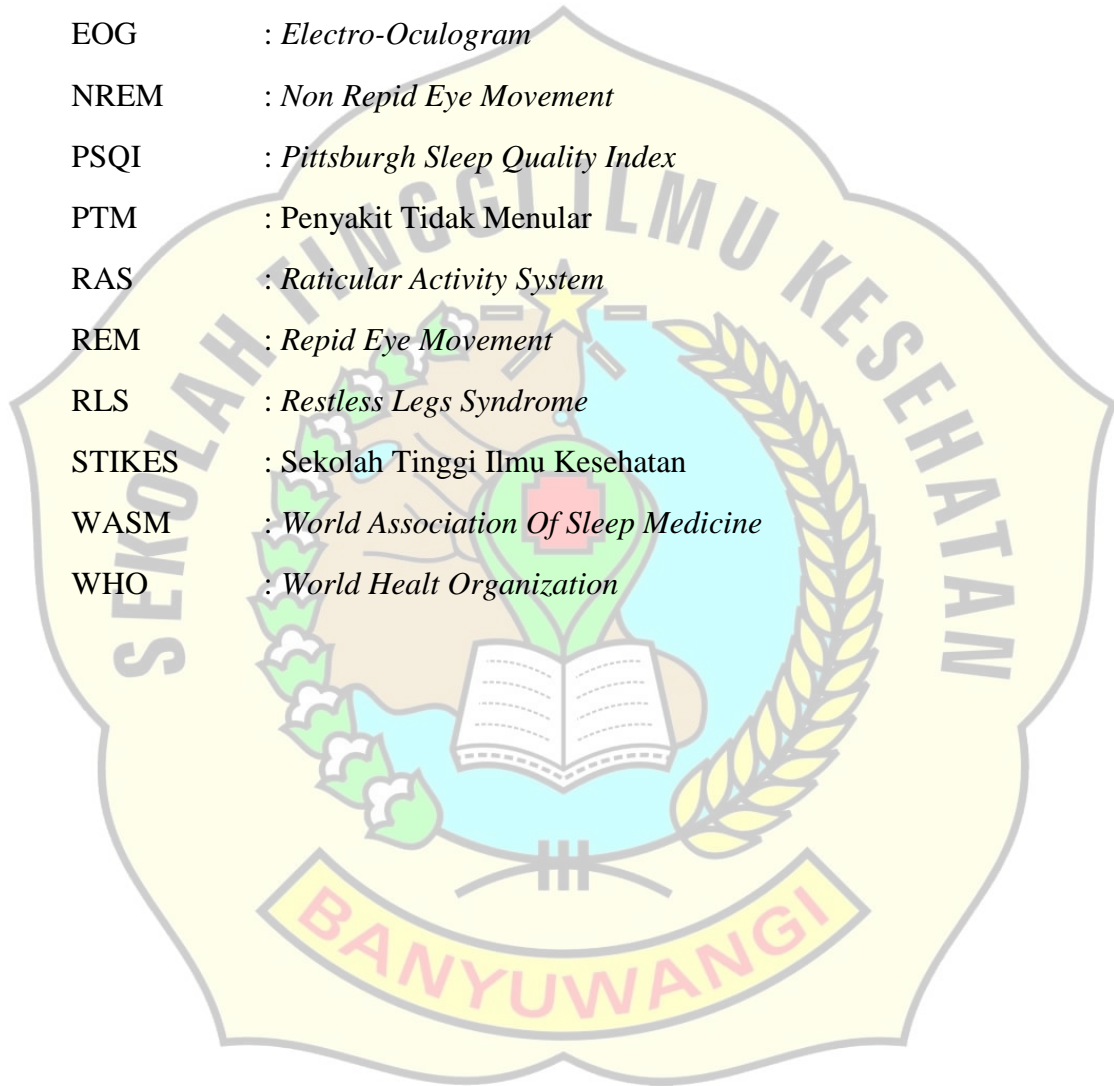
DAFTAR BAGAN

- Bagan 3.1 Karangka Konseptual Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Tingkat Akhir Stikes Banyuwangi 2021 45
- Bagan 4.1 Karangka Kerja Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Tingkat Akhir Stikes Banyuwangi 2021 49



DAFTAR SINGKATAN

BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Regional</i>
COVID-19	: <i>Corona Virus Disease 19</i>
EDS	: <i>Excessive Daytime Sleepiness</i>
EEG	: <i>Electroencephalograph</i>
EMG	: <i>Electromyogram</i>
EOG	: <i>Electro-Oculogram</i>
NREM	: <i>Non Repid Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
PTM	: Penyakit Tidak Menular
RAS	: <i>Raticular Activity System</i>
REM	: <i>Repid Eye Movement</i>
RLS	: <i>Restless Legs Syndrome</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
WASM	: <i>World Association Of Sleep Medicine</i>
WHO	: <i>World Healt Organization</i>



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Metrik Proposal Skripsi
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Pengajuan Judul Skripsi
- Lampiran 3 Lembar Permohonan Data Awal Ke Stikes Banyuwangi
- Lampiran 4 Lembar Rekomendasi Pengambilan Data Awal Dari Stikes Banyuwangi
- Lampiran 5 Lembar etik penelitian
- Lampiran 6 Lembar surat ijin penelitian STikes Banyuwangi
- Lampiran 7 Lembar surat balasan penelitian STikes Banyuwangi
- Lampiran 8 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
- Lampiran 10 Lembar Kuesioner Kualitas Tidur
- Lampiran 11 Lembar Observasi
- Lampiran 12 Lembar tabulasi data
- Lampiran 13 Lembar crosstab dan uji *chi-square*
- Lampiran 14 Lembar dokumentasi
- Lampiran 15 Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing 1
- Lampiran 16 Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing 2
- Lampiran 17 Lembar Konsultasi Dosen Penguji 1
- Lampiran 18 Lembar Konsultasi Dosen Penguji 2

DAFTAR LAMBANG

\geq	=	Lebih dari sama dengan
\leq	=	Kurang dari sama dengan
2	=	Kuadrat
-	=	Kurang
$<$	=	Kurang dari
$>$	=	Lebih dari
$\frac{\quad}{\quad}$	=	Pembagian
()	=	Dalam kurung
=	=	Sama dengan
n	=	Sampel
+	=	Tambah
α	=	Alfa
%	=	Persen

