

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS SINGOTRUNAN BANYUWANGI TAHUN 2023



Oleh :

AJENG SRI REJEKI

2019.02.002

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

2023

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS SINGOTRUNAN BANYUWANGI TAHUN 2023

Untuk memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Banyuwangi



Oleh :

AJENG SRI REJEKI

2019.02.002

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI
BANYUWANGI
2023**

PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

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

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS SINGOTRUNAN BANYUWANGI TAHUN 2023

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Banyuwangi, September 2023

Yang membuat pernyataan

Materai 10000

Ajeng Sri Rejeki
Nim : 201902002

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Dengan Judul :

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS SINGOTRUNAN
BANYUWANGI TAHUN 2023**

Aieng Sri Rejeki
Nim : 2019.02.002

Proposal Skripsi telah disetujui pada tanggal : September 2023

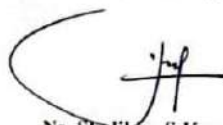
Oleh :

Pembimbing I



Fairi Andi Rahmawan, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK: 06.088.0414

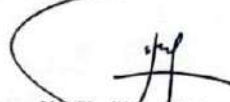
Pembimbing II



Ns. Sholihin, S.Kep., M.Kep
NIK: 06.005.0906

Mengetahui

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Sholihin, S.Kep., M.Kep
NIK: 06.005.0906

LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI

Skripsi Dengan Judul:

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS SINGOTRUNAN BANYUWANGI TAHUN 2023

Diajukan oleh:

Nama : Ajeng Sri Rejeki

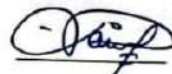
Nim : 2019.02.002

Telah diujikan dihadapan tim penguji penelitian proposal Pada Program Studi S1
Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi

Pada Tanggal, September 2023

TIM PENGUJI

Penguji 1 : Masroni, S.Kep.,Ns.,M.S. (In Nursing)



Penguji 2 : Ns. Yulifah Salistia Budi, S.Kep., Ns., M.Kep



Penguji 3 : Fajri Andi Rahmawan, S.Kep., Ns., M.Kep



Mengetahui,

Ketua
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi

DR.H.SOEKARDJO
NIK : 06.001.0906

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, berkat rahmat dan bimbingannya kami dapat menyelesaikan Skripsi dengan Judul **“Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Singotrunan Tahun 2023”**. Proposal ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep). Pada program studi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi.

Bersama ini perkenalkanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar – besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. DR. H Soekardjo, selaku Ketua STIKES Banyuwangi yang telah memberi kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Banyuwangi.
2. Ns. Sholihin, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan sekaligus pembimbing 2 yang telah memberikan pengarahan dalam menyelesaikan proposal skripsi ini, serta kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan Program Studi S1 Keperawatan.
3. Ns.Fajri Andi Rahmawan, S.Kep., M.Kep selaku Dosen Pembimbing 1 yang memberikan bimbingan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.
4. Ns.Wawan Prayitno, S.Kep selaku Kepala Puskesmas Singotrunan yang telah memberikan izin untuk tempat penelitian penulis
5. Kepada Kedua orang tuaku tercinta Bapak Ahmad Mansur Subaidi dan Ibu Suhartatik yang senantiasa mendoakanku, memberi dukungan moril maupun

materil, membimbingku dengan kasih sayang , semangat dan motivasi menjadi kekuatan dalam hidupku, serta untaian doa yang yang tak pernah lepas dalam mengiringi setiap langkah perjuangan penulis, semoga kelak Allah SWT memberikan balasan surga untuk keduanya ,Aamiin.

6. Dan tak lupa pada Nenekku tersayang Nenek Sutiani, yang selalu memberi semangat dan dorongan motivasi , untuk Kedua Adikku Putri Nur Azizah Dan Nadzifah Putri terimakasih untuk segala dukungannya diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir .
7. Teman- teman saya serta rekan- rekan seperjuangan saya mahasiswa S1 Keperawatan angkatan 2019 STIKes Banyuwangi.
8. Diri sendiri yang sudah bisa bekerjasama, semangat dan berusaha hingga saat ini.
9. Dan Fergie Della Hermawanto saya mengucapkan terima kasih sudah menemani saya, mensupport saya, selalu memberikan motivasi bagi saya dengan melewati suka maupun duka. Terimakasih atas dukungannya selama ini terhadap saya.

Banyuwangi, September 2023
Penulis



Ajeng Sri Rejeki
Nim : 2019.02.002

ABSTRAK
HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS
SINGOTRUMAN BANYUWANGI

TAHUN 2023

Oleh :

AJENG SRI REJEKI

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Banyuwangi

Lansia dengan hipertensi memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi, dikarenakan pada usia tahapan akhir yang merupakan masa kemunduran yaitu dimana hilangnya percaya diri, perubahan fisik maupun kognitif, merasa tidak berguna maka kondisi mental ini dapat mempengaruhi pola tidur pada lansia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Singotrunan Banyuwangi

Jenis penelitian yang digunakan adalah study korelasi dengan desain penelitian *cross sectional* dengan jumlah 48 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur menggunakan Kuisisioner GAS dan PSQI.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 25 responden (52,1%) dan kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 30 responden (62,5%). Analisis statistik yang digunakan uji korelasi *rank spearman* dengan didapatkan nilai $\text{sig. (2-tailed)} = 0,033$ yang artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur . Tingkat keeratan antara dua variabel sebesar 0,308. Angka koefisien tersebut bernilai positif yaitu 0,308 dengan demikian dapat diartikan dua variabel memiliki hubungan yang cukup dan searah, dimana diartikan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan responden, maka semakin buruk kualitas tidur lansia

Oleh karena itu disarankan kepada lansia penderita hipertensi Mengurangi manajemen kecemasan agar mendapatkan istirahat yang adekuat dan berkualitas baik

Kata kunci : Tingkat Kecemasan, Kualitas Tidur, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT
CORRELATION OF ANXIETY LEVEL AND SLEEP QUALITY IN THE
ELDERLIES WITH HYPERTENSION IN THE AREA OF PUSKESMAS
SINGOTRUNAN BANYUWANGI IN 2023

By:
AJENG SRI REJEKI
Bachelor of Nursing Sciences Study Program, STIKES Banyuwangi

The elderlies with hypertension have higher level of anxiety because they are in the final stages of age. It is called a period of decline because they experience low self-esteem, physical and cognitive changes, and feeling of useless. These mental conditions can affect sleep patterns in the elderlies. The aim of this study was to determine the anxiety level and sleep quality in the elderlies with hypertension in the area of Puskesmas Singotrunan Banyuwangi.

The type of research used was correlation study with cross sectional research design. Total respondents were 48 elderlies. The sampling technique used was purposive sampling. GAS Questionnaire and PSQI was used as measuring tools in the study.

The research results showed that 25 respondents (52.1%) had moderate levels of anxiety and 30 respondents (62.5%) had poor sleep quality. For the statistical analysis, the research used Spearman rank correlation test. It obtained the value of sig (2-tailed) of 0.033, which means there was significant correlation between anxiety levels and sleep quality. The level of closeness between the two variables was 0.308. The coefficient number was 0.308 which was positive. Thus, it can be interpreted that the two variables had sufficient and unidirectional correlation. It could be concluded that the higher the elderly's anxiety level, the worse the elderly's sleep quality. Therefore, it is recommended to the elderlies with hypertension to do anxiety management to reduce their anxiety level in order to get adequate and good quality sleep.

Keywords: Anxiety Level, Sleep Quality, Hypertension, The Elderly

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR ORISINALITAS	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR ISTILAH	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Praktis	7
1.4.2 Akademis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Dasar Lansia.....	8
2.1.1 Definisi Lansia.....	8
2.1.2 Proses Menua	9
2.1.3 Perubahan Terjadi Pada Lansia.....	11
2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Proses Menua	13
2.1.5 Batas Lansia	15
2.2 Konsep Hipertensi	17
2.2.1 Definisi Hipertensi.....	17
2.2.2 Gejala Hipertensi	17
2.2.3 Faktor Penyebab Hipertensi.....	18

2.2.4 Pencegahan Hipertensi.....	21
2.3 Konsep Kecemasan	23
2.3.1 Definisi Kecemasan	24
2.3.2 Tingkatan Kecemasan.....	25
2.3.3 Proses Terjadinya Kecemasan	27
2.3.4 Faktor Penyebab Kecemasan	29
2.3.5 Tanda Dan Gejala Kecemasan	31
2.3.6 Dampak Kecemasan	33
2.3.7 Alat Ukur Kecemasan	35
2.4 Konsep Kualitas Tidur	36
2.4.1 Definisi Tidur	36
2.4.2 Fisiologi Tidur	36
2.4.3 Siklus Tidur	37
2.4.4 Kualitas Tidur	38
2.4.5 Penyebab Menurunnya Kualitas Tidur	39
2.4.6 Dampak Menurunnya Kualitas Tidur	41
2.4.7 Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur	42
2.4.8 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pd Lansia	42
2.4.9 Alat Ukur Kualitas Tidur	43
2.5 Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Kualiat Tidur Lansia	45
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	
3.1 Kerangka Konseptual	50
3.2 Hipotesis	51
METODOLOGI PENELITIAN	
4.1 Jenis Dan Desain Penelitian	52
4.1.1 Jenis Penelitian	52
4.1.2 Desain Penelitian	52
4.2 Kerangka Kerja	53
4.3 Populasi, Teknik Sampling Dan Sampel	54
4.3.1 Populasi	54
4.3.2 Sampel	54
4.3.3 Teknik Sampling.....	56

4.4	Identifikasi Variabel	56
4.4.1	<i>Independent</i> Variabel (Bebas)	57
4.4.2	<i>Dependent</i> Variabel (Terikat)	57
4.5	Definisi Operasional	57
4.6	Instrumen Penelitian	59
4.7	Lokasi Dan Waktu Penelitian	59
4.7.1	Lokasi Penelitian	59
4.7.2	Waktu Penelitian	59
4.8	Pengumpulan Dan Pengambilan Data	60
4.8.1	Pengumpulan Data	60
4.8.2	Proses Pengumpulan Data	60
4.9	Analisa Data	61
4.9.1	Analisa Data	62
4.9.2	Teknik Analisa Data	63
4.10	Etika Penelitian	64
4.10.1	<i>Informed Consent</i>	64
4.10.2	<i>Anonymity</i>	65
4.10.3	<i>Confidentiality</i>	65
4.10.4	<i>Justice</i>	65
4.10.5	<i>Non Maleficience</i>	66
BAB 5 PEMBAHASAN		
5.1	Hasil Penelitian.....	67
5.1.1	Karakteristik Tempat Penelitian	67
5.1.2	Karakteristik Data Umum Responden.....	68
5.1.3	Karkteristik Data Khusus Responden.....	72
5.2	Pembahasan.....	74
5.2.1	Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi	74
5.2.2	Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi.....	77
5.2.3	Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Singotrunan Tahun 2023..	80
BAB 6 Kesimpulan Dan Saran		
6.1.	Kesimpulan	83

6.2 Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA	85

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Tabulasi Sintesis	47
Tabel 4.1	Definisi Operasional	58

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1	Kerangka Konseptual	50
Bagan 4.1	Kerangka Kerja	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Matriks	88
Lampiran 2	Persetujuan Judul	89
Lampiran 3	Surat Permohonan Data Awal	91
Lampiran 4	Lembar Surat Balasan Pengambilan Data Awal	93
Lampiran 5	Lembar Perijinan Turun Lapang	95
Lampiran 6	Surat Ijin Penelitian.....	96
Lampiran 7	Surat ijin Penelitian Dinkes.....	97
Lampiran 8	Surat Etik.....	98
Lampiran 9	Lembar Persetujuan Menjadi Responden	99
Lampiran 10	Lembar Kuisisioner.....	100
Lampiran 11	Lembar Konsultasi	105
Lampiran 12	Tabulasi.....	107
Lampiran 13	Hasil Uji Rank Spearman	113
Lampiran 14	Dokumentasi	114

DAFTAR ISTILAH

GAS : *GERIATRIC ANXIETY SCALE*

PSQI : Pittsburgh Sleep Quality Index

RI : Republik Indonesia

Riskesdas : Riset Kesehatan Dasar

WHO : *World Health Organization*