

SKRIPSI

**PENGARUH AKTIFITAS FISIK JALAN PAGI TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA HIPERTENSI**

**Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukawati II
Kabupaten Gianyar Tahun 2024**



**Oleh :
ANAK AGUNG MITA UTAMI
NIM.P07120220071**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2024**

SKRIPSI

**PENGARUH AKTIFITAS FISIK JALAN PAGI TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA HIPERTENSI**

**Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukawati II
Kabupaten Gianyar Tahun 2024**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan
Keperawatan**

**Oleh :
ANAK AGUNG MITA UTAMI
NIM.P07120220071**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH AKTIFITAS FISIK JALAN PAGI TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA HIPERTENSI**

**Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukawati II
Kabupaten Gianyar Tahun 2024**

Diajukan oleh :

ANAK AGUNG MITA UTAMI
NIM.P07120220071

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



Dr. Agus Sri Destari, S.Kep.,Ns.,M.Erg.
NIP. 19640813081985032002

Pembimbing Pendamping :



Dr. I Wayan Suardana, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIP.197201091996031001

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



I Made Sukaria, S.Kep.,Ners.,M.Kep.
NIP. 196812311992031020

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**PENGARUH AKTIFITAS FISIK JALAN PAGI TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA HIPERTENSI**

**Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukawati II
Kabupaten Gianyar Tahun 2024**

**Diajukan oleh :
ANAK AGUNG MITA UTAMI
NIM.P07120220071**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

**PADA HARI : RABU
TANGGAL : 15 MEI 2024**

TIM PENGUJI :

- | | |
|--|--------------------|
| 1. <u>Dr.K.A.Henny Achjar, SKM.,M.Kep.,Sp.Kom</u>
NIP. 196603211988032001 | Ketua
Penguji |
| 2. <u>Dr. Drs. I Wayan Mustika, M.Kes</u>
NIP. 196508111988031002 | Anggota
Penguji |
| 3. <u>I Ketut Gama, SKM.,M.Kes</u>
NIP. 196202221983091001 | Anggota
Penguji |



**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



I Made Sukaria, S.Kep.,Ners.,M.Kep.
NIP. 196812311992031020

THE EFFECT OF MORNING WALK PHYSICAL ACTIVITY ON SLEEP QUALITY IN PATIENTS WITH HYPERTENSION

The study was conducted in the working area of UPTD Sukawati II Health Center, Gianyar Regency in 2024

ABSTRACT

Sleep quality is defined as the level of sleep processing and optimal sleep duration a person has. People with hypertension experience sleep disorders that affect sleep quality. The purpose of this study was to determine the effect of morning walking physical activity on the quality of sleep of people with hypertension in the work area of UPTD Sukawati II Health Center, Gianyar Regency. The research method uses pre-experimental with one group pre-post test design. The research subjects of hypertensive patients who experienced sleep disorders in the work area of UPTD Sukawati II Health Center, Gianyar Regency were 60 people. Sampling using non-probability sampling with purposive sampling and obtained a sample of 20 people. This study used the PSQI questionnaire. The results of the study before being given morning walking 3 times a week with a duration of 30 minutes for 3 weeks showed 8 people (40%) in the light category and 12 people (60%) in the moderate category, and after being given physical activity morning walking showed as many as 16 people (80%) in the good category and 4 people (20%) in the light category. The results of bivariate analysis using paired sample t-test obtained a p value of 0.000 ($\alpha < 0.005$). In conclusion, there is an influence of morning walking physical activity on people with hypertension in the work area of UPTD Sukawati II Health Center in 2024. Advice to Sukawati II Health Center so that morning walking activities can be applied to improve the quality of sleep for people with hypertension.

Keywords: morning walk; sleep quality; hypertension

PENGARUH AKTIFITAS FISIK JALAN PAGI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA HIPERTENSI

**Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukawati II
Kabupaten Gianyar Tahun 2024**

ABSTRAK

Kualitas tidur didefinisikan sebagai tingkat proses tidur dan durasi tidur optimal dimiliki seseorang. Penderita hipertensi mengalami gangguan tidur yang berpengaruh terhadap kualitas tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aktifitas fisik jalan pagi terhadap kualitas tidur penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukawati II Kabupaten Gianyar. Metode penelitian menggunakan *pre experimental* dengan *one group pre-post test design*. Subjek penelitian penderita hipertensi yang mengalami gangguan tidur di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukawati II Kabupaten Gianyar sebanyak 60 orang. Pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan *purposive sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 20 orang. Penelitian ini menggunakan kuesioner PSQI. Hasil penelitian sebelum diberikan jalan pagi sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit selama 3 minggu menunjukkan 8 orang (40%) dalam kategori ringan dan 12 orang (60%) dalam kategori sedang, dan sesudah diberikan aktifitas fisik jalan pagi menunjukkan sebanyak 16 orang (80%) dalam kategori baik dan 4 orang (20%) dalam kategori ringan. Hasil analisis *bivariat* menggunakan uji *paired sample t-test* didapatkan nilai *p value* 0,000 ($\alpha < 0,005$). Kesimpulannya terdapat pengaruh aktifitas fisik jalan pagi terhadap penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukawati II tahun 2024. Saran kepada Puskesmas Sukawati II agar aktifitas jalan pagi dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur penderita hipertensi.

Kata kunci : jalan pagi; kualitas tidur; hipertensi

PENGARUH AKTIFITAS FISIK JALAN PAGI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA HIPERTENSI

**Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukawati II
Kabupaten Gianyar Tahun 2024**

Oleh : Anak Agung Mita Utami

RINGKASAN PENELITIAN

Kualitas tidur dapat diartikan sebagai kepuasan seseorang dengan tidur, sehingga tidak mengalami perasaan lelah, cepat gelisah dan terangsang, mata tampak kehitaman, kelopak mata tampak bengkak, konjungtiva tampak merah, fokus menurun, merasa sakit kepala, dan sering merasa mengantuk. Seseorang yang memiliki kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan masalah kesehatan pada fisik maupun psikologis. Kualitas tidur yang buruk juga dapat menimbulkan risiko terjadinya peningkatan tekanan darah (hipertensi).

Prevalensi hipertensi berdasarkan data *World Health Organization* (2018) ditemukan sekitar 972 juta orang atau sekitar 26,4% penduduk diseluruh dunia menderita penyakit hipertensi dan kemungkinan mengalami peningkatan di tahun 2025 menjadi 29,2%. Berdasarkan data Rikesdas (2018) menyatakan prevalensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1% dengan estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang. Data Profil Kesehatan Provinsi Bali (2022) menyatakan jumlah penderita hipertensi pada usia ≥ 15 tahun sebanyak 315.465 orang. Berdasarkan Profil Kesehatan Gianyar (202) menunjukkan jumlah penderita hipertensi sebanyak 103.337 orang dengan Kecamatan Sukawati memiliki jumlah kasus penderita hipertensi terbanyak dengan jumlah kasus 13.591 kasus. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Batubulan Kangin yang termasuk ke dalam cakupan wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukawati II, ditemukan jumlah penderita hipertensi sebanyak 83 dan 60 orang diantaranya mengalami gangguan tidur seperti kesulitan untuk tidur, sering terbangun pada malam hari, dan kesulitan tidur pada siang hari.

Penderita hipertensi memiliki kualitas tidur yang buruk jika dibandingkan dengan seseorang yang tidak menderita hipertensi. Hal ini dikarenakan penderita hipertensi mengalami tanda dan gejala seperti terjadinya *obstructive sleep apnea syndrome* (OSAS), *restless legs syndrome*, sakit kepala, pusing, sesak napas, dan nokturnia. Peningkatan kualitas tidur penderita hipertensi dapat dilakukan dengan cara memodifikasi gaya hidup salah satunya dengan melakukan olahraga secara rutin seperti melakukan aktivitas fisik jalan pagi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktifitas fisik jalan pagi terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukawati II Kabupaten Gianyar Tahun 2024. Metode penelitian ini menggunakan *Pre-experimental* dengan rancangan penelitian *one-group pre-post test design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability* dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang diberikan kepada responden. Uji normalitas dengan *Shapiro-wilk* karena jumlah sampel <50 orang, dan uji hipotesis menggunakan uji parametrik *Paired Sampel T-Test*.

Hasil penelitian menunjukkan dari 20 orang responden yang diteliti didapatkan karakteristik responden berdasarkan usia paling banyak ditemukan pada rentang 50-54 tahun (40%), berjenis kelamin perempuan (65%), dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (40%). Kualitas tidur sebelum diberikan aktifitas fisik jalan pagi menunjukkan 8 orang (40%) memiliki kualitas tidur dengan kategori ringan dan 12 orang (60%) memiliki kualitas tidur dengan kategori sedang, setelah diberikan aktifitas fisik jalan pagi menunjukkan sebanyak 16 orang (80%) dalam kategori baik dan sebanyak 4 orang (20%) dalam kategori ringan, namun keluhan yang dialami seperti kesulitan tidur sudah berkurang. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai *p value* 0,000 ($\alpha < 0,005$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh aktifitas fisik jalan pagi terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukawati II Kabupaten Gianyar Tahun 2024. Peningkatan kualitas tidur setelah melakukan aktifitas fisik jalan pagi terjadi karena adanya peningkatan aliran oksigen ke seluruh tubuh terutama pada otak yang menurunkan tekanan darah dan meningkatkan relaksasi melalui pelepasan endorfin.

Dalam keadaan rileks, hormon endorfin yang muncul memberikan rasa nyaman, gembira, dan bahagia sehingga kebutuhan tidur dapat terpenuhi. Aktivitas fisik jalan pagi juga dapat memperbaiki kualitas tidur penderita hipertensi dengan cara memperpendek gelombang tidur NREM akibat kelelahan dan keletihan yang tinggi sehingga seseorang akan lebih cepat untuk tidur (Oktaviatama dkk., 2023). Saran kepada Penanggung Jawab Program PTM Puskesmas Sukawati II agar aktivitas fisik jalan pagi dapat digunakan sebagai pengobatan nonfarmakologis dalam memperbaiki kualitas tidur pada penderita hipertensi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas berkat dan rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Aktifitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukawati II Kabupaten Gianyar Tahun 2024”** dengan tepat waktu dan sesuai dengan harapan. Penyusunan skripsi ini tidak akan dapat diselesaikan tanpa dukungan dan bantuan dari pihak serta orang-orang disekeliling peneliti. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Kp,Ns,S.Tr.Keb,M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh Program pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. Bapak I Made Sukarja, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan masukan, pengetahuan, dan bimbingan.
3. Ibu Nengah Runiari, S.Kep.,S.Pd.,M.Kep.,Sp.Mat, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar
4. Dr. Agus Sri Lestari,S.Kep.,Ns.,M.Erg selaku pembimbing utama yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Dr. I Wayan Suardana, S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Semua dosen pengajar mata kuliah di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan dapat digunakan hingga tersusun skripsi ini.
7. Kepala UPTD Puskesmas Sukawati II beserta staf yang telah memberikan kesempatan dan bantuan dalam memperoleh informasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak Anak Agung Rai Subadra dan Ibu Anak Agung Raka Parsini selaku orang tua serta seluruh keluarga yang selalu mendukung, memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
9. Anak Agung Rama Nanda Krisna dan Ni Kadek Dian Purnama Sari yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
10. Teman-teman Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah membantu saya dalam menyelesaikan proposal ini dan semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan semangat dalam proses penyusunan skripsi ini.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran objektif yang bersifat membangun untuk mencapai kesempurnaan dalam penyusunan skripsi ini.

Denpasar, 3 Mei 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRACT.....	v
ABSTRAK	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Hipertensi	7
B. Konsep Kualitas Tidur.....	18
C. Konsep Aktivitas Fisik Jalan Pagi	26
BAB III KERANGKA KONSEP	33
A. Kerangka Konsep	33
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	34
C. Hipotesis	36
BAB IV METODE PENELITIAN	37
A. Jenis Penelitian	37
B. Alur Penelitian.....	38
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39

D. Populasi dan Sampel.....	39
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	42
F. Pengolahan dan Analisa Data	46
G. Etika Penelitian.....	48
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil.....	50
B. Pembahasan	54
C. Kelemahan penelitian	63
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. Simpulan.....	64
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi Hipertensi.....	8
Tabel 2 Definisi Operasional	35
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden	52
Tabel 4 Skor Kualitas Tidur Responden	53
Tabel 5 Hasil Analisis Penilaian Kualitas Tidur	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep Penelitian.	33
Gambar 2 Rancangan Penelitian	37
Gambar 3 Bagan Alur Penelitian	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	71
Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya Penelitian.....	72
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	73
Lampiran 4 Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent)	74
Lampiran 5 Standar Pelaksanaan Operasional	77
Lampiran 6 Kisi-kisi Kuesioner	79
Lampiran 7 Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	81
Lampiran 8 Master Table Pengumpulan Data	85
Lampiran 9 Hasil Analisis Univariat dan Bivariat	87
Lampiran 10 Surat Ijin Pengambilan Data Studi Pendahuluan.....	91
Lampiran 11 Surat Ijin Penelitian	92
Lampiran 12 Surat Ijin Penelitian Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Gianyar	93
Lampiran 13 Surat Ethical Clearance	94
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian.....	95
Lampiran 15 Surat Penyelesaian Administrasi	96
Lampiran 16 Blanko Bimbingan Skripsi.....	97
Lampiran 17 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository	98
Lampiran 18 Hasil Uji Turnitin	99