

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN POLA TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI DI
BANJAR TIGA DESA TIGA KECAMATAN SUSUT
KABUPATEN BANGLI
TAHUN 2021



Oleh :
NI PUTU AYU TEJAWATI
NIM. P07120018068

KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
PRODI DIII JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2021

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN POLA TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI DI
BANJAR TIGA DESA TIGA KECAMATAN SUSUT
KABUPATEN BANGLI
TAHUN 2021**



**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Diploma III Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Denpasar**

Oleh:

NI PUTU AYU TEJAWATI

NIM. P07120018068

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
PRODI DIII JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

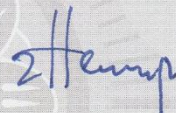

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN POLA TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI DI
BANJAR TIGA DESA TIGA KECAMATAN SUSUT
KABUPATEN BANGLI
TAHUN 2021**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :

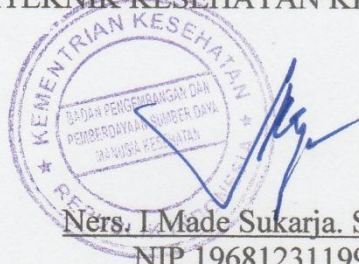


Dr. I Wayan Mustika, S.Kep.Ns.M.Kes
NIP. 196508111988031002

Dr. K.A. Henny Achjar.SKM,M.Kep,Sp.Kom
NIP. 196603211988032001

MENGETAHUI :

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



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

KARYA TULIS ILMIAH DENGAN JUDUL :

**GAMBARAN POLA TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI DI
BANJAR TIGA DESA TIGA KECAMATAN SUSUT
KABUPATEN BANGLI
TAHUN 2021**

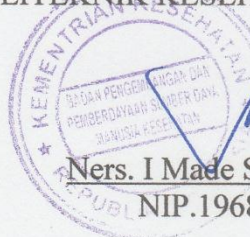
TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

**PADA HARI : SENIN
TANGGAL : 24 MEI 2021**

TIM PENGUJI:

1. Dr Agus Sri Lestari, S.Kep.Ns.M.Erg (Ketua Penguji) (.....)
NIP. 196408131985032002
2. I Ketut Gama, SKM.M.Kes (Anggota I) (.....)
NIP. 196202221983091001
3. Dr. I Wayan Mustika, S.Kep.Ns. M.Kes (Anggota II) (.....)
NIP. 196508111988031002

**MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



**Ners. I Made Sukarja, S.Kep. M.Kep.
NIP.196812311992031020**

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Putu Ayu Tejawati

NIM : P07120018068

Program Studi : DIII Keperawatan

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2021

Alamat : Banjar Tiga, Desa Tiga, Kecamatan Susut, Kabupaten Bangli.

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul Gambaran Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Banjar Tiga Desa Tiga Kecamatan Susut Kabupaten Bangli Tahun 2021 adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 10 Mei 2021

Yang membuat pernyataan



Ni Putu Ayu Tejawati
NIM. P07120018068

**DESCRIPTION OF SLEEP PATTERNS IN HYPERTENSION PATIENTS
IN TIGA COMMUNITY TIGA VILLAGE SUSUT SUB-DISTRICT
BANGLI DISTRICT IN 2021**

ABSTRACT

Sleep pattern is one of the risk factors for hypertension. Sleep patterns that affect the incidence of hypertension include sleep quality, sleep latency, sleep efficiency, sleep duration, sleep disturbances, use of sleeping pills and sleep disorders experienced during the day. This study aims to describe the sleep patterns in hypertensive patients in Banjar Tiga Desa Tiga, Susut District, Bangli Regency in 2021. The research method used is descriptive research with a approach cross sectional. The sampling technique used in this study was total sampling with 45 research samples. Based on the results of the study of respondents based on age between the ages of 35-44 years as many as 15 respondents (33.3%), seen from the gender of the majority of respondents were male as many as 26 respondents (57.8%), and most of the work as farmers 22 respondents (48.9%). Judging from the quality of sleep of respondents who had poor sleep quality were 43 respondents (95.6%) of the age, the results showed that the most hypertensive patients aged 35-44 years with a total of 13 respondents (28.90%) were male as many as 26 respondents (57.8%) and from work as farmers were 20 respondents (44.4%). Based on this research, it can be concluded that respondents who have adequate sleep quality in hypertension sufferers are 2 respondents (4.4%), 43 respondents (95.6%) have poor sleep quality. Suggestion for people who suffer from hypertension and have poor sleep patterns so that they can apply a good sleep pattern such as taking a warm bath before bed, avoid foods that can interfere with sleep such as coffee and alcoholic drinks, create a sleep routine or schedule, create a comfortable sleeping environment.

Keywords: Sleep Pattern, Hypertension, Sleep Quality

**GAMBARAN POLA TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI DI BANJAR
TIGA DESA TIGA KECAMATAN SUSUT KABUPATEN BANGLI
TAHUN 2021**

ABSTRAK

Pola tidur merupakan salah satu faktor yang menjadi risiko dari kejadian hipertensi. Pola tidur yang mempengaruhi kejadian hipertensi antara lain kualitas tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan gangguan tidur yang dialami pada siang hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola tidur pada pasien hipertensi di Banjar Tiga Desa Tiga Kecamatan Susut Kabupaten Bangli tahun 2021. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif dengan model pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* dengan 45 sampel penelitian. Berdasarkan Hasil penelitian responden berdasarkan usia antara usia 35-44 tahun sebanyak 15 responden (33,3%), dilihat dari jenis kelamin sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 26 responden (57,8%), dan dari pekerjaan sebagian besar bekerja sebagai petani 22 responden (48,9%). Dilihat dari kualitas tidur responden yang memiliki kualitas tidur kurang sebanyak 43 responden (95,6%) dari usia didapatkan hasil bahwa pasien hipertensi paling banyak usia 35-44 tahun dengan jumlah 13 responden (28,90%) berjenis kelamin laki-laki sebanyak 26 responden (57,8%) dan dari pekerjaan sebagai petani sebanyak 20 responden (44,4%). Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa responden yang memiliki kualitas tidur yang cukup pada penderita hipertensi yaitu sebanyak 2 responden (4,4%), kualitas tidur kurang sebanyak 43 responden (95,6%). Saran bagi masyarakat yang menderita hipertensi dan memiliki pola tidur yang kurang agar bisa menerapkan pola tidur yang baik seperti mandi air hangat sebelum tidur, hindari makanan yang dapat mengganggu tidur seperti kopi dan minuman beralkohol, buat rutinitas atau jadwal tidur, buat lingkungan tempat tidur yang nyaman.

Kata Kunci : Pola Tidur, Hipertensi, Kualitas Tidur

RINGKASAN PENELITIAN

Gambaran Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Banjar Tiga

Desa Tiga Kecamatan Susut Kabupaten Bangli

Tahun 2021

Oleh : Ni Putu Ayu Tejawati (P07120018068)

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan sangat serius saat ini dan menjadi penyebab terbesar dari kejadian stroke, baik tekanan darah sistolik maupun diastoliknya. Angka insiden hipertensi sangat tinggi terutama pada populasi lanjut usia (Imelda dkk., 2020). Hipertensi disebut sebagai *the silent killer* karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi (Kemenkes RI, 2019).

Faktor risiko hipertensi yang umum diketahui antara lain usia, jenis kelamin, tipe kepribadian, faktor genetik, obesitas, olah raga, pola makan, gaya hidup, pola tidur, dan stress (Ludyaningrum, 2016). Pola tidur menjadi salah satu faktor risiko dari kejadian hipertensi. Pola tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang (Martini dkk., 2018). Efisiensi tidur yang lelah diketahui dapat berisiko terhadap terjadinya hipertensi dan optimalisasi jam tidur dapat membantu untuk mencegah terjadinya hipertensi (Sabiq & Fitriany, 2016).

Berdasarkan Data Tahunan Riset Kesehatan Provinsi Bali prevalensi hipertensi usia ≥ 18 tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah semakin meningkat dari tahun 2016 yaitu sebesar 22,69% dengan jumlah 782.849 penderita dari 3.449.993 jumlah penduduk dan pada tahun 2017 terdapat 36,81% dengan jumlah 966.291 penderita dari 2.624.778 jumlah penduduk. Bali menduduki peringkat 15 dari 35 provinsi yang ada di Indonesia provinsi Kalimantan selatan menduduki peringkat tertinggi yaitu mencapai 44,1% dari jumlah penduduk menderita hipertensi dan provinsi Papua menempati peringkat terendah yaitu mencapai 22,2% dari jumlah penduduk menderita hipertensi (Riskesdas, 2018).

Menurut profil kesehatan kabupaten bangli, pada tahun 2018, persentase penderita hipertensi di Kabupaten Bangli yang mendapat pelayanan kesehatan sesuai standar adalah sebesar 23,5%, meningkat dari tahun 2017 yang sebesar 11,3%. Hal ini perlu mendapatkan perhatian khusus karena dimana penyakit menular belum teratasi, namun di sisi lain penyakit tidak menular semakin meningkat (*Double Burden of Disease*), Posbindu PTM perlu dibentuk dan diaktifkan deteksi dini dapat ditingkatkan (Nadi, 2018).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pola tidur pada pasien hipertensi di Banjar Tiga Desa Tiga Kecamatan Susut Kabupaten Bangli tahun 2021. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif dengan model pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* dengan 45 sampel penelitian. Penelitian ini dilakukan dari bulan Maret – April 2021.

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik adalah dapat dilihat dari segi usia pasien hipertensi yang banyak antara usia 35-44 tahun sebanyak 15 responden (33,3%), berjenis kelamin laki-laki sebanyak 26 responden (57,8%), bekerja sebagai petani sebanyak 22 responden (48,9%). Berdasarkan hasil penelitian dilihat dari kualitas tidur sebanyak sebanyak 2 orang (4,4%) memiliki kualitas tidur cukup, dan kualitas tidur kurang sebanyak 43 orang (95,6%). Dilihat dari segi usia sebanyak 13 responden (28,90%) memiliki kualitas tidur kurang, berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 26 responden (57,8%) mempunyai kualitas tidur kurang, bekerja sebagai petani dengan jumlah 20 responden (44,4%) mempunyai kualitas tidur kurang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/ Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Gambaran Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi di Banjar Tiga Desa Tiga Kecamatan Susut Kabupaten Bangli Tahun 2021”** tepat pada waktunya. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha penulis sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP.,MPH, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. Bapak Ners. I Made Sukarja,S.Kep, M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Bapak I Nengah Sumirta, SST, S,Kep, Ns. M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar serta atas dukungan moral dan perhatian yang diberikan kepada penulis.

4. Bapak Dr. I Wayan Mustika, S.Kep.Ns.M.Kes selaku pembimbing utama yang selalu menyempatkan banyak waktu untuk memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu Dr. K.A. Henny Achjar. SKM, M. Kep, Sp. Kom selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Kepala Puskesmas Susut 1 yang telah memberikan izin pengambilan data.
7. Kepala wilayah Banjar Tiga yang telah memberi izin pengambilan data.
8. Seluruh dosen yang telah terlibat dalam pengajaran pengantar riset keperawatan yang telah memberikan ilmunya yang sangat bermanfaat bagi kami, sehingga penulis dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik dan sesuai dengan yang diharapkan.
9. Bapak I Putu Merta Utama, SE dan Ibu Ni Wayan Sutami selaku orang tua yang telah memberikan dukungan baik secara moral maupun material.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak bisa sebutkan satu persatu.

Penulis mengharapkan kritik dan saran objektif yang bersifat membangun untuk tercapainya kesempurnaan dalam penyusunan tugas akhir ini.

Denpasar,2021

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN SAMPUL | i |
| HALAMAN JUDUL | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN | iii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iv |
| SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT | v |
| ABSTRACT..... | vi |
| ABSTRAK | vii |
| RINGKASAN PENELITIAN..... | viii |
| KATA PENGANTAR | x |
| DAFTAR ISI..... | xii |
| DAFTAR TABEL..... | xv |
| DAFTAR GAMBAR | xvi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xvii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 4 |
| C. Tujuan Penelitian | 4 |
| 1. Tujuan Umum | 4 |
| 2. Tujuan Khusus | 4 |
| D. Manfaat penelitian | 5 |
| 1. Manfaat Teoritis..... | 5 |
| 2. Manfaat Praktis | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 6 |
| A. Konsep Dasar Teori Pola Tidur | 6 |
| 1. Definisi Pola Tidur..... | 6 |
| 2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Pola Tidur | 6 |
| 3. Jenis Pola Tidur | 8 |
| 4. Penilaian Pola Tidur..... | 9 |

| | |
|---|-----------|
| 5. Pengukuran Pola Tidur | 10 |
| 6. Cara menentukan penilaian alat ukur..... | 11 |
| B. Konsep Dasar Teori Tidur | 12 |
| 1. Definisi Tidur..... | 12 |
| 2. Faktor Kesulitan Tidur..... | 13 |
| 3. Fungsi Tidur..... | 14 |
| 4. Kualitas Tidur | 14 |
| C. Konsep Dasar Teori Hipertensi..... | 15 |
| 1. Definisi Hipertensi..... | 15 |
| 2. Penyebab Hipertensi | 15 |
| 3. Patofisiologis | 16 |
| 4. Klasifikasi Hipertensi | 18 |
| 5. Tanda dan Gejala | 18 |
| 6. Penatalaksanaan Hipertensi | 19 |
| 7. Komplikasi..... | 21 |
| BAB II KERANGKA KONSEP..... | 23 |
| A. Kerangka Konsep..... | 23 |
| B. Definisi Operasional Variabel..... | 24 |
| 1. Variabel Penelitian..... | 24 |
| 2. Definisi Operasional | 24 |
| BAB IV METODE PENELITIAN | 26 |
| A. Jenis Penelitian | 26 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 26 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian..... | 26 |
| 1. Populasi..... | 26 |
| 2. Sampel | 26 |
| D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data..... | 27 |
| 1. Jenis Data..... | 27 |
| 2. Cara Pengumpulan Data | 28 |

| | |
|--|----|
| 3. Instrumen Pengumpulan Data..... | 29 |
| E. Metode Analisis Data..... | 30 |
| 1. Teknik pengolahan data | 30 |
| 2. Teknik Analisis Data | 31 |
| F. Etika Studi Kasus..... | 32 |
| 1. Informent Consent (persetujuan) | 32 |
| 2. Anonymity (tanpa nama) | 32 |
| 3. Confidentiality (kerahasiaan)..... | 33 |
| BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN | 34 |
| A. Hasil Penelitian | 34 |
| 1. Kondisi Lokasi Penelitian..... | 34 |
| 2. Karakteristik Responden Penelitian..... | 34 |
| 3. Hasil Pengamatan Terhadap Subjek Penelitian berdasarkan Variabel Penelitian | 37 |
| 4. Hasil Analisis Data | 37 |
| B. Pembahasan | 41 |
| 1. Karakteristik Responden berdasarkan Usia,Jenis Kelamin dan Pekerjaan..... | 41 |
| 2. Gambaran Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi | 43 |
| 3. Gambaran Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Pekerjaan | 44 |
| C. Keterbatasan Penelitian..... | 46 |
| BAB VI SIMPULAN DAN SARAN | 47 |
| A. Simpulan | 47 |
| B. Saran | 47 |
| DAFTAR PUSTAKA | 49 |
| LAMPIRAN..... | 52 |

DAFTAR TABEL

| | | |
|----------|---|----|
| Tabel 1 | Cara Penilaian Kuisisioner PSQI..... | 11 |
| Tabel 2 | Klasifikasi Derajat Hipertensi..... | 18 |
| Tabel 3 | Definisi Operasional Gambaran Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Banjar Tiga Desa Tiga Kecamatan Susut Kabupaten Bangli Tahun 2021..... | 24 |
| Tabel 4 | Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Usia Respondenpada Pasien Hipertensi di Banjar Tiga Desa Tiga Kecamatan Susut Kabupaten Bangli Tahun 2021..... | 35 |
| Tabel 5 | Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin pada Pasien Hipertensi di Banjar Tiga Desa Tiga Kecamatan Susut Kabupaten Bangli Tahun 2021..... | 35 |
| Tabel 6 | Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Pekerjaan pada Pasien Hipertensi di Banjar Tiga Desa Tiga Kecamatan Susut Kabupaten Bangli Tahun 2021..... | 36 |
| Tabel 7 | Gambaran Pola Tidur pada Pasien Hipertensi di Banjar Tiga Desa Tiga Kecamatan Susut Kabupaten Bangli Tahun 2021..... | 37 |
| Tabel 8 | Gambaran Pola Tidur pada Pasien Hipertensi berdasarkan Usia di Banjar Tiga Desa Tiga Kecamatan Susut Kabupaten Bangli Tahun 2021..... | 38 |
| Tabel 9 | Gambaran Pola Tidur pada Pasien Hipertensi berdasarkan Jenis Kelamin di Banjar Tiga Desa Tiga Kecamatan Susut Kabupaten Bangli Tahun 2021..... | 39 |
| Tabel 10 | Gambaran Pola Tidur pada Pasien Hipertensi berdasarkan Pekerjaan di Banjar Tiga Desa Tiga Kecamatan Susut Kabupaten Bangli Tahun 2021..... | 40 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|----------|--|----|
| Gambar 1 | Kerangka Konsep Gambaran Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Banjar Tiga Desa Tiga Kecamatan Susut Kabupaten Bangli Tahun 2021..... | 23 |
|----------|--|----|

DAFTAR LAMPIRAN

| | | |
|-------------|---|----|
| Lampiran 1 | Jadwal Kegiatan Penelitian | 52 |
| Lampiran 2 | Rencana Anggaran Biaya Usulan Penelitian | 53 |
| Lampiran 3 | Lembar Permohonan Menjadi Responden | 54 |
| Lampiran 4 | Lembar Persetujuan Responden | 55 |
| Lampiran 5 | Persetujuan Penjelasan (<i>Informed Consent</i>) | 56 |
| Lampiran 6 | Kuesioner Penelitian <i>Pisburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)..... | 58 |
| Lampiran 7 | Tabel Distribusi Frekuensi..... | 61 |
| Lampiran 8 | Master Tabel Gambaran Pola Tidur pada Pasien Hipertensi di Banjar Tiga Desa Tiga Kecamatan Susut Kabupaten Bangli Tahun 2021..... | 64 |
| Lampiran 9 | Surat Persetujuan Etik/ <i>Ethical Approval</i> | 67 |
| Lampiran 10 | Surat Rekomendasi Penelitian..... | 68 |
| Lampiran 11 | Surat Rekomendasi Penelitian..... | 69 |
| Lampiran 12 | Lembar Validasi Bimbingan..... | 70 |
| Lampiran 13 | Daftar Persyaratan Ujian KTI..... | 71 |