

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN GANGGUAN POLA TIDUR
LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS SERIRIT II
TAHUN 2021**



Oleh :
PUTU NADIA NARASWARI MUKTI
NIM. P07120018172

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2021**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN GANGGUAN POLA TIDUR
LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS SERIRIT 2
TAHUN 2021**

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

Oleh :

PUTU NADIA NARASWARI MUKTI

NIM. P07120018172

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2021**


LEMBAR PERSETUJUAN

**GAMBARAN GANGGUAN POLA TIDUR
LANJIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS SERIRIT
TAHUN 2021**

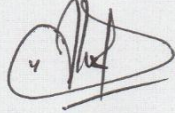
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :

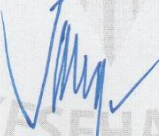


I Wayan Candra, S.Pd., S.Kep.,Ns.,M.Si
NIP. 196510081986031001



I Gusti Ayu Harini, SKM,M.Kes
NIP. 196412311985032011

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



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

KARYA TULIS ILMIAH DENGAN JUDUL:
**GAMBARAN GANGGUAN POLA TIDUR LANSIA
HIPERTENSI DI PUSKESMAS SERIRIT II
TAHUN 2021**

**TELAH DI UJI DI HADAPAN TIM
PADA HARI : SENIN
TANGGAL : 21 JUNI 2021**

TIM PENGUJI :

I Gede Widjanegara, SKM.,M.Fis
NIP. 195805201979101001

(Ketua)

(.....)

I Wayan Candra, S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Si
NIP. 196510081986031001

(Anggota 1)

(.....)
Istiq

I Nengah Sumirta, SST,S.Kep,Ns,M.Kes
NIP. 196502251986031002

(Anggota 2)

(.....)

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

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



SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putu Nadia Naraswari Mukti

NIM : P07120018172

Program Studi : D III Keperawatan

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2021

Alamat : Desa Kalisada, Kecamatan Seririt, Buleleng, Bali.

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya Tulis Ilmiah dengan judul Gambaran Gangguan Pola Tidur Lansia Hipertensi di Puskesmas Seririt Tahun 2021 adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Karya Tulis Ilmiah 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, 18 April 2021
Yang Membuat Pernyataan



Putu Nadia Naraswari Mukti
P07120018172

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya, peneliti bisa menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Gambaran Gangguan Pola Tidur Lansia Hipertensi di Puskesmas Seririt II Tahun 2021”** dengan baik dan tepat waktu.

Selama penulisan Karya Tulis Ilmiah penelitian ini, peneliti mengalami banyak hambatan dan rintangan. Namun, semua itu bisa terlewati berkat bimbingan, motivasi, dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti ucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP.,MPH. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
2. Bapak I Made Sukarja, S.Kep., Ners, M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Bapak I Nengah Sumirta, SST,M.Kes. selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Bapak I Wayan Candra, S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Si selaku pembimbing utama yang telah membimbing, memotivasi, serta memberikan saran dan masukan dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

5. I Gusti Ayu Harini, SKM,M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah membimbing, memotivasi, serta memberi saran dan masukan dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Kepala UPTD Puskesmas Seririt 2, selaku pihak yang mendukung perijinan dalam pengambilan data untuk penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Keluarga tercinta yang selalu mendoakan, mendukung, serta membantu penulis selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Teman-teman seperjuangan yang sudah mendukung dan bersedia menjadi tempat berkeluh kesah selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah membantu hingga penyusunan penelitian ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya.

Menyadari keterbatasan yang dimiliki, peneliti meyakini bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga kritik dan saran maupun masukan yang positif sangatlah diharapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Demikianlah kata pengantar dalam Karya Tulis Ilmiah ini, semoga Tuhan Yang Maha Esa selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua.

Denpasar, 22 Pebruari 2021

Peneliti

Gambaran Gangguan Pola Tidur Lansia Hipertensi di Puskesmas Seririt 2

ABSTRAK

Hipertensi merupakan gejala yang paling sering ditemui pada orang lanjut usia dan menjadi factor risiko utama insiden penyakit kardiovaskular. Gangguan pola tidur adalah gangguan yang terjadi pada kualitas dan kuantitas waktu tidur seseorang akibat faktor eksternal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gangguan pola tidur dengan hipertensi pada lanjut usia ini. Jenis Penelitian ini yaitu penelitian deskriptif dengan metode penelitian kolerasi. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 30 responden dengan metode pengambilan data menggunakan porpuse sampling alat ukur yang digunakan koesuoner. Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Hampir seluruhnya (79%) gangguan tidur responden termasuk dalam kategori terganggu 30 orang Hasil pada penelitian ini menunjukkan $P\ value\ (0,002) < (0,050)$ artinya ada hubungan yang signifikan antara gangguan pola tidur dengan hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Seririt 2. Sebagian besar gangguan pola tidur pada lansia hipertensi berdasarkan usia yaitu berumur 60-65 tahun sebanyak 20 responden (75%), Sebagian besar gangguan pola tidur berdasarkan jenis kelamin yaitu berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 responden (56.2%)., Sebagian besar gangguan pola tidur berdasarkan aktivitas fisik sebanyak 15 orang (46,9%) aktivitas fisik mandiri. Sebagian besar gangguan pola tidur berdasarkan gaya hidup yaitu gaya hidup Cukup Sehat sejumlah 15 orang (53,1%).

Kata Kunci : Gangguan Pola Tidur, hipertensi lansia.

Description Of Hypertension Elderly Sleep Disorders In Seririt 2 Puskesmas

ABSTRACT

Hypertension is the most common symptom in the elderly and is a major risk factor for the incidence of cardiovascular disease. Sleep pattern disorders are disturbances that occur in the quality and quantity of a person's sleep due to external factors. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep disturbances and hypertension in the elderly. The type of this research is descriptive research with correlation research method. The number of samples in this study were 30 respondents with the data collection method using a purposive sampling measuring instrument used by questionnaires. The design of this study used a descriptive analytic method with a cross sectional approach. Almost all (79%) of respondents' sleep disorders were included in the disturbed category of 30 people. The results in this study showed P value (0.002) < (0.050) meaning that there was a significant relationship between sleep pattern disorders and hypertension in the elderly in the Seririt 2 Health Center Work Area. Most of the sleep pattern disorders in the elderly with hypertension based on age, namely aged 60-65 years as many as 20 respondents (75%), Most of the sleep pattern disorders based on gender, namely female, as many as 16 respondents (56.2%). physical activity as many as 15 people (46.9%) independent physical activity. Most of the sleep pattern disorders are based on lifestyle, namely the Moderately Healthy lifestyle as many as 15 people (53.1%).

Keywords : *Sleep pattern disorder; elderly hypertension*

GAMBARAN GANGGUAN POLA TIDUR LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS SERIRIT 2 TAHUN 2021

Oleh : Putu Nadia Naraswari Mukti

RINGKASAN PENELITIAN

Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi yang bersifat tidak normal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih tinggi dari 140/90 mmHg. Hipertensi merupakan gejala yang paling sering ditemui pada orang lanjut usia dan menjadi factor risiko utama insiden penyakit kardiovaskular. Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknyanya diatas 140 mmHg dan diastolic diatas 90 mmHg. Prevalensi hipertensi di Indonesia cenderung meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2013 di Indonesia berdasarkan pengukuran tekanan darah pada umur ≥ 18 tahun adalah sebesar 25,8%. Prevalensi hipertensi di Jawa Timur tahun 2013 pada umur ≥ 18 tahun adalah 21,5%. Berdasarkan laporan tahunan Rumah Sakit di Jawa Timur tahun 2012, kasus penyakit terbanyak pasien rawat jalan di Rumah sakit tipe B yang berjumlah 24 Rumah Sakit, kasus terbanyak adalah hipertensi sebesar 112.583 kasus. Sama halnya dengan Rumah Sakit tipe C, kasus terbanyak adalah hipertensi sebesar 42.212 kasus (Riskesdas, 2018).

Gangguan pola tidur dengan hipertensi pada lansia adalah hasil tabulasi silang yang dilakukan diketahui bahwasannya hampir seluruhnya lansia yang mengalami pola tidur terganggu menyebabkan sebagian besar lansia mengalami hipertensi derajat 1. Seseorang yang mengalami kekurangan tidur dapat menyebabkan gangguan metabolisme dan endokrin yang berkontribusi yang dapat menyebabkan gangguan kardiovaskular sehingga terjadinya hipertensi. Faktor kualitas tidur berisiko tinggi menyebabkan hipertensi. Gangguan tidur muncul dalam berbagai bentuk diagnosis namun hasil akhirnya cenderung sama. Lansia memiliki masalah sulit tertidur dan sering merasa kelelahan ketika bangun tidur. Berdasarkan hasil riset di Puskesmas Seririt 2 sebanyak 30 Orang Lansia yang

menderita Hipertensi yang terdaftar di Puskesmas Seririt 2 rutin melakukan pengecekan ke puskesmas. Mengingat masih banyaknya kasus Lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Seririt 2. Secara umum variable merupakan objek yang akan dijadikan penelitian. Pelaksanaan kegiatannya harus sistematis dan sesuai dengan kaidah ilmiah. Definisi operasional merupakan mendefinisikan variable secara operasional karakteristik yang diamati memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, dengan menggunakan metode penelitian korelasi, yaitu penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variable atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada (Arikunto, 2010). Penelitian ini akan dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Seririt 2. Waktu penelitian dilaksanakan mulai dari pengajuan judul sampai dengan berakhirnya penyusunan karya tulis ilmiah dari bulan Januari sampai Mei 2021. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sample adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2010).

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
USULAN PENELITIAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
RINGKASAN PENELITIAN.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan	5
1. Tujuan umum.....	5
2. Tujuan khusus	5
D. Manfaat	5
1. Manfaat teoritis	5
2. Manfaat praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Dasar Teori Gangguan Pola Tidur Gangguan Hipertensi	7
1. Definisi.....	7

2.	Gejala Hipertensi	7
3.	Faktor Penyebab.....	8
4.	Prevalansi Kejadian Hipertensi.....	10
5.	Pencegahan Hipertensi.....	12
B.	Konsep Gangguan Pola Tidur.....	13
1.	Definisi.....	13
C.	Lansia Hipertensi	16
BAB III KERANGKA KONSEP		
A.	Kerangka Konsep.....	19
B.	Variabel dan Definisi Operasional Variabel	20
1.	Variabel Penelitian.....	20
2.	Definisi Operasional	20
BAB IV METODE PENELITIAN		
A.	Jenis Penelitian.....	22
B.	Waktu dan Tempat Penelitian.....	22
C.	Populasi dan Sampel	22
1.	Populasi.....	22
2.	Sampel.....	23
D.	Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	24
1.	Jenis data.....	24
2.	Teknik pengumpulan data.....	24
3.	Instrumen Pengumpulan Data.....	25
E.	Metode Analisa Data.....	26
1.	Teknik pengolahan data	26

2. Teknik analisis data.....	27
F. Etika Penelitian	28

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	32
1. Kondisi Lokasi Penelitian.....	32
2. Karakteristik Responden.....	35
3. Hasil Penelitian terhadap Variabel.....	38
B. Pembahasan.....	43
1. Karakteristik Responden.....	43
2. Gangguan pola tidur lansia.....	43
3. Hipertensi pada lansia.....	43
4. Hubungan gangguan pola tidur dengan lanjut usia hipertensi.....	43
C. Keterbatasan dalam penelitian.....	44

BAB VI METODE PENELITIAN

A. Simpulan.....	44
B. Saran.....	44

DAFTAR PUSTAKA	45
----------------------	----

LAMPIRAN – LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional.....	19
Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan umur.....	35
Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan.....	35
Tabel 4. Karakteristik Responden berdadarkan Jenis Kelamin.....	35
Tabel 5. Aktivitas fisik.....	36
Tabel 6. Pola Tidur Pada Lansia.....	36
Tabel 7. Gaya Hidup.....	36
Tabel 8. Gangguan Pola Tidur dan Lansia Hipertensi.....	37
Tabel 9. Hubungan antara Gangguan pola tidur dengan Lansia Hipertensi.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Prevalensi hipertensi berdasarkan Usia.....	10
Gambar 2. Proporsi hipertensi berdasarkan Jenis Kelamin	11
Gambar 3. Kerangka Konsep	19

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan Penelitian	31
Lampiran 2. Rencana Anggaran Biaya	32
Lampiran 3. Format Lembar Pengumpulan Data.....	33
Lampiran 4. Kuesioner.....	35
Lampiran 5. Lembar Validasi	39
Lampiran 6. Surat Perijinan Pengambilan Data.....	40