

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN TEKANAN DARAH USIA LANJUT DI DESA TOHUDAN
KECAMATAN COLOMADU, KARANGANYAR**



SKRIPSI

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Studi Strata I Pada
Jurusan S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Oleh :

SEPTYANDI RAMADHAN

J120140100

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA USIA LANJUT DI POSYANDU LANSIA DI COLOMADU

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program
S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

Septyandi Ramadhan

J120140100

Hari : Jumat

Tanggal : 23 Agustus 2019

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
TEKANAN DARAH LANJUT USIA DI DESA TOHUDAN KECAMATAN
COLOMADU, KARANGANYAR**

Oleh:



Isnatini Herawati S.Fis., M.Sc

NIK. 748

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA USIA LANJUT DI DESA TOHUDAN KECAMATAN COLOMADU KABUPATEN KARANGANYAR”**.

Skripsi ini telah dipertahankan, dikoreksi, dan disetujui di depan tim penguji skripsi. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Fisioterapi di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Surakarta, 8 Agustus 2019

Menyetujui,

Tim Penguji Skripsi

Penguji

Tanda Tangan

- | | |
|---|---------|
| 1. Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc | (.....) |
| 2. Wahyuni, S.Fis., Ftr., M.Kes | (.....) |
| 3. Totok Budi Santoso, S.Fis., Ftr., M.PH | (.....) |

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes

NIK/NIDN: 786-06-1711-7301

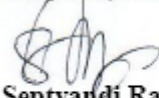
PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya akan bertanggungjawab sepenuhnya.

Surakarta, 23 Agustus 2019

Yang menyatakan



Septyandi Ramadhan

J120140100

MOTTO

“Tuntutlah ilmu hingga ke negeri cina”

“Janganlah engkau marah, niscaya engkau mendapat
surga”

(HR. At-Thobarony dan dishahihkan oleh Al-Mundziri)

PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Penyayang
Ya Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang segala puji syukur hamba
ucapkan atas segala nikmat dan petunjuk mu, sehingga hamba dapat
menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Ibu Isnaeni Herawati, S. Fis., M. Sc., selaku pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu dan penuh kesabaran untuk membimbing proses penyusunan skripsi ini.
2. Papa dan Mama, terimakasih atas dukungan, doa, dan semangat tiada henti yang telah diberikan kepada saya selama ini.
3. Sahabat terdekat (Dini Kardiana, Nurisma Pramudiana) yang selalu mendukung dan selalu ada dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Bidan Suprihatin selaku bidan desa yang bertanggung jawab atas tempat dimana saya melakukan penelitian
5. Teman – teman angkatan 2014 yang tidak henti mendukung dan mendoakan saya
6. Pihak – pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari banyak keterbatasan dalam penulisan skripsi ini. Namun penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi semua pihak. Penulis juga mengharapkan kritik, saran dan masukan yang membangun demi kebaikan skripsi ini

Surakarta, 23 Agustus 2019

Septyandi Ramadhan

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin segala puji bagi Allah atas limpahan karunia-Nya yang tiada terbatas. Hanya karena rahmat, taufik serta hidayah-Nya semata penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul "HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA USIA LANJUT DI POSYANDU LANSIA DI COLOMADU".

Penelitian ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana fisioterapi pada Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lupa kiranya penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak:

1. Dr. Sofyan Anif, M.Si. selaku rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Mutalazimah, SKM. M.Kes., selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Isnaini Herawati, S.Pd., S.Fis., M.Sc. selaku Kaprodi Fisioterapi di Universitas Muhammadiyah Surakarta ini dan pembimbing dalam pengerjaan skripsi ini..

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih kurang dari sempurna. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, 23 Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
HALAMAN PERSYARATAN GELAR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Kerangka Teori.....	6
1. Lansia	6
2. Tekanan Darah	7
3. Aktivitas Fisik	8
4. Kualitas Tidur	11
5. Kerangka Berpikir	15
6. Kerangka Konsep	15
7. Hipotesis.....	15
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
A. Jenis Penelitian.....	17

1. Jenis Penelitian.....	17
2. Tempat Penelitian.....	17
3. Populasi dan Sampel	17
4. Variabel Penelitian	18
5. Definisi Konseptual	19
6. Definisi Operasional.....	20
7. Jalannya Penelitian	21
B. Teknik Analisis Data.....	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	23
A. Hasil Penelitian	23
1. Gambaran Umum.....	23
2. Hasil Uji Univariat	24
3. Hasil Uji Bivariat	26
B. Pembahasan	28
C. Keterbatasan Penelitian	31
BAB V PENUTUP.....	32
A. Kesimpulan	32
B. Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Grafik <i>sleep stage</i>	14
Gambar 2. Kerangka Berpikir	15
Gambar 3. Kerangka Konsep	15

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Karakteristik Usia Responden.....	24
Tabel 2. Karakteristik Jenis Kelamin Responden	25
Tabel 3. Karakteristik Kualitan Tidur Responden	25
Tabel 4. Karakteristik Aktivitas Fisik Responden	25
Tabel 5. Karakteristik Tekanan Darah Responden	26
Tabel 5. Uji Hubungan kualitas Tidur dengan Tekanan Darah	26
Tabel 6. Uji Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah	27

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DI DESA TOHUDAN, KECAMATAN COLOMADU, KABUPATEN KARANGANYAR

Abstrak

Latar Belakang : Gangguan tidur dapat dialami oleh siapa saja, akan tetapi seiring bertambahnya usia kemungkinan terjadinya gangguan tidur akan semakin tinggi. Hal ini disebabkan oleh perbedaan siklus tidur pada setiap manusia dan relatif dipengaruhi oleh usia. Aktivitas fisik / bergerak merupakan setiap gerakan tubuh yang membutuhkan pengeluaran tenaga dan energi. Pengeluaran tenaga yang digunakan untuk menjalankan aktivitas fisik ini berkaitan erat dengan peningkatan kualitas hidup seseorang agar tetap aktif melakukan kegiatan, berorganisasi, berinteraksi dengan lingkungan dan melakukan kegiatan secara kontinu. Hipertensi atau dengan kata lain tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan tekanan darah dimana tekanan darah seseorang berada diatas batas normal dari tekanan darah. Tujuan Penelitian : Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah dan hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia Desa Tohudan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar. Metode Penelitian : Desain korelasi dan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota posyandu lansia di desa Tohudan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 108 orang diambil menggunakan metode *purposive random sampling*. Pengumpulan data digunakan dengan mengisi 2 buah kuisioner yaitu GPPAQ (*General Practice Physical Activity Quissionarre*) dan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan *Sphygmomanometer*. Hasil Penelitian : Kualitas tidur responden terbesar 66 orang (61,1%) yaitu buruk dan memiliki tekanan darah diatas batas normal, aktivitas fisik responden terbanyak adalah normal dan *active*, yaitu 37 orang (34,3%), kemudian untuk tekanan darah terbanyak adalah hipertensi dengan 66 orang (61,1%), selanjutnya dianalisis dengan uji *chi square* dan di dapatkan nilai Sig.= 0,000 untuk hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah dan 0,000 untuk hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah.. Artinya ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah dan ada hubungan antara aktivitas fisik dan tekanan darah pada lansia di posyandu Lansia di desa Tohudan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar. Diharapkan masyarakat dapat menjaga kualitas tidur dan melakukan aktivitas fisik yang lebih agar tekanan darah nya bisa lebih stabil. Kesimpulan : Berdasarkan hasil penelitian, dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah, dan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah lansia di posyandu lansia di desa Tohudan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar.

Kata Kunci : aktivitas fisik, tekanan darah, kualitas tidur

Abstract

Background: Sleep disorders can be experienced by anyone, but as we get older the likelihood of sleep disorders will be higher. This is caused by differences in sleep cycles in each human being and is relatively influenced by age. Physical activity / movement is every movement of the body that requires expenditure of energy and energy. Expenditures of personnel used to carry out physical activity are closely related to improving the quality of life of a person in order to continue to actively carry out activities, organize, interact with the environment and carry out activities continuously. Hypertension or in other words high blood pressure is a state of blood pressure where a person's blood pressure is above the normal limit of blood pressure. **Objective:** To find out the relationship between the quality of sleep and blood pressure and the relationship between physical activity and blood pressure in the elderly at the Elderly Posyandu in Tohudan Village, Colomadu District, Karanganyar Regency. **Research Methods:** Correlation design and cross-sectional approach. The population in this study were all elderly Posyandu members in Tohudan Village, Colomadu District, Karanganyar Regency. The sample in this study amounted to 108 people taken using the purposive random sampling method. Data collection was used by filling in 2 questionnaires, namely GPPAQ (General Practice Physical Activity Commission) and PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) and blood pressure measurements using a Sphygmomanometer. **Research Results:** The highest sleep quality of the respondents was 66 people (61.1%) which was bad and had blood pressure above the normal limit, the physical activity of the most respondents was normal and active, 37 people (34.3%), then for the most blood pressure hypertension with 66 people (61.1%), then analyzed by chi square test and get Sig. = 0,000 for the relationship of quality of sleep with blood pressure and 0,000 for the relationship of physical activity with blood pressure ... This means there is a relationship between the quality of sleep and blood pressure and there is a relationship between physical activity and blood pressure in the elderly in the elderly Posyandu in the village of Tohudan, Colomadu District, Karanganyar Regency. It is expected that people can maintain the quality of sleep and do more physical activity so that their blood pressure can be more stable. **Conclusion:** Based on the results of the study, and discussion, it can be concluded that there is a relationship between the quality of sleep and blood pressure, and there is a relationship between physical activity and elderly blood pressure in the elderly posyandu in Tohudan village, Colomadu District, Karanganyar Regency.

Keywords: physical activity, blood pressure, sleep quality