



**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN
TINGKAT TEKANAN DARAH PADA PEGAWAI
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
PROVINSI KALIMANTAN SELATAN
TAHUN 2023**

Skripsi
Diajukan guna memenuhi
sebagian syarat untuk memperoleh derajat Sarjana Kedokteran
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh
Shafira Aulia Islami
2010911320030

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN**

November 2023

PENGESAHAN SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT TEKANAN DARAH PADA PEGAWAI DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN PROVINSI KALIMANTAN SELATAN TAHUN 2023

Shafira Aulia Islami, NIM : 2010911320030

Telah dipertahankan di hadapan **Dewan Penguji Skripsi**
Program Studi Kedokteran Program Sarjana
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Hari Senin, Tanggal 27 November 2023

Pembimbing I

Nama: dr. Dona Marisa, M. Biomed
NIP : 197403092005012002

Dona Marisa

Pembimbing II

Nama: dr. Siti Kaidah, M.Sc.
NIP : 197305292005012001

Siti Kaidah

Penguji I

Nama: dr. Fauzan Muttaqien, Sp.JP, FIHA
NIP : 198412022010121005

Fauzan Muttaqien

Penguji II

Nama: Dr. dr. Oski Illiandri, M.Kes
NIP : 197702212006041001

Banjarmasin, 29 Desember 2023

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana



Oski Illiandri
Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes.
NIP. 19710912 199702 2 001

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 oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarmasin, 20 November 2023



Shafira Aulia Islami

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT TEKANAN DARAH PADA PEGAWAI DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN PROVINSI KALIMANTAN SELATAN TAHUN 2023

Shafira Aulia Islami

Kualitas tidur merupakan kemampuan individu dalam memenuhi jumlah tidur maksimal dari *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM) untuk mencukupi kebutuhan tidurnya. Terganggunya NREM merupakan kegagalan mekanisme tubuh dalam mempertahankan siklus tidur-bangun sehingga akan berpengaruh terhadap fungsi fisiologis tubuh, salah satunya tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tingkat tekanan darah. Penelitian ini menggunakan metode penelitian observasional analitik dengan pendekatan studi *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pegawai laki-laki Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2023 yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan besar sampel sebanyak 50 pegawai. Data yang diambil menggunakan tensimeter digital dan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang dianalisis dengan metode *Spearman rank*. Berdasarkan hasil penelitian, kualitas tidur memiliki korelasi positif sedang ($r = 0,581$) yang signifikan ($p = 0,000$) dengan tekanan darah, yang berarti semakin buruk kualitas tidur maka semakin tinggi tingkat tekanan darah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat tekanan darah.

Kata-kata kunci: kualitas tidur, tekanan darah, PSQI

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND BLOOD PRESSURE LEVELS IN EMPLOYEES OF THE EDUCATION AND CULTURE OFFICE OF SOUTH KALIMANTAN PROVINCE IN 2023

Shafira Aulia Islami

Sleep quality is an individual's ability to fulfill the maximum amount of sleep from Non Rapid Eye Movement (NREM) and Rapid Eye Movement (REM) to meet their sleep needs. Disruption of NREM is a failure of the body's mechanisms to maintain the sleep-wake cycle, which will affect the body's physiological functions, one of which is blood pressure. This study aims to determine the relationship between sleep quality and blood pressure levels. This research uses analytical observational research methods with a cross sectional study approach. The population in this study were all male employees of the South Kalimantan Province Education and Culture Service in 2023 who met the inclusion criteria. This research used purposive sampling with a sample size of 50 employees. Data was taken using a digital sphygmomanometer and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire which was analyzed using the Spearman rank method. Based on the research results, sleep quality has a moderate positive correlation ($r = 0.581$) which is significant ($p = 0.000$) with blood pressure, which means that the worse the sleep quality, the higher the blood pressure level. Based on the research conducted, it can be concluded that there is a relationship between sleep quality and blood pressure levels.

Keywords: *sleep quality, blood pressure, PSQI*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT TEKANAN DARAH PADA PEGAWAI DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN PROVINSI KALIMANTAN SELATAN TAHUN 2023”** tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh derajat sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Dr. dr. Istiana, M. Kes. yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Prof. Dr. dr. Triawanti, M. Kes. yang telah memberi kesempatan dalam pelaksanaan penelitian.
3. Kedua dosen pembimbing, dr. Dona Marisa, M. Biomed dan dr. Siti Kaidah, M. Sc yang dengan sabar membantu memberikan saran, masukan, arahan, serta semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Kedua dosen penguji, dr. Fauzan Muttaqien, Sp.JP,FIHA dan Dr.dr.Oski Illiandri, M.Kes yang telah memberikan kritik serta saran sehingga skripsi ini menjadi semakin baik.

5. Kepala dinas dan seluruh pihak di Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan yang telah memberikan izin serta membantu dalam pengambilan data penelitian.
6. Kedua orang tua penulis bapak tercinta Prof.Dr.Ir.H.Danang Biyatmoko, M.Si dan ibu tercinta Prof.Dr.Ir.Hj.Tintin Rostini,SPt,MP., IPM, ASEAN Eng. serta kakak Ditza Pasca Irwangsa S.T, M.T yang memberikan restu, doa, dan semangat, serta seluruh keluarga yang penulis amat sayangi.
7. Rekan sejawat penelitian, Muhammad Fawwaz Khan dan Syifa Nurafifah Santrino yang menjadi teman dalam suka duka penelitian ini, tidak lupa teman-teman Kucuk, serta sejawat Program Studi Kedokteran Program Sarjana angkatan 2020.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarmasin, November 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tidur	6
B. Tekanan Darah	20

C. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Tekanan Darah ..	28
BAB III LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	29
A. Landasan Teori	29
B. Hipotesis	34
BAB IV METODE PENELITIAN	35
A. Rancangan Penelitian	35
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
C. Instrumen Penelitian.....	36
D. Variabel Penelitian	37
E. Definisi Operasional.....	37
F. Prosedur Penelitian.....	39
G. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	42
H. Cara Analisis Data.....	43
I. Waktu dan Tempat Penelitian	45
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
BAB VI PENUTUP	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Keaslian Penelitian Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Tekanan Darah pada Pegawai Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023.....	5
2.1 Kebutuhan Tidur Berdasarkan Usia Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.....	12
2.2 Klasifikasi Tekanan Darah.....	24
4.1 Definisi Operasional Penelitian Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Tekanan Darah pada Pegawai Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023.....	37
5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik pada Pegawai Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2023.....	47
5.2 Distribusi Karakteristik Kualitas tidur pada Pegawai Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2023.....	48
5.3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Pegawai Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2023.....	50
5.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Tekanan Darah Pegawai Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2023.....	51
5.5 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur dan Tingkat Tekanan Darah Pegawai Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2023.....	51
5.6 Analisis Uji Normalitas Kualitas Tidur dengan Tingkat Tekanan Darah pegawai Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2023.....	52

5.7	Uji Korelasi Spearman rank.....	53
-----	---------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Pengaturan Tidur.....	8
2.2 Skema Siklus Tidur.....	11
2.3 Pengaturan Jangka Pendek Terhadap Penurunan Tekanan Darah.....	23
2.4 Pengaturan Jangka Pendek Terhadap Peningkatan Tekanan Darah.....	23
3.1 Skema Kerangka Teori Penelitian Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Tekanan Darah pada Pegawai Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023.....	33
3.2 Skema Kerangka Konsep Penelitian Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Tekanan Darah pada Pegawai Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023.....	34
4.1 Skema Prosedur Penelitian Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Tekanan Darah pada Pegawai Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023.....	41
4.2 Skema Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data Penelitian Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Tekanan Darah pada Pegawai Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kelaikan Etik.....	64
2. Surat Izin Penelitian.....	65
3. Lembar Persetujuan Subjek Penelitian.....	66
4. Lembar Penjelasan.....	67
5. Biodata Responden.....	68
6. Kuisisioner Pittsburgh Sleep Quality Index.....	69
7. Scoring Kuisisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	70
8. Klasifikasi Tingkat Tekanan Darah.....	72
9. Karakteristik Pegawai Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023.....	73
10. Uji normalitas variabel.....	74
11. Data Responden.....	75
12. Uji reabilitas dan validitas Kuisisioner PSQI.....	77
13. Tabel Tabulasi Data.....	78
14. Dokumentasi Penelitian.....	79

DAFTAR SINGKATAN

ACE Inhibitor	: <i>Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor</i>
ADH	: <i>Antidiuretic hormone</i>
ATP	: <i>Adenosin Triphosphat</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Region</i>
EEG	: <i>Electroencephalogram</i>
HPA-Axis	: <i>Hypothalamo-Pituitary-Adrenocortical</i>
JNC	: <i>Joint National Committee</i>
MAP	: <i>Mean Arterial Pressure</i>
mmHg	: <i>Milimeter Air Raksa</i>
NK	: <i>Natural Killer</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SCN	: <i>Suprachiasmatic Nucleus</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
SSP	: <i>Sistem Saraf Pusat</i>