

**GAMBARAN INSOMNIA PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MARTAPURA BARAT**

**SKRIPSI**

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

Oleh  
Anggi Noordwi Apriati  
2110913320018



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BANJARBARU**

**JULI, 2024**

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN INSOMNIA PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS MARTAPURA BARAT

Dipersiapkan dan disusun oleh  
**Anggi Noordwi Apriati**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji  
pada tanggal 25 Juli 2024


Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Dr. Anggi Setyowati, S.Kep., Ns., M.Sc.

Anggota Dewan Penguji Lain

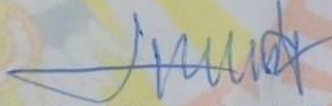


Rizka Hayyu Naf'ah, S.Kep., Ns., M.Kep.

Pembimbing Pendamping

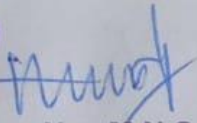


Hery Wibowo, S.Kep., Ns., M.Kep.



Agianto, S.Kep., Ns., M.N.S., Ph.D.

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan,  
untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Agianto, S.Kep., Ns., M.N.S., Ph.D.

Koordinator Program Studi Keperawatan

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur saya ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya yang luar biasa, memberi saya kekuatan, membekali saya dengan ilmu pengetahuan serta memperkenalkan saya dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan, akhirnya Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang sederhana ini dapat terselesaikan tepat waktunya. Shalawat serta salam selalu tercurah limpahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW. Semoga ilmu yang saya terima dan karya tulis ini dapat bermanfaat bagi semua orang sehingga membawa keberkahan di dalamnya.

Dari segala perjuangan saya hingga titik ini, karya tulis ini saya persembahkan kepada orang-orang hebat yang selalu menjadi penyemangat dan menjadi alasan saya kuat sehingga bisa menyelesaikan tepat pada waktunya. Dengan sepenuh hati penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ayah saya tercinta, Bapak Hamid yang sudah memperjuangkan segalanya agar saya bisa menyelesaikan pendidikan sarjana dengan sebaik-baiknya. Terima kasih atas semua tetes keringat dan kalimat-kalimat doa dalam setiap langkah dan pengorbanan yang selalu diperjuangkan untuk saya. Terima kasih untuk selalu berada di sisi saya dan menjadi alasan terbesar untuk selalu memperjuangkan pendidikan dan menyelesaikan penulisan skripsi ini. Terima kasih atas kasih sayang yang tulus, motivasi, dan dukungan yang diberikan kepada saya untuk terus melangkah dan meraih mimpi di masa depan. Untuk

yang selalu di hati ku, Mamaku tersayang, Ibu Rumiwati (Almh). Terima kasih, hari itu Mama memberikan kesempatan saya untuk bisa memiliki mimpi yang besar. Terima kasih untuk cinta kasih yang pernah Mama berikan. Mimpi kita hari itu menjadi kenyataan walaupun pada akhirnya proses ini dilalui tanpa hadirnya Mama. Tak lupa, terima kasih yang sebesar-besarnya juga saya persembahkan untuk Ibu. Doa dan dukungan yang Ibu berikan selama ini sangat berarti bagi saya.

2. Kedua saudara saya tercinta, Mbak Siti Nursetiawati dan Adik Zahratu Syifa yang selalu memberikan dukungan dan cinta kasihnya kepada saya selama ini serta seluruh keluarga.
3. Sahabat-sahabat saya, Intan Dewi Masitah, Resa Mustika Christian, Ayu Dwihamasari Nitomo, Orang-orang Eightflorist Nur Safitri, Rezkia Asma'ul Husna, Rieke Ayu Sabrina, Muhammad Lathif Alghifari, Aji Aryat Rahmatullah, dan Aditya Restu Prayoga, serta orang-orang menggemaskan Siti Hizratul Raudah, Innayah Wulandari, dan Vena Marisa. Terima kasih atas doa, dukungan, bantuan dan kebersamaan yang telah dilalui. *Your existence matter!*
4. Teman-teman seperjuangan dalam Departemen Keperawatan Dasar dan Dasar Keperawatan (KDDK) yang senantiasa bekerja sama, saling membantu dan memotivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Terakhir, terima kasih kepada diri saya sendiri atas usaha, doa, kerja keras, air mata, dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini. *You did it!*

Semoga Allah S.W.T membalas segala kebaikan kalian semua dan semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi orang banyak. Aamiin ya Rabbal 'Alamin.

## HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah 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.

Banjarbaru, Juli 2024

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized letter 'A' followed by several loops and a long horizontal stroke.

Anggi Noordwi Apriati

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Gambaran Insomnia Pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Barat” tepat pada waktunya.

Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat Sarjana Keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (Dr. dr. Istiana, M.Kes) dan Koordinator Program Studi Keperawatan (Agianto, S.Kep., Ns., M.N.S., Ph.D) yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian, Kedua Pembimbing (Dr. Anggi Setyowati, S.Kep., Ns., M.Sc. dan Hery Wibowo, S.Kep., Ns., M.Kep) yang berkenan membimbing, memberikan saran, arahan dan motivasi dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Kedua dosen penguji (Agianto, S.Kep., Ns., M.N.S., Ph.D dan Rizka Hayyu Nafi'ah, S.Kep., Ns., M.Kep.) yang memberi arahan, kritik serta saran yang sangat bermanfaat sehingga Karya Tulis Ilmiah ini menjadi berkembang dan membaik, rekan penelitian, serta semua pihak atas motivasi dan arahan serta bantuan yang sangat membantu yang telah diberikan.
3. Kepala Puskesmas Martapura Barat yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian

4. Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Barat yang telah berkenan menjadi responden dalam penelitian ini
5. Rekan penelitian dan semua pihak yang memberikan bantuan dan dukungannya

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

Banjarbaru, 13 Desember 2023



Penulis

## ABSTRAK

### GAMBARAN INSOMNIA PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MARTAPURA BARAT

Apriati, Anggi Noordwi

**Latar belakang:** Lansia merupakan kelompok populasi berisiko yang sering menderita hipertensi. Hipertensi kerap disebut sebagai *silent killer* karena tidak menunjukkan gejala. Hipertensi dapat menyebabkan timbulnya masalah kesehatan lain yang masih kurang mendapat perhatian yaitu insomnia.

**Tujuan:** Untuk mengetahui gambaran insomnia pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Barat.

**Metode:** Penelitian deskriptif kuantitatif dilakukan menggunakan kuesioner *Regensburg Insomnia Scale* (RIS) kepada 79 lansia berusia 60-89 tahun dengan teknik *consecutive sampling* pada 2-22 Juni 2024 di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Barat. Lansia dikatakan insomnia apabila akumulasi hasil RIS bernilai >12.

**Hasil:** Sebanyak 71 (89,90%) lansia dengan hipertensi mengalami insomnia dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan, berstatus tidak bekerja, dan sudah menderita hipertensi dalam kurun waktu 1-2 tahun. Lansia hipertensi yang mengalami insomnia memiliki tekanan darah sistolik  $140 \geq 160$  mmHg.

**Diskusi:** Pendidikan kesehatan untuk meningkatkan kesadaran lansia terkait hipertensi dan insomnia serta melakukan manajemen lebih lanjut pada kasus lansia hipertensi yang mengalami insomnia.

**Kata kunci:** Lansia, Hipertensi, Insomnia

## **ABSTRACT**

### **PREVALENCE OF INSOMNIA AMONG ELDERLY WITH HYPERTENSION IN THE WEST MARTAPURA HEALTH CENTER WORKING AREA**

**Apriati, Anggi Noordwi**

**Background:** *The elderly are an at-risk population group that frequently suffers from hypertension. Hypertension is often called as a silent killer because it does not show symptoms. Hypertension can cause other health problems that still receive less attention, specifically insomnia.*

**Objective:** *To determine the description of insomnia in the elderly with hypertension in the West Martapura Health Center Working Area.*

**Methods:** *Quantitative descriptive research was conducted using the Regensburg Insomnia Scale (RIS) questionnaire to 79 elderly aged 60-89 years with consecutive sampling technique in June 2-22th 2024 in the West Martapura Health Center Working Area. Elderly people are categorized as insomnia if the accumulated RIS results are >12.*

**Results:** *A total of 71 (89.90%) elderly with hypertension experienced insomnia with the majority of female, non-working status, and had suffered from hypertension within 1-2 years. Hypertension elderly who experience insomnia have a systolic blood pressure of 140- $\geq$ 160 mmHg.*

**Discussion:** *Health education to increase elderly awareness related to hypertension and insomnia and management in hypertension elderly cases who experienced insomnia are needed to prevent complications.*

**Keywords:** *Elderly, Hypertension, Insomnia*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xviii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Tujuan Penelitian .....	5
1.4. Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1. Bagi Pelayanan Kesehatan .....	5
1.4.2. Bagi Responden .....	6
1.4.3. Bagi Peneliti .....	6
1.4.4. Bagi Institusi Pendidikan .....	6
1.5. Keaslian Penelitian .....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
2.1. Konsep Lansia.....	9
2.1.1. Definisi Lansia.....	9
2.1.2. Klasifikasi Lansia.....	10
2.1.3. Teori Proses Menua.....	10
2.1.4. Karakteristik Biologis Penuaan .....	13
2.1.5. Perubahan Fisiologis Lansia .....	13
2.2. Konsep Hipertensi .....	15
2.2.1. Definisi Hipertensi .....	15
2.2.2. Etiologi Hipertensi .....	15
2.2.3. Klasifikasi Hipertensi.....	16

2.2.4.	Patofisiologi Hipertensi .....	17
2.2.5.	Manifestasi Klinis Hipertensi.....	18
2.2.6.	Faktor Resiko Hipertensi.....	18
2.2.7.	Penatalaksanaan Hipertensi.....	18
2.3.	Konsep Tidur .....	20
2.3.1.	Definisi Tidur .....	20
2.3.2.	Fisiologi Tidur.....	20
2.3.3.	Fungsi Tidur .....	21
2.3.4.	Jenis Gangguan Tidur .....	22
2.3.5.	Faktor yang Memengaruhi Tidur.....	24
2.4.	Konsep Insomnia .....	25
2.4.1.	Definisi Insomnia .....	25
2.4.2.	Faktor yang Memengaruhi Insomnia.....	26
2.4.3.	Klasifikasi Insomnia.....	27
2.4.4.	Patofisiologi .....	27
2.4.5.	Manifestasi Klinis Insomnia .....	28
2.4.6.	Komplikasi Insomnia .....	31
2.4.7.	Alat Ukur Insomnia.....	31
2.4.8.	Penatalaksanaan Insomnia .....	33
2.5.	Kerangka Teori.....	37
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP .....</b>		<b>38</b>
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN.....</b>		<b>40</b>
4.1.	Rancangan Penelitian .....	40
4.2.1.	Populasi .....	40
4.2.2.	Sampel.....	40
4.3.	Instrumen Penelitian.....	42
4.3.1.	Kuesioner Demografi.....	42
4.3.2.	<i>Regensburg Insomnia Scale (RIS)</i> .....	42
4.4.	Variabel Penelitian.....	45
4.5.	Definisi Operasional .....	45
4.6.	Prosedur Penelitian .....	46
4.6.1.	Tahap Persiapan .....	46
4.6.2.	Tahap Pelaksanaan .....	47
4.7.	Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data .....	48

4.7.1.	Teknik Pengumpulan Data.....	48
4.7.2.	Teknik Pengolahan Data.....	49
4.8.	Analisis Data.....	51
4.8.1.	Analisis Univariat.....	51
4.9.	Tempat Penelitian.....	52
4.10.	Etika Penelitian.....	52
<b>BAB 5</b>	<b>HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>54</b>
5.1.	Hasil Penelitian.....	54
5.2.	Gambaran Karakteristik Responden.....	54
5.3.	Insomnia Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Barat .....	56
<b>BAB 6</b>	<b>PEMBAHASAN .....</b>	<b>63</b>
6.1.	Gambaran Tempat Penelitian.....	63
6.2.	Analisis Kejadian Insomnia Berdasarkan Karakteristik Responden .....	64
6.2.1.	Umur.....	64
6.2.2.	Jenis Kelamin.....	65
6.2.3.	Status Pekerjaan .....	66
6.2.4.	Lama Menderita Hipertensi.....	66
6.2.5.	Tekanan Darah Sistolik Saat Pengambilan Data .....	67
6.3.	Analisis Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Barat.....	68
6.4.	Analisis Parameter Insomnia pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Barat .....	70
6.4.1.	Latensi Tidur .....	70
6.4.2.	Durasi Tidur.....	72
6.4.3.	Keberlangsungan Tidur .....	72
6.4.4.	Bangun Lebih Awal .....	74
6.4.5.	Mudah Terbangun.....	75
6.4.6.	Tidur Malam Tidak Nyeyak .....	76
6.4.7.	Berpikir tentang Tidur .....	77
6.4.8.	Takut Insomnia .....	77
6.4.9.	Gangguan pada Siang Hari .....	79
6.4.10.	Pemakaian Obat Tidur.....	79
6.5.	Keterbatasan Penelitian.....	80
<b>BAB 7</b>	<b>PENUTUP.....</b>	<b>81</b>

7.1. Simpulan .....	81
7.2. Saran .....	82
7.2.1. Bagi Pelayanan Kesehatan .....	82
7.2.2. Bagi responden.....	83
7.2.3. Bagi Peneliti .....	83
7.2.4. Bagi Institusi Pendidikan .....	83
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>84</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>91</b>