

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS GARDUJAYA
KABUPATEN CIAMIS
TAHUN 2025**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan Pada Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Bhakti Husada Kuningan

Disusun Oleh :

DHEA APRILIA RESTIANA

CKR0210053



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
KUNINGAN 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS GARDUJAYA
KABUPATEN CIAMIS
TAHUN 2025**

Diajukan Oleh

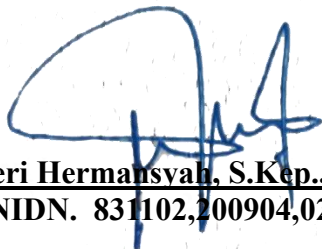
Nama : Dhea Aprilia Restiana

NIM : CKR0210053

Kuningan, Mei 2025

Telah Disetujui Oleh

Pembimbing I



Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., MKM
NIDN. 831102,200904,024

Pembimbing II



Ns. Avip Syarifudin N.S.Kep.M.Kep
NIDN. 920225 201512 106

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS GARDUJAYA
KABUPATEN CIAMIS
TAHUN 2025**

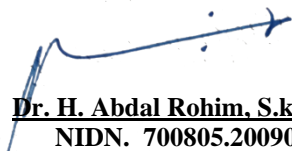
Skripsi ini diujikan oleh Tim Penguji Program Studi S1 Keperawatan

Universitas Bhakti Husada Indonesia

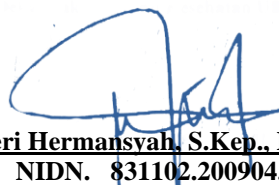
Kuningan, Mei Tahun 2025

Mengesahkan


Penguji I


Dr. H. Abdal Rohim, S.kep., M.H.
NIDN. 700805.200908.026

Penguji II

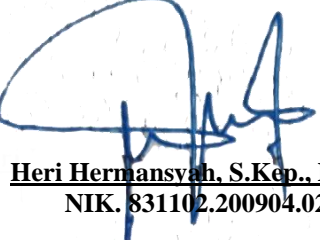

Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM
NIDN. 831102.200904.024

Penguji III

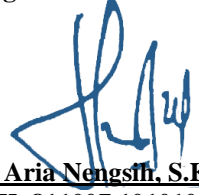

Ns. Avip Svarifudin N, S.Kep.,M.Kep
NIDN. 920225 201512 106

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UBHI


Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM
NIK. 831102.200904.024

Ketua Program Studi S1 Keperawatan


Ns. Neneng Aria Nengsfr, S.Kep., M.Kep.
NIK. 811007.101010.040

LEMBAR PERTANYAAN

Yang bertandatangan dibawah ini, saya :

Nama : Dhea Aprilia Restiana

NIM : CKR0210053

Jurusan : SI Keperawatan

Judul : Hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD puskesmas gardujaya kabupaten ciamis tahun 2025

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Kuningan, Mei 2025
Yang Menyatakan,

Dhea Aprilia Restiana
CKR0210053

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil alamin, Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Tanpa rahmat dan pertolongan-Nya, pencapaian ini tidak mungkin terwujud.

Bapak dan Ibu Tercinta Kehadirannya

Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada dua orang hebat dalam hidup saya, Bapak (Yayan) dan Ibu (Yayat). Keduanya lah yang membuat segalanya menjadi mungkin sehingga saya bisa sampai pada tahap di mana skripsi ini akhirnya selesai. Terimakasih atas segala pengorbanan, nasihat dan doa yang baik yang tidak pernah berhenti kalian berikan kepadaku. Aku selamanya bersyukur dengan keberadaan kalian sebagai orangtua ku.

Adik dan Keluarga Besarku

Sebagai tanda terimakasih, saya persembahkan karya sederhana saya untuk Adik saya (Aziz fathurrahman) dan juga untuk keluarga besarku, terimakasih karena selalu mendoakan dan memberikan semangat untuk saya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini, untuk Sepupu saya Aina Zahwa Gunawan terimakasih telah lahir di tahun yang tepat dan selalu membawa kebahagiaan, karena Adik, Om, Onty selalu semangat dan happy.

Dosen Pembimbing Skripsi

Bapak Ns. Heri Hermansyah, S.kep., S.MKM., dan Bapak Ns. Ayip Syarifudin N, S.Kep., M.Kep Terima kasih atas bimbingan, dan dukungan, dan kesabaran yang telah diberikan sepanjang proses penulisan skripsi ini. Tanpa arahan dan motivasi Anda, pencapaian ini tidak akan mungkin terwujud. Semoga ilmu dan pegalaman yang telah Anda bagikan senantiasa menjadi bekal berharga bagi saya dalam menjalani kehidupan dan karierr di masa depan.

Sahabat-Sahabat Ku

Terimakasih kepada member Anak Rantau yang telah bersama saya sejak semester 1 hingga sekarannng, dan selalu memberikan semangat serta dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini, Untuk sahabat-sahabat di rumah yaitu Neli Agustina, Fazwah Siti hatifatul Zahra, Terima kasih atas dukungan dan motivasi yang kalian berikan.

Untuk Diri Saya Sendiri

Terima kasih kepada diriku sendiri atas dedikasi dan kerja keras yang telah aku lalukan hingga berhasil menyelesaikan skripsi ini. Pencapaian ini adalah bukti dari ketekunan, tekad, dan komitmenku, Terima kasih tetap fokus dan percaya pada perjalanan ini, tetap semangat untuk kehidupan yang sebenarnya setelah lulus ini, Semoga aku sukses dan mimpiku tercapai, Aamiin

MOTTO

“Setiap tetes keringat orang tuaku adalah ribuan
Langkahku untuk terus maju”

“Orang lain tidak akan bisa paham struggle dan masa sulitnya kita, yang mereka
ingin tahu hanya bagian tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan akan sangat
bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.
Tetap berjuang ya!”

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan batas
kemampuannya”

(Q.S Al-Baqarah : 286)

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah itu. Lebarkan lagi rasa
sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikn dirimu serupa yang kau
impikan, mungkin tidak akan ada selalu berjalan lancar, tapi gelombang-
gelombang itu yang bisa kau ceritakan.”

(Boy Chandra)

**UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

SKRIPSI, APRIL 2025

**DHEA APRILIA RESTIANA
CKR0210053**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS GARDUJAYA KABUPATEN CIAMIS TAHUN 2025**

Xvii + 6 BAB + 109 hal + 5 tabel + 2 bagan + 13 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia penderita hipertensi sering menghadapi masalah tidur yang buruk, yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka. Stres dan kurangnya aktivitas fisik dianggap sebagai faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia. Bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujaya Kabupaten Ciamis Tahun 2025.

Metode: Jenis penelitian adalah deskriptif korelatif dengan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian cross-sectional. Populasi sebanyak 6.645 lansia penderita hipertensi, dengan sampel sebanyak 97 responden menggunakan teknik stratified random sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner, dengan analisis univariat untuk distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji Rank Spearman.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mengalami stres ringan (44,3%), melakukan aktivitas fisik ringan (55,7%), dan memiliki kualitas tidur buruk (56,7%). Analisis bivariat dengan uji Rank Spearman menunjukkan hubungan signifikan antara stres dan kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,000$; $\rho = -0,350$), serta antara aktivitas fisik dan kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,000$; $\rho = -0,361$), keduanya memiliki korelasi lemah negatif, yang berarti semakin tinggi stres dan aktivitas fisik, semakin buruk kualitas tidur lansia.

Kesimpulan : Ada hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujaya Kabupaten Ciamis Tahun 2025.

Saran : Pentingnya pengelolaan stres dan peningkatan aktivitas fisik untuk memperbaiki kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi.

Kata kunci : tingkat stres, aktivitas fisik, kualitas tidur, lansia, hipertensi

Kepustakaan : 4 Buku (2019 – 2024 , 45 Jurnal (2019 – 2025)

**UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING STUDY PROGRAM
THESIS, APRIL 2025**

**DHEA APRILIA RESTIANA
CKR02100053**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND PHYSICAL
ACTIVITY WITH SLEEP QUALITY IN ELDERLY HYPERTENSION
PATIENTS IN THE WORKING AREA OF UPTD PUSKESMAS
GARDUJAYA, CIAMIS REGENCY, 2025**

Xvii + 6 Chapter + 109 pages + 5 tables + 2 charts + 13 appendices

ABSTRACT

Background: *Elderly individuals with hypertension often experience poor sleep problems, which can worsen their health condition. Stress and lack of physical activity are considered factors that influence sleep quality in the elderly. This study aims to analyze the relationship between stress levels and physical activity with sleep quality among elderly people with hypertension in the working area of UPTD Puskesmas Gardujaya, Ciamis Regency, in 2025.*

Methods: *This study used a descriptive correlational design with a quantitative approach and a cross-sectional research design. The population consisted of 6,645 elderly people with hypertension, with a sample of 97 respondents selected using stratified random sampling. The instrument used was a questionnaire, with univariate analysis for frequency distribution and bivariate analysis using the Spearman's Rank test.*

Results: *The results showed that respondents experienced mild stress (44.3%), performed light physical activity (55.7%), and had poor sleep quality (56.7%). Bivariate analysis with Spearman's Rank test showed a significant relationship between stress and sleep quality (p -value = 0.000; ρ = -0.350), as well as between physical activity and sleep quality (p -value = 0.000; ρ = -0.361), both indicating a weak negative correlation, meaning that the higher the stress and physical activity, the poorer the sleep quality of the elderly.*

Conclusion: *There is a relationship between stress levels and physical activity with sleep quality among elderly people with hypertension in the working area of UPTD Puskesmas Gardujaya, Ciamis Regency, in 2025.*

Suggestions: *It is important to manage stress and increase physical activity to improve sleep quality among elderly individuals with hypertension.*

Keywords: *stress levels, physical activity, sleep quality, elderly, hypertension*

References: *4 books (2019–2024), 45 journals (2019–2025)*

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur Penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat dan Rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujaya Tahun 2025.” Penyusunan Skripsi ini ditunjukkan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia. Tidak lupa shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarganya-Nya, sahabat-Nya serta Umat-nya.

Penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya ridho Allah SWT, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Dewi Lelatul Badriah, M.Kes., AIFO, Selaku ketua Yayasan Pendidikan Bhakti Husada Kuningan.
2. Dr. H. Abdal Rohim, S. Kp., MH, Selaku Rektor Universitas Bhakti Husada Indonesia dan selaku penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan arahan serta masukan yang bersifat membangun.
3. Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., MKM, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia dan selaku dosen Pembimbing 1 yang bersedia meluangkan waktu dan memberikan bimbingan, arahan

serta masukan yang sangat berharga sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.

4. Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep., selaku ketua program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.
5. Ns. Ayip Syarifudin Nur, S. Kep., M. Kep., selaku dosen pembimbing II yang bersedia meluangkan waktu dan memberikan bimbingan serta masukan yang sangat berharga sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Ns. Nining Rusminingsih, S.Kep., M.Kep., selaku dosen wali yang telah memberikan bimbingan dan membantu penulis selama menempuh proses perkuliahan.
7. Kepala Puskesmas Gardujaya Kabupaten Ciamis yang menjadi tempat proses penelitian beserta kepala, perawat dan seluruh staf yang membantu penulis dalam proses pelaksanaan penelitian.
8. Kedua orang tua yang sangat berjasa, atas segala dukungan membantu moral dan material bagi penulis.
9. Teman-teman seperjuangan yang sudah memberikan dukungan, semangat dan kebersamaan dalam menempuh masa perkuliahan ini, semoga kita semua dapat meraih kesuksesan.

Dengan kerendahan hati, penulis mengucapkan banyak terima kasih pada semua yang telah memberikan dukungan kepada penulis, dan tidak bisa penulis sebutkan satu persatu penulis Mohon maaf. Tiada kata yang lebih indah dan bermakna selain ucapan terima kasih yang tulus.

Penulis berharap agar Skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang positif pada perkembangan ilmu Kesehatan memberikan manfaat bagi para pembaca. Sebagai manusia biasa penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan dan ilmu pengetahuan yang dimiliki oleh penulis. Atas kesalahan dan kekurangan dalam penulisan Skripsi ini, penulis memohon maaf. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan dimasa mendatang.

Kuningan, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

COVER	
LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFRAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
1.5 Keaslian Jurnal	9
BAB II LANDASAN TEORI	13
2.1 Konsep Stres.....	13
2.1.1 Pengertian Stres.....	13

2.1.3 Tahapan Stres.....	14
2.1.4 Gejala – Gejala Stres.....	17
2.1.5 Cara Menghadapi Stres	18
2.2 Konsep Aktivitas Fisik	19
2.2.1 Pengertian Aktivitas Fisik	19
2.2.2 Pengukuran Aktivitas Fisik	20
2.2.3 Tahapan Aktivitas Fisik	21
2.2.4 Tujuan Aktivitas Fisik	22
2.2.5 Aktivitas Fisik Lansia	22
2.3 Konsep Kualitas Tidur	23
2.3.1 Defnisi Kualitas Tidur	23
2.3.2 Fisiologi Tidur	24
2.3.3 Siklus tidur	24
2.3.4 Dampak Gangguan Tidur	26
2.3.5 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia	29
2.3.6 Indikator Kualitas Tidur	36
2.4 Konsep Hipertensi	37
2.4.1 Pengertian Hipertensi	37
2.4.2 Patofisiologi	38
2.4.3 Penyebab	40
2.4.4 Komplikasi	45
2.4.5 Penatalaksanaan	47
2.4.6 Pengobatan hipertensi	48

2.5 Konsep Lansia	50
2.5.1 Pengertian Lansia	50
2.5.2 Masalah Yang Dialami Oleh Lansia	52
2.5.3 Klasifikasi Lansia	53
2.6 Kerangka Konsep	54
BAB III KERANGKA KONSEP	55
3.1 Kerangka Konsep	55
3.2 Definisi Operasional	56
3.3 Hipotesis	57
BAB IV METODE PENELITIAN	59
4.1 Jenis Penelitian	59
4.2 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	60
4.2.1 Populasi	60
4.2.2 Sampel	60
4.2.3 Teknik Pengambilan Sampel	63
4.3 Variabel penelitian	63
4.3.1 Variabel Bebas (Independen)	63
4.3.2 Variabel Terikat (Dependen)	64
4.4 Instrumen Penelitian	64
4.4.1 Uji Validitas	65
4.5 Teknik Pengumpulan Data	66
4.5.1 Sifat dan Sumber Data	66
4.5.2 Tahapan Pengumpulan Data	67

4.6	Rancangan Pengolahan Dan Analisis Data	68
4.6.1	Teknik Pengolahan Data	68
4.6.2	Analisis Data	69
4.7	Etika Penelitian	71
4.8	Waktu Penelitian	73
4.9	Lokasi Penelitian	73
4.10	Jadwal Penelitian	73
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		75
5.1	Hasil Penelitian	77
5.1.1	Stress pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujaya Kabupaten Ciamis Tahun 2025	77
5.1.2	Aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujaya Kabupaten Ciamis Tahun 2025	77
5.1.3	Kualitas tidur lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujaya Tahun Kabupaten Ciamis Tahun 2025	78
5.1.4	Hubungan Tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujajaya Kabupaten Ciamis Tahun 2025	79
5.1.5	Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujaya Kabupaten Ciamis Tahun 2025	80
5.2	Hasil Penelitian	81
5.2.1	Stress pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD	

Puskesmas Gardujaya Kabupaten Ciamis Tahun 2025	82
5.2.2 Aktivitas fisik pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujaya Kabupaten Ciamis Tahun 2025	82
5.2.3 Kualitas tidur lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujaya Tahun Kabupaten Ciamis Tahun 2025	84
5.2.4 Hubungan Tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujajaya Kabupaten Ciamis Tahun 2025	85
5.2.5 Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujaya Kabupaten Ciamis Tahun 2025	87
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	89
6.1 Simpulan	89
6.2 Saran	89
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN	

DAFTAR BAGAN

2.6 Kerangka Konsep	54
3.1 Kerangka konsep	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	9
Tabel 3.2 Definisi Operasional	56
Tabel 4.1 Sebaran Jumlah Sampel Di Wilayah Kerja Puskesmas Gardujaya Kabupaten Ciamis	62
Tabel 4.5. Interpensi frekuensi dan persentase responden	70
Tabel 4.6 Interpensi Hasil Berdasarkan Kekuatan Korelasi	71
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Stress pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujaya Kabupaten Ciamis Tahun 2025	77
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Ativitas Fisik pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujaya Kabupaten Ciamis Tahun 2025	78
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Kualitas tidur lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujaya Tahun Kabupaten Ciamis Tahun 2025	78
Tabel 5.4 Hubungan Tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujaya Kabupaten Ciamis Tahun 2025	79
Tabel 5.5 Hubungan Aktivitas Fisik dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gardujaya Kabupaten Ciamis Tahun 2025	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian

Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Penelitian

Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Penelitian

Lampiran 5 Surat Balasan Izin Penelitian

Lampiran 6 Surat Balasan Izin Penelitian

Lampiran 7 Surat Balasan Izin Penelitian

Lampiran 8 Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 9 Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 10 Lembar Kuesioner

Lampiran 11 Kartu Bimbingan

Lampiran 12 Master Data

Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup

