

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK  
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS  
AIR DINGIN KOTA PADANG**

**SKRIPSI**



Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Kedokteran Pada Fakultas Kedokteran  
Universitas Baiturrahmah

**FIQRATUL AULIA PUTI**

**21100701000110**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS BAITURRAHMAH**

**PADANG**

**2024**

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**Judul: Hubungan Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Air Dingin Kota Padang**

Disusun Oleh :

**FIQRATUL AULIA PUTI**

**21100701000110**

Telah disetujui

**Padang, 19 Desember 2024**

Pembimbing 1



(dr. Bun Yurizali, Sp. PD)

Pembimbing 2



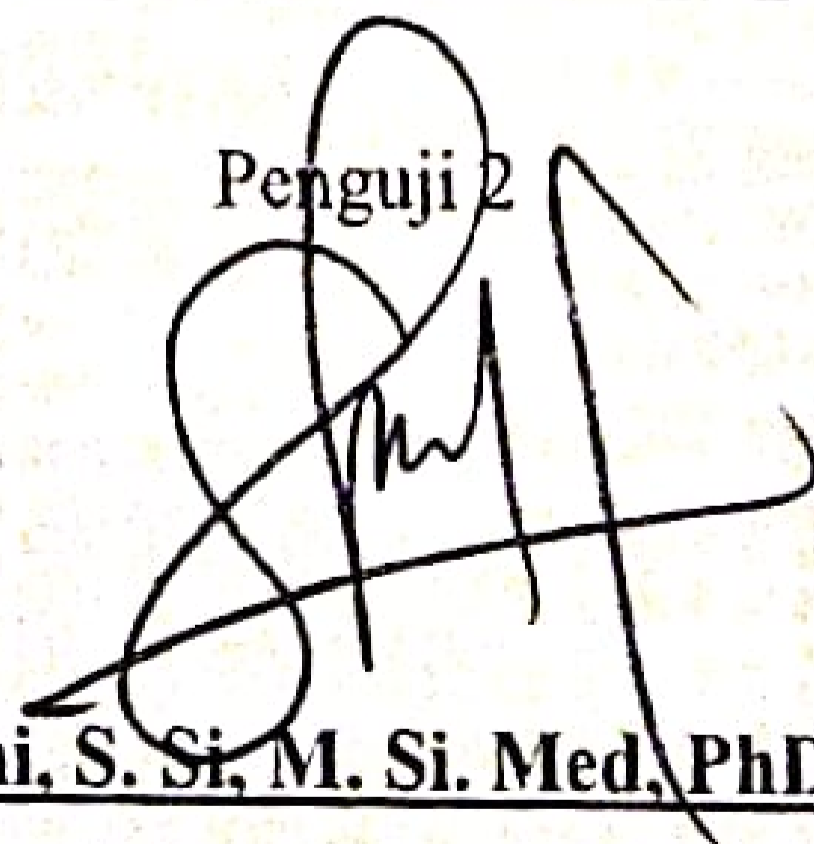
(dr. Tati Khairina, Sp. S, M. Biomed)

Penguji 1



(dr. Anita Darmayanti, Sp. An)

Penguji 2



(Suharni, S. Si, M. Si. Med, PhDmed)

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Fiqratul Aulia Puti

NPM : 2110070100110

Mahasiswa : Program Pendidikan Sarjana Kedokteran Fakultas

Kedokteran Universitas Baiturrahmah, Padang

Dengan ini menyatakan bahwa,

1. Karya tulis saya ini berupa skripsi dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Air Dingin Kota Padang” adalah asli dan belum pernah dipublikasi atau diajukan untuk mendapatkan gelar akademik di Universitas Baiturrahmah maupun di perguruan tinggi lain.
2. Tulisan ini merupakan hasil dari pemikiran, perumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali pembimbing dan pihak lain yang diketahui oleh pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan judul buku aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Jika ada pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik, termasuk pencabutan gelar yang telah saya peroleh berdasarkan karya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan peraturan dan hukum yang berlaku.

Padang, 19 Desember 2024  
Yang membuat pernyataan,



Fiqratul Aulia Puti

## ABSTRAK

### HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS AIR DINGIN KOTA PADANG

Fiqratul Aulia Puti

**Latar Belakang :** Hipertensi merupakan kondisi medis kronis yang dapat ditegakkan berdasarkan tekanan darah sistolik (TDS)  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik (TDD)  $\geq 90$  mmHg. Menurut *World Health Organization* (WHO) terdapat satu miliar orang di dunia menderita hipertensi dimana dua pertiga diantaranya berada di negara berkembang. Penurunan kualitas tidur dapat memicu peningkatan tekanan darah yang disebabkan oleh *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM) dimana terjadi peningkatan norepinefrin melalui sistem saraf sehingga pembuluh darah mengalami vasokonstriksi. Hipertensi dapat dipicu oleh gaya hidup yang tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik dan stres. Aktivitas fisik yang kurang merupakan salah satu faktor yang meningkatkan tekanan darah.

**Tujuan :** Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Air Dingin Kota Padang.

**Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain *cross sectional* menggunakan data primer dengan teknik *consecutive sampling*. Analisis data menggunakan uji korelasi gamma. Sampel dari penelitian ini adalah pasien hipertensi di Puskesmas Air Dingin Kota Padang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 40 sampel.

**Hasil :** Distribusi frekuensi lansia dengan hipertensi sistolik terisolasi sebanyak (57,5%). Usia lansia paling banyak pada rentang 60-69 tahun sebanyak (72,5%). Jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan sebanyak (57,5%). Kualitas tidur lansia terbanyak yaitu buruk sebanyak (72,5%). Aktivitas fisik lansia terbanyak yaitu sedang sebanyak (45%). Dan ada hubungan antara kualitas tidur terhadap lansia dengan hipertensi di Puskesmas Air Dingin Kota Padang ( $p=0,030$ ) dan ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap lansia dengan hipertensi di Puskesmas Air Dingin Kota Padang ( $p=0,030$ ).

**Kesimpulan :** Terbukti terdapat hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Air Dingin Kota Padang

**Kata Kunci :** Aktivitas Fisik, Hipertensi, Jenis Kelamin, Kualitas Tidur, Lansia, Usia.