

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DAN SPIRITUALITAS DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA HIPERTENSI
DI POSYANDU LANSIA NUSA INDAH
KECAMATAN PATIMUAN**

SKRIPSI



Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Al Irsyad Cilacap

Oleh :

**JUNARTI
NIM. 108 220 031**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL IRSYAD
CILACAP
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DAN SPIRITUALITAS DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA NUSA INDAH KECAMATAN PATIMUAN

SKRIPSI

Disusun Oleh:
JUNARTI
NIM. 108220031

Skripsi ini Telah Disetujui
Tanggal Februari 2022

Pembimbing Utama : Ns.Agus Prasetyo M.Kep

(*Agus Prasetyo*)

Pembimbing Anggota : Sodikin.M.Kep.,Sp.Kep.M.B

(*Sodikin*)

Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Keperawatan




Evy Apriani, M.Kep., Ns.
NIP. 10310 95 158

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :
Nama : Junarti
NIM : 108 220 031
Program Studi : S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Al-Irsyad Cilacap 2021
Judul Skripsi : Hubungan aktifitas fisik dan spiritualitas dengan
kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di
Posyandu Lansia Nusa Indah Kecamatan Patimuan

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap

DEWAN PENGUJI

Penguji Utama : Widyoningsih,S.Kep.,M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.Kom ()

Penguji Anggota I : Ns.Agus Prasetyo.,M.Kep ()

Penguji Anggota II : Sodikin.M.Kep.,Sp.Kep.M.B ()

Ditetapkan di : Cilacap
Tanggal : 23 Februari 2022

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Sohimah,M.Keb
NIP. 10310 03 469

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Hubungan aktifitas fisik dan spiritualitas dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Nusa Indah Kecamatan Patimuan. Penulis menyadari kelemahan serta keterbatasan yang ada sehingga dalam menyelesaikan skripsi ini memperoleh bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes. selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap
2. Evy Apriani, M.Kep., Ns. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
3. Ns. Agus Prasetyo M.Kep selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini
4. Sodikin. M.Kep., Sp.Kep. M.B selaku dosen pembimbing anggota yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini
5. UPTD Puskesmas Patimuan Kecamatan Patimuan Kabupaten Cilacap.
6. Kepala Desa Patimuan Kecamatan Patimuan Kabupaten Cilacap
7. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Cilacap, Februari 2022

Penulis

HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DAN SPRITUALITAS DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA NUSA INDAH KECAMATAN PATIMUAN

The Relationship of Physical Activity and Spirituality with Sleep Quality In The Elderly Hypertension In Elderly At Posyandu Nusa Indah Patimuan Distict

Junarti¹, Agus Prasetyo², Sodikin³

*^{1,2,3} Health Science Al-irsyad University Cilacap
Jl. Cerme No.24 Sidanegara Cilacap*

ABSTRAK

Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia adalah kurangnya aktifitas fisik dan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dan spiritualitas dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi di Posyandu Nusa Indah kecamatan patimuan. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain studi korelasi menggunakan rancangan cross sectional terhadap 53 lansia hipertensi di posyandu lansia nusa indah kecamatan patimuan yang diambil menggunakan method Total Sampling. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariate dengan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Lansia Hipertensi Di posyandu Lansia Nusa Indah Kecamatan Patimuan paling banyak mempunyai aktifitas Fisik dalam kategori sedang yaitu 27 orang (50,9%), sebagian besar mempunyai spiritualitas dalam kategori sedang yaitu 36 orang (67,9%). Terdapat Hubungan antara aktifitas fisik dengan kualitas tidur pada Lansia Hipertensi di posyandu lansia Nusa Indah kecamatan Patimuan ($\rho = 0,547$, $p = 0,001$, $\alpha = 0,05$). Terdapat hubungan antara spiritual dengan kualitas tidur pada Lansia hipertensi di posyandu Lansia Nusa Indah Kecamatan patimuan ($\rho = 0,46$, $p = 0,001$, $\alpha = 0,05$).

Kata Kunci : Hubungan, aktifitas Fisik, spiritualitas, kualitas tidur, lansia Hipertensi

ABSTRACT

Factors that can affect the quality of sleep in the elderly is the lack of physical and spiritual activity. This study aims to determine the relationship between physical activity and spirituality with sleep quality in the elderly with hypertension in Posyandu Nusa Indah, Patimuan sub-district. This type of quantitative research with a correlation study design used a cross sectional design for 53 hypertensive elderly at Posyandu for the elderly, Nusa Indah, Patimuan sub-district which was taken using the Total method. Sampling. Data analysis used univariate and bivariate analysis with Spearman Rank test. The results showed that the elderly with hypertension at the Nusa Indah Posyandu, Patimuan District had the most physical activity in the moderate category, namely 27 people (50.9%), most of whom had spirituality in the moderate category, namely 36 people (67.9%). between physical activity and sleep quality in the elderly with hypertension at the posyandu for the elderly in Nusa Indah, Patimuan sub-district ($\rho = 0.547$, $p = 0.001$, $\alpha = 0.05$). There is a relationship between spirituality and sleep quality in the elderly with hypertension at the Nusa Indah Posyandu, Patimuan District ($\rho = 0.46$, $p = 0.001$, $\alpha = 0.05$).

Keywords : Relationship, physical activity, spirituality, sleep quality, elderly hypertension

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR BAGAN.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Keaslian Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI	
A. Tinjauan Pustaka	14
1. Konsep Hipertensi	15
2. Konsep Lansia	22
3. Konsep Kualitas Tidur	28
4. Konsep Spiritualitas	42
5. Konsep Aktivitas Fisik	48
B. Kerangka Teori.....	57
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Kerangka Konsep	58
B. Hipotesis Penelitian	58
C. Variabel Penelitian	59
D. Definisi Operasional, Variabel Penelitian, Skala pengukuran	60
E. Desain Penelitian	61
F. Populasi dan Sampel	62
G. Lokasi dan Waktu Penelitian	64
H. Etika Penelitian.....	64
I. Teknik Pengumpulan Data.....	66
J. Prosedur Pengumpulan Data.....	71
K. Pengolahan Data dan Analisa Data	72
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Karakteristik Responden.....	78
B. Analisis Univariat.....	81
C. Analisis Bivariat.....	83

BAB V	PEMBAHASAN	
	A. Interpretasi dan Diskusi Hasil	
	1. Analisa Univariat.....	87
	2. Analisa Bivariat.....	94
	B. Keterbatasan Penelitian.....	100
	C. Implikasi Terhadap pelayananan dan Penelitian.....	101
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	
	A. Simpulan.....	103
	B. Saran.....	104
DAFTAR PUSTAKA		105

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 :Kerangka Teori.....	57
Bagan 3.1 :Kerangka Konsep.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kebutuhan Tidur Manusia	33
Tabel 2.2	Skor Penilaian Jawaban Aktivitas Fisik... ..	52
Tabel 3.1	Identifikasi Variabel,Definisi Operasional,dan Skala Pengukuran...60	
Tabel 3.2	Skor Penilaian Jawaban Aktivitas Fisik... ..	68
Tabel 3.3	Pengkodean Variabel.....	73
Tabel 4.1	Karakteristik Lansia Hipertens di Posyandu Lansia Nusa indah Kecamatan patimuan.....	79
Tabel 4.2	Distribusi frekuensi Karakteristik Lansia Hipertensi Berdasarkan Jenis kelamin di Posyandu Lansia Nusa indah Kecamatan patimuan.....	79
Tabel 4.3	Distribusi frekuensi Karakteristik Lansia Hipertensi Berdasarkan Jenis Pendidikan di Posyandu Lansia Nusa indah Kecamatan patimuan...80	
Tabel 4.4	Distribusi frekuensi Karakteristik Lansia Hipertensi Berdasarkan Jenis Pekerjaan di Posyandu Lansia Nusa indah Kecamatan patimuan.....	81
Tabel 4.5	Distribusi frekuensi aktifitas Fisik pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Nusa indah Kecamatan patimuan.....	82
Tabel 4.6	Distribusi frekuensi Spiritualitas pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Nusa indah Kecamatan patimuan	82
Tabel 4.7	Distribusi frekuensi kualitas Tidur pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Nusa indah Kecamatan patimuan	83
Tabel 4.8	Hubungan Aktifitas Fisik dengan kualitas Tidur pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Nusa indah Kecamatan patimuan.....	84
Tabel 4.9	Hubungan spiritualitas dengan Kualitas Tidur pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Nusa indah Kecamatan patimuan.....	85

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Responden
- Lampiran 2 Informed Consent
- Lampiran 3 Lembar Kuesioner
- Lampiran 4 Surat Rekomendasi Penelitian Kesbangpol Kabupaten Cilacap
- Lampiran 5 Surat Rekomendasi Penelitian Bapedda Kabupaten Cilacap
- Lampiran 6 Tabulasi Data Variabel Aktifitas Fisik
- Lampiran 7 Tabulasi Data Spiritualitas
- Lampiran 8 Tabulasi Data Penelitian Kualitas Tidur
- Lampiran 9 Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran 10 Hasil Statistik Deskriptif
- Lampiran 11 Hasil Analisis Bivariat dengan Spearman Rank
- Lampiran 12 Lembar Konsul
- Lampiran 13 Foto Kegiatan Pengumpulan Data