

**HUBUNGAN ANTARA KUANTITAS DAN KUALITAS
TIDUR DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA
HIPERTENSI**

SKRIPSI



Oleh :

Anisa Mutamminah

NIM 22102121

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

JEMBER

2026

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kuantitas Dan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi” telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Anisa Mutamminah
Nim : 22102121
Hari, Tanggal : 29 April 2026
Program Studi : Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji
Ketua Penguji

Trisna Vitaliati S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0703028602

Penguji II

Dr. Yugi Hari C.F., S.Kep., Ns., M.Si
NIDN. 0708079002

Penguji III

Irwina Angelia Silvanasari S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0709099005

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb
NIDN. 0719128902

HUBUNGAN ANTARA KUANTITAS DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA HIPERTENSI

The Relationship Between Sleep Quantity and Quality with Quality of Life in Hypertensive Elderly

Anisa Mutamminah¹, Irwina Angelia Silvanasari²

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr.
Soebandi

Email : anisamutammimah@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

ABSTRAK

Latar belakang: Kualitas hidup lansia hipertensi masih menjadi perhatian penting dalam bidang kesehatan masyarakat dan keperawatan. Lansia dengan hipertensi cenderung mengalami berbagai keterbatasan akibat tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol, seperti gangguan tidur dan kurangnya durasi tidur, yang dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup. **Tujuan:** Untuk menganalisis hubungan antara kuantitas dan kualitas tidur dengan kualitas hidup pada lansia hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah 176 lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sumbersarri. sampel sebanyak 122 responden ditentukan menggunakan rumus *slovin* 5% dan menggunakan teknik *accidental sampling*. Variabel independen adalah kuantitas tidur dan kualitas tidur, variabel dependen adalah kualitas hidup lansia. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan durasi tidur sebagai indikator kuantitas tidur, serta WHOQOL-BREF untuk mengukur kualitas hidup. Analisis data menggunakan uji Chi-Square. **Hasil:** Terdapat hubungan yang signifikan antara kuantitas tidur dengan kualitas hidup ($p = 0,008$; $r = 0,241$) serta kualitas tidur dengan kualitas hidup ($p = 0,010$; $r = 0,233$), dengan kekuatan hubungan lemah dan arah positif. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kuantitas dan kualitas tidur dengan kualitas hidup lansia hipertensi. Semakin baik kuantitas dan kualitas tidur yang dimiliki lansia, maka semakin baik pula kualitas hidup lansia.

Kata kunci: Hipertensi, kuantitas tidur, kualitas tidur, kualitas hidup, lansia