

SKRIPSI

HUBUNGAN *SELF CARE MANAGEMENT* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA

Disusun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Dalam Pogram Studi Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta



Disusun oleh :

KHASANAH NUR GILANG SETYAWATI

NIM. 2022121021

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKATA**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN *SELF CARE MANAGEMENT* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA

Disusun oleh :

KHASANAH NUR GILANG SETYAWATI
NIM. 2022121021

Skripsi ini telah mendapat persetujuan untuk di uji oleh tim penguji
Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta

Dewan Penguji :

Pembimbing 1

Pembimbing 2


Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep.
NUPTK. 273476766813032


Ni'mah Mufidah, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 5448771672230273

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan


Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 2734767668130322

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN *SELF CARE MANAGEMENT* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA

Disusun oleh :

KHASANAH NUR GILANG SETYAWATI
NIM. 2022121021

Tugas Akhir ini telah diterima dan disahkan oleh dosen penguji Tugas Akhir
Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta

Pada Tanggal: 23 Juni 2026

Tim Penguji

1. Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep. :
NUPTK. 2734767668130322
2. Ni'mah Mufidah, S.Kep., Ns., M.Kep. :
NUPTK. 5448771672230273
3. Indriyati, S.Kep., Ns., M.Psi :
NUPTK. 9356765666230283

Mengetahui,

Ketua

Dekan

Program Studi Keperawatan

Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan


Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 2734767668130322


apt. Ahwan, S.Farm.M.Sc
NUPTK. 2158762663130163

SURAT PERNYATAAN
ORISINILITAS KARYA TULIS

Saya mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Khasanah Nur Gilang Setyawati

NIM : 2022121021

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir / Skripsi dengan judul “hubungan *self care management* dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi di posyandu lansia” adalah benar-benar karya yang saya susun sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan / karya orang lain seolah-olah hal itu pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi peraturan yang berlaku di Universitas Sahid Surakarta termasuk pencabutan gelar yang telah saya peroleh.

Dengan surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan kebohongan maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Surakarta, 3 Juni 2026

Yang menyatakan



Khasanah Nur Gilang Setyawati

NIM. 2022121021

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademika Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Khasanah Nur Gilang Setyawati
NIM : 2022121021
Program Studi : Keperawatan
Fakultas : Sains, Teknologi dan Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta hak bebas noneksklusif (*non-exclusive Royalty Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul: “hubungan *self care management* dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi di posyandu lansia”, berhak untuk menyimpan, mengalih bentuk, mengalih media, mengelola dalam bentuk pangkalan (*data base*), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*author*) dan pembimbing sebagai *coauthor* atau pencipta dan juga sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Surakarta, 3 Juni 2026

Yang menyatakan



Khasanah Nur Gilang Setyawati

NIM. 2022121021

MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras dengan sungguh-sungguh (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhan-Mu lah engkau berharap”

(QS. Al-Insyirah: 6-8)

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirmu, dan apa yang ditakdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu”

(Umar Bin Khattab)

“Keberhasilan bukanlah milik orang pintar. Melainkan milik mereka yang senantiasa berusaha”

(B.J Habibie)

“Dimanapun berada selalu berikan kesan terbaik kepada siapapun”

(Sarsito)

“Sesibuk apapun jangan pernah tinggalkan sholat”

(Almh. Dyah Ayu Winarni)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil ‘alamin, karya ini adalah wujud ungkapan syukur penulis kepada Allah SWT atas segala nikmat, karunia, dan pertolongan yang terus mengalir hingga saat ini. Selain itu, karya sederhana ini juga penulis persembahkan kepada:

1. Kepada Cinta pertama dalam hidupku dan panutanku, Bapak Sarsito, serta pelita hidupku dan pintu surgaku Almh. Ibu Dyah Ayu Winarni. Terima kasih atas segala pengorbanan dan kerja keras demi memberikan yang terbaik bagi penulis. Terima kasih telah senantiasa mengupayakan setiap kebutuhan, mendidik dengan penuh kesabaran, membimbing dengan kasih sayang, serta memberikan do'a tulus yang menjadi kekuatan, hingga penulis mampu melangkah dalam meraih mimpi di masa depan.
2. Kepada saudara kandung saya Oktavia Ayu Setyawati, Iwan Dhuha Julianto, dan kakak ipar saya Dica Aisyaniv Putri Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis dengan memberikan do'a, pengertian, kasih sayang, semangat yang luar biasa dan mendengarkan keluh kesah penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penulisan skripsi.
3. Kepada kucing tersayang Gona dan Cleo terimakasih atas kelucuan-kelucuan kalian membuat penulis senang sehingga penulis semangat untuk mengerjakan skripsi ini sampai selesai
4. Kepada dosen pembimbing Bapak Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep dan Ibu Ni'mah Mufidah, S.Kep., Ns., M.Kep. Terimakasih telah memberikan arahan, masukan dan bimbingan selama kegiatan penelitian, hingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Kepada seluruh dosen pengajar Program Studi Keperawatan terimakasih atas ilmu, motivasi serta pengalaman luar biasa yang telah diberikan kepada penulis selama masa studi.
6. Kepada teman saya Ashra, Novita, dan Dian yang sudah menjadi tempat berkeluh kesah dan berbagi canda tawa.

7. Kepada seluruh teman-teman program studi keperawatan A28, terimakasih atas dukungan, kerjasama, dan memberikan pengalaman selama masa perkuliahan.
8. Terakhir, kepada diri saya sendiri Khasanah Nur Gilang Setyawati. Terima kasih telah tetap kuat hingga detik ini untuk menghadapi berbagai badai dan rintangan yang terus datang, baik dalam menjalani perkuliahan maupun proses penyusunan skripsi. Terima kasih karena selalu mampu berdiri tegak dan tidak menyerah.



PRAKATA

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat melaksanakan kegiatan penelitian dan menyelesaikan penyusunan skripsi untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta dengan judul “Hubungan *Self Care Management* dengan Kualitas Tidur pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia”. Penulis mengungkapkan rasa terima kasih kepada pihak yang telah membantu penulis dalam proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada:

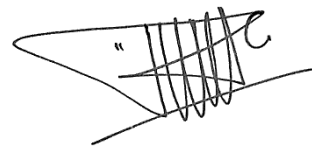
1. Ibu Dr. Sri Huning Anwariningsih, ST., M.Kom. selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan kesempatan untuk studi di Universitas Sahid Surakarta.
2. Ibu apt. Reni Ariastuti, M.Sc. selaku Wakil Rektor Bidang Akademik, Kemahasiswaan, Alumni, dan Kerjasama (AKAK) Universitas Sahid Surakarta.
3. Ibu Dr. Anniez Rachmawati Musslifah, M.Psi., Psikolog, selaku Wakil Rektor Sumber Daya, Keuangan dan Pengembangan yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
4. Bapak apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc selaku Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang telah berkontribusi dalam memberikan izin untuk melakukan penelitian.
5. Bapak Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku ketua Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta sekaligus dosen pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, masukan, motivasi, dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Ni'mah Mufidah, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, masukan, motivasi, dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ibu Indriyati, S.Kep., Ns., M.Psi. selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam perbaikan penelitian ini

8. Seluruh Dosen Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta, yang telah memberikan ilmu dan wawasannya selama penulis menjalankan proses perkuliahan.
9. Seluruh Staf dan karyawan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta, yang telah membantu menyelesaikan skripsi saya dan memberikan dukungan selama ini, sehingga skripsi saya bisa selesai.
10. Kedua orang tua serta keluarga tercinta yang selalu memberikan do'a, motivasi, dan dukungan baik moral maupun spiritual selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan kuliah dan skripsi ini dengan baik.
11. Teman-teman seperjuangan Mahasiswa Program Studi Keperawatan Kelas A28 yang telah memberikan motivasi, kerjasama, serta pengalaman dalam perkuliahan.
12. Kepada seluruh responden yang telah bersedia membantu dan meluangkan waktu dalam pengisian kuesioner dalam penelitian ini.
13. Semua pihak yang telah membantu, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu hingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi yang telah saya susun ini masih memiliki banyak kekurangan, oleh karena itu saya mohon masukan dan saran yang membangun supaya kedepannya lebih baik lagi, saya berharap dikemudian hari skripsi ini dapat bermanfaat bagi pihak lain.

Surakarta, 3 Juni 2026

Yang menyatakan



Khasanah Nur Gilang Setyawati

NIM. 2022121021

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS KARYA TULIS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
PRAKATA.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
INTISARI.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Tinjauan Teori.....	13
1. Lansia	13
2. Hipertensi	23
3. <i>Self Care Management</i>	38
4. Kualitas Tidur.....	45
B. Kerangka Teori.....	57
C. Kerangka Konsep Penelitian	58
D. Hipotesis.....	58
BAB III METODE PENELITIAN.....	59

A. Desain Penelitian.....	59
B. Tempat dan Waktu	59
C. Populasi dan Sampel	60
D. Variabel Penelitian	61
E. Definisi Operasional.....	62
F. Instrumen Penelitian.....	62
G. Uji Validitas dan Reabilitas	66
H. Metode Pengumpulan Data	68
I. Metode pengolahan dan analisis data.....	69
J. Jalannya Penelitian.....	73
K. Etika Penelitian	76
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	78
A. Gambaran Tempat Penelitian.....	78
B. Hasil Penelitian	79
C. Pembahasan.....	82
D. Keterbatasan Penelitian.....	97
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	98
A. Simpulan	98
B. Saran.....	98
DAFTAR PUSTAKA	101
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan Derajanya	25
Tabel 3.1 Definisi Operasional	62
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner HMSBQ	64
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Kuesioner PSQI.....	65
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden	79
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Self Care Management	80
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur	81
Tabel 4.4 Hubungan Self care Management dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Ngudi Waras Desa Tohudan kecamatan Colomadu.....	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	57
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	58



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Studi pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Balasan Ijin penelitian
- Lampiran 4 Surat Telah Dilakukan Penelitian
- Lampiran 5 *Ethical Clearence* (EC)
- Lampiran 6 *Information for Consent* (penjelasan penelitian)
- Lampiran 7 *Informed consent* (persetujuan penelitian)
- Lampiran 8 Identitas Responden
- Lampiran 9 *Kuesioner Self Care Management*
- Lampiran 10 Kuesioner Kualitas Tidur
- Lampiran 11 Data Penelitian (Karakteristik Responden)
- Lampiran 12 Jadwal Penelitian
- Lampiran 13 Tabulasi *Self Care Management*
- Lampiran 14 Tabulasi Kualitas Tidur
- Lampiran 15 Jawaban Kuesioner *Hypertension Self Management Behaviour Quetionnaire* (HMSBQ)
- Lampiran 16 Hasil Penelitian
- Lampiran 17 Dokumentasi

INTISARI

Hubungan *Self Care Management* dengan Kualitas Tidur pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia

Khasanah Nur Gilang Setyawati¹, Widiyono², Ni'mah Mufidah³

Program Studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta

Latar Belakang : Hipertensi merupakan keadaan tekanan darah di atas batas normal, tekanan sistolik berkisar antara 130–139 mmHg dan tekanan diastolik 80–89 mmHg. Peningkatan jumlah kasus hipertensi pada lansia disebabkan karena lansia tidak mampu melakukan *self care management* hipertensi dengan baik. Kurangnya pemenuhan *self care management* menyebabkan penurunan kualitas tidur. Pada lansia, terjadi penurunan fungsi organ sehingga lansia memerlukan *self care management* dan kualitas tidur yang baik untuk menjaga kestabilan tekanan darah. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian yang membahas hubungan antara *self care management* dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi di posyandu lansia.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui Hubungan *Self Care Management* dengan Kualitas Tidur pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia.

Metode : Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian analitik korelasional dan rancangan yang digunakan adalah *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 33 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji *Kendall's Tau*. Penelitian ini menggunakan instrumen *Hypertension Self Management Behavior Questionnaire* (HMBSQ) dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 39,4 % lansia memiliki *self care management* yang cukup dan 51,5 % memiliki kualitas tidur yang buruk. Uji *Kendall's Tau* menunjukkan nilai signifikansi $p=0.001(p<0,05)$, dan koefisien korelasi sebesar 0,582.

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara *self care management* dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia. Hubungan tersebut memiliki kekuatan kuat.

Kata kunci: *Self Care Management*, Kualitas Tidur, Hipertensi

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

²Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

³Dosen Program Studi Pendidikan Profesi Ners Universitas Sahid Surakarta

ABSTRACT

The Relationship between Self-Care Management and Sleep Quality in Elderly with Hypertension at the Elderly Integrated Health Post (Posyandu)

Khasanah Nur Gilang Setyawati¹, Widiyono², Ni'mah Mufidah³

Nursing Study Program, Faculty of Science, Technology, and Health
Sahid Surakarta University

Background: Hypertension is a condition where blood pressure is above normal limits, with systolic pressure ranging from 130–139 mmHg and diastolic pressure between 80–89 mmHg. The increasing number of hypertension cases in the elderly is due to the inability to manage hypertension properly. This lack of self-care management leads to decreased sleep quality. In older people, organ function declines, requiring self-care management and good sleep quality to maintain stable blood pressure. Therefore, research examining the relationship between self-care management and sleep quality in the elderly with hypertension at the Elderly Integrated Health Post (Posyandu) is crucial.

Objective: This study aims to determine the correlation between self-care management and sleep quality in the elderly with hypertension at the Elderly Integrated Health Post (Posyandu).

Method: This study used a quantitative approach with a correlational analytical approach and a cross-sectional design. The sample size was 33 respondents. Total sampling was used for sampling. Data analysis used the Kendall's Tau test. The Hypertension Self-Management Behavior Questionnaire (HMBSQ) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) were used as instruments.

Results: The results of this study indicate that 39.4% of elderly people have adequate self-care management and 51.5% have poor sleep quality. The Kendall's Tau test showed a significance value of $p=0.001$ ($p<0.05$), and a correlation coefficient of 0.582.

Conclusion: There is a significant relationship between self-care management and sleep quality in elderly people with hypertension at the Elderly Integrated Health Post (Posyandu Lansia). This relationship is strong.

Keywords: Self-Care Management, Sleep Quality, Hypertension

¹Students of the Nursing Department of Sahid Surakarta University

²Lecturers of the Nursing Department of Sahid Surakarta University

³Lecturers of the Nursing Department of Sahid Surakarta University

