

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN DURASI TIDUR
TERHADAP TEKANAN DARAH SISTOLIK PADA
MAHASISWA PSIK UMY**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh

AFI WILDA HANIFAH

20170320114

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2021

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN DURASI TIDUR
TERHADAP TEKANAN DARAH SISTOLIK PADA
MAHASISWA PSIK UMY**



Disusun oleh

AFI WILDA HANIFAH

20170320114

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2021**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Afi Wilda Hanifah

NIM : 20170320114

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan oleh penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiat maka saya bersedia menerima sanksi dari perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 08 Mei 2021

Yang membuat pernyataan,

Tanda tangan



Afi Wilda Hanifah

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr. wb.

Segala puja dan puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dan Durasi Tidur terhadap Tekanan Darah Sistolik pada Mahasiswa PSIK UMY”. Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun untuk memenuhi persyaratan kelulusan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Proposal penelitian ini mungkin tidak akan berjalan dengan baik tanpa bantuan beberapa pihak antara lain:

1. Ibu Dr.dr. Wiwik Kusumawati, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Ibu Shanti Wardaningsih, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Jiwa.,Ph.D., selaku Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan.
3. Bapak Syahruramdhani, S. Kep., Ns., Ms selaku dosen pembimbing yang telah membimbing serta selalu memberi masukan pada Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Seluruh teman-teman PSIK 2017 selaku responden pada penelitian ini.
5. Kedua orang tua dan kakak saya yang selalu mendoakan, mendukung serta memotivasi tanpa henti dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan menuju kesempurnaan karya tulis ilmiah ini. Akhir kata, penulis berharap karya tulis ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Yogyakarta, 08 Mei 2021



Afi Wilda Hanifah

DAFTAR ISI

| | |
|-----------------------------------------|------|
| HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI..... | iii |
| PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN..... | iv |
| KATA PENGANTAR | v |
| DAFTAR ISI | vi |
| DAFTAR TABEL | viii |
| DAFTAR BAGAN | ix |
| DAFTAR SINGKATAN | x |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xi |
| BAB I..... | 1 |
| PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 7 |
| C. Tujuan Penelitian | 7 |
| D. Manfaat Penelitian | 8 |
| E. Penelitian Terkait | 9 |
| BAB II..... | 11 |
| TINJAUAN PUSTAKA..... | 11 |
| A. Tinjauan Pustaka | 11 |
| B. Kerangka Teori | 31 |
| C. Kerangka Konsep | 32 |
| D. Hipotesis | 32 |
| BAB III..... | 33 |
| METODE PENELITIAN..... | 33 |
| A. Desain Penelitian..... | 33 |
| B. Populasi dan Sampel Penelitian | 33 |
| C. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 35 |
| D. Variabel Penelitian | 35 |
| E. Definisi Operasional..... | 35 |
| F. Instrumen Penelitian..... | 37 |

| | |
|---------------------------------------------|----|
| G. Uji Validitas dan Reliabilitas | 39 |
| H. Cara Pengumpulan Data | 40 |
| I. Pengolahan dan Metode Analisis Data..... | 42 |
| J. Etika Penelitian | 44 |
| BAB IV | 46 |
| HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 46 |
| A. Deskripsi Wilayah Penelitian..... | 46 |
| B. Hasil Penelitian | 47 |
| C. Pembahasan | 51 |
| D. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian..... | 60 |
| BAB V..... | 61 |
| KESIMPULAN DAN SARAN | 61 |
| DAFTAR PUSTAKA | 63 |
| LAMPIRAN | 68 |

DAFTAR TABEL

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2.1 Rekomendasi durasi waktu tidur | 21 |
| Tabel 2.2 Kategori Tekanan Darah..... | 23 |
| Tabel 3.1 Definisi Operasional..... | 35 |
| Tabel 3.2 Kategori <i>Metabolic Equivalent</i> | 38 |
| Tabel 4.1 Karakteristik Responden..... | 47 |
| Tabel 4.2 Aktivitas Fisik | 48 |
| Tabel 4.3 Durasi Tidur | 48 |
| Tabel 4.4 Tekanan Darah Sistolik | 49 |
| Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Spearman's Rank</i> Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Sistolik pada Mahasiswa PSIK UMY | 49 |
| Tabel 4.6 Hasil Uji <i>Spearman's Rank</i> Durasi Tidur dengan Tekanan Darah Sistolik Mahasiswa PSIK UMY | 50 |

DAFTAR BAGAN

| | |
|---------------------------------|----|
| Bagan 2.1 Kerangka Teori | 31 |
| Bagan 2.2 Kerangka Konsep | 32 |

DAFTAR SINGKATAN

| | |
|-----------|--------------------------------------------------------|
| PSIK | : Program Studi Ilmu Keperawatan |
| UMY | : Universitas Muhammadiyah Yogyakarta |
| WHO | : <i>World Health Organization</i> |
| Riskesdas | : Riset Kesehatan Dasar |
| IPAQ | : <i>International Physical Activity Questionnaire</i> |
| MET | : <i>Metabolic Equivalent of Task</i> |
| RAS | : <i>Reticular Activating System</i> |
| BSR | : <i>Bulbar Synchronizing Regional</i> |
| REM | : <i>Rapid Eye Movement</i> |
| NREM | : <i>Non Rapid Eye Movement</i> |
| SSP | : Susunan Saraf Pusat |
| OSA | : <i>Obstructive Sleep Apnea</i> |
| STQ | : <i>Sleep Time Questionnaire</i> |
| LDL | : <i>Low Density Lipoprotein</i> |
| HDL | : <i>High Density Lipoprotein</i> |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1. Form Informasi Penelitian | 69 |
| Lampiran 2. Form Permohonan & Persetujuan Menjadi Responden | 70 |
| Lampiran 3. Form Kuesioner Aktivitas Fisik..... | 71 |
| Lampiran 4. Form Kuesioner Durasi Tidur..... | 73 |
| Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan..... | 77 |
| Lampiran 6. Surat Permohonan Pengajuan <i>Ethical Clearance</i> | 78 |
| Lampiran 7. Surat Keterangan Layak Etik..... | 79 |
| Lampiran 8. Surat Ijin Penelitian..... | 80 |
| Lampiran 9. Surat Balasan Ijin Penelitian..... | 81 |
| Lampiran 10. Hasil Uji Analisis SPSS | 82 |