

**HUBUNGAN POLA TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN  
PENINGKATAN TEKANAN DARAH PADA DEWASA MUDA**

**SKRIPSI**



Oleh:

**R. MUHAMMAD IRFAN WAHYU ARIF TIRTANA**

**NIM.202010420311067**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2024**

# LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN POLA TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PENINGKATAN  
TEKANAN DARAH PADA DEWASA MUDA

PROPOSAL SKRIPSI

Disusun Oleh:

**R. MUHAMMAD IRFAN WAHYU ARIF TIRTANA**

**NIM.202010420311067**

**Proposal skripsi ini Telah Disetujui**

Tanggal

Pembimbing,



**Nur Melizza, S.Kep, Ns., M.Kep**

**NIP. UMM. 140316091990**

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang



**Edi Purwanto, S.Kep., Ns., MNg**

**NIP. UMM. 112.0508.0426**

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN POLA TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PENINGKATAN  
TEKANAN DARAH PADA DEWASA MUDA

SKRIPSI

Disusun oleh :

R. Muhammad Irfan Wahyu Arif Tirtana


202010420311067

Diujikan

Pada Tanggal


Penguji 1

Penguji 2



Henik Tri Rahayu S.Kep., Ns., MS., PhD

NIP. UMM. 112.16080582



Ollyvia Freeska D. M., S.Kep., Ns., M.Sc

NIP. UMM. 140.309.031989

Penguji 3



Nur Melizza, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. UMM. 14309031989

Mengetahui



Dr. Yoyok Bakti P., M.Kep., Sp.Kom

NIP. UMM. 112.0309.0405

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : R. Muhammad Irfan Wahyu Arif Tirtana

NIM : 202010420311067

Program Studi : Program Studi Ilmu Keperawatan FIKES UMM

Judul Skripsi : Hubungan Pola Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Dewasa Muda

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 17 Juli 2023

Yang Membuat

Pernyataan,



R. Muhammad Irfan Wahyu Arif Tirtana

NIM. 202010420311067

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan bimbinganNya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Pola Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Dewasa Muda”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

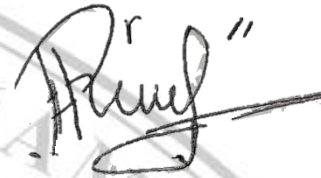
Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

- a. Bapak Dr. Yoyok Bakti Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
- b. Bapak Edi Purwanto, S.Kep., Ns., MNg selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan.
- c. Ibu Nur Melizza, S.Kep, Ns., M.Kep selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan kontribusi yang sangat besar selama penyusunan skripsi ini.
- d. Keluarga saya yaitu Bapak R. Muhammad Abdul Hamid (Alm.), Ibu Mulyaning Rahayu HYD, Kakak R. Muhammad Nur Awaluddin Hafizh dan R. Muhammad Affan Dwi Arif Tirtana yang selalu memberikan dukungan, doa dan motivasi kepada saya selama penyusunan proposal skripsi ini.
- e. Semua teman-teman saya yang selalu membantu dan memberikan semangat untuk menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini.

Dan semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini. Mohon maaf atas segala kesalahan dan ketidaksopanan yang mungkin telah saya perbuat. Semoga Allah SWT senantiasa memudahkan setiap langkah-langkah kita menuju kebaikan dan selalu menganugerahkan kasih sayang-Nya untuk kita semua. Amin.

Malang, 17 Juli 2023

Penulis



R. Muhammad Irfan Wahyu Arif Tirtana



# Hubungan Pola Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Dewasa Muda

## ABSTRAK

R. Muhammad Irfan Wahyu Arif Tirtana<sup>1</sup>, Nur Melizza<sup>2</sup>

E-Mail : [irfan.wahyu03@gmail.com](mailto:irfan.wahyu03@gmail.com)

**Latar Belakang :** Hipertensi masih menjadi salah satu masalah yang cukup besar di dunia dari hasil data *World Health Organization* (WHO). Di Indonesia kejadian hipertensi sudah sampai ke usia dewasa muda yang bisa menjadi masalah serius apabila tidak dicegah sejak dini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola tidur dan aktivitas fisik dengan peningkatan tekanan darah pada dewasa muda.

**Metode :** Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* dengan teknik *Accidental Sampling* pada 88 Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Malang. Analisa data menggunakan uji korelasi *spearman rank*. Instrument yang digunakan untuk mengukur pola tidur dan aktivitas fisik adalah *Sleep Habits Questionnaire* dan *The International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF). Tekanan darah diukur menggunakan *Sphygmomanometer digital*.

**Hasil :** Didapatkan 70,5% mahasiswa memiliki pola tidur buruk, 43,1% mahasiswa memiliki aktivitas fisik rendah, 3,4% mahasiswa pra hipertensi dan 2,3% mahasiswa dengan hipertensi Tingkat 1. Berdasarkan uji korelasi spearman didapatkan hasil nilai signifikan atau p-value antara pola tidur dan tekanan darah adalah 0,139 ( $>0,05$ ) dengan nilai korelasi ( $r$ ) adalah 0,159. nilai signifikan atau p-value antara aktifitas fisik dengan tekanan darah adalah 0,391 ( $>0,05$ ) dengan nilai korelasi ( $r$ ) adalah 0,093.

**Kesimpulan :** Dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pola tidur dan aktivitas fisik dengan peningkatan tekanan darah pada dewasa muda.

**Keyword :** Aktivitas Fisik, Dewasa Muda, Tekanan Darah, Pola Tidur

---

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang  
Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang  
Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

# The Relationship of Sleep Patterns and Physical Activity with Increased Blood Pressure in Young Adults

## ABSTRACT

R. Muhammad Irfan Wahyu Arif Tirtana<sup>1</sup>, Nur Melizza<sup>2</sup>

E-Mail : [irfan.wahyu03@gmail.com](mailto:irfan.wahyu03@gmail.com)

**Background:** Hypertension is still a big problem in the world according to data from the World Health Organization (WHO). In Indonesia, the incidence of hypertension has reached young adults and can become a serious problem if it is not prevented early. The aim of this study was to determine the relationship between sleep patterns and physical activity with increased blood pressure in young adults.

**Method:** This research design used a cross-sectional approach with the Accidental Sampling technique on 88 Nursing Students Class of 2020, Muhammadiyah University of Malang. Data analysis used the Spearman rank correlation test. The instruments used to measure sleep patterns and physical activity are the Sleep Habits Questionnaire and The International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF). Blood pressure was measured using a digital Sphygmomanometer.

**Results:** It was found that 70.5% of students had poor sleep patterns, 43.1% of students had low physical activity, 3.4% of students were pre-hypertensive and 2.3% of students had Level 1 hypertension. Based on the Spearman correlation test, the results were significant or The p-value between sleep patterns and blood pressure is 0.139 ( $>0.05$ ) with a correlation value ( $r$ ) of 0.159. The significant value or p-value between physical activity and blood pressure is 0.391 ( $>0.05$ ) with a correlation value ( $r$ ) of 0.093.

**Conclusion:** It can be concluded that there is no relationship between sleep patterns and physical activity and increased blood pressure in young adults.

**Keywords:** Physical Activity, Young Adults, Blood Pressure, Sleep Patterns

---

School of Nursing, Health Science Faculty, Muhammadiyah University of Malang  
School of Nursing, Health Science Faculty, Muhammadiyah University of Malang  
School of Nursing, Health Science Faculty, Muhammadiyah University of Malang

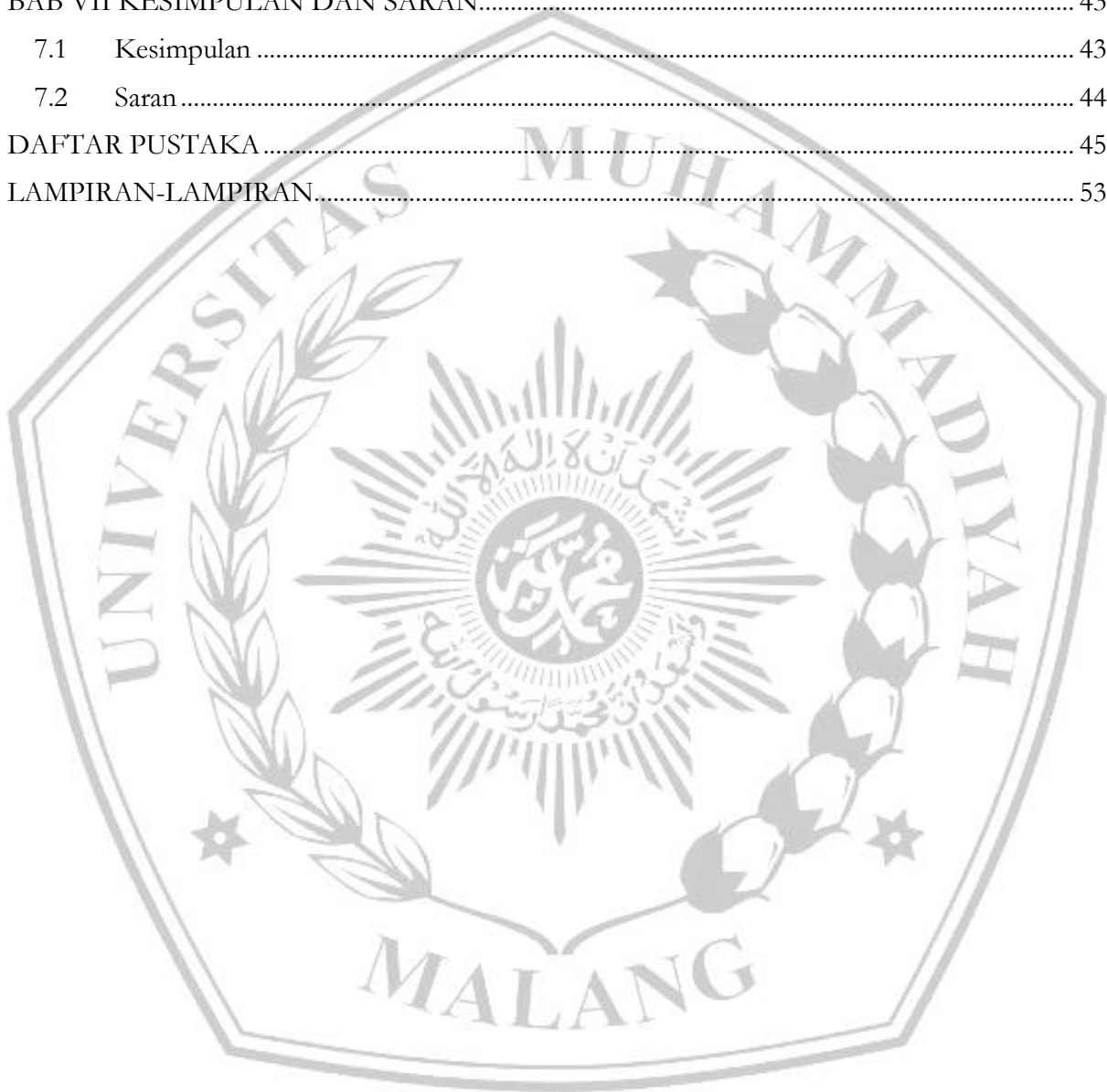


## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis .....	4
1.4.3 Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Tekanan darah.....	6
2.1.1 Definisi.....	6
2.1.2 Klasifikasi.....	6
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah.....	7
2.1.4 Kejadian Peningkatan Tekanan Darah pada Dewasa Muda .....	8
2.1.5 Alat Ukur Tekanan Darah.....	9
2.2 Konsep Aktivitas Fisik .....	9
2.2.1 Definisi .....	9
2.2.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik .....	9
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	10
2.2.4 Alat Ukur Aktivitas Fisik.....	11
2.3 Konsep Tidur.....	12
2.3.1 Definisi .....	12
2.3.2 Tahap-tahap tidur .....	12
2.3.3 Fungsi Tidur .....	13

2.3.4	Faktor yang mempengaruhi Tidur .....	14
2.3.5	Pola Tidur .....	15
2.3.6	Alat Ukur Pola Tidur .....	15
2.4	Hubungan Pola Tidur dengan Peningkatan Tekanan Darah.....	16
2.5	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Peningkatan Tekanan Darah .....	16
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....		18
3.1	Kerangka Konsep .....	18
3.2	Hipotesis.....	19
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN .....		20
4.1	Desain Penelitian.....	20
4.2	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	20
4.2.1	Populasi.....	20
4.2.2	Sampel .....	20
4.2.3	Teknik Sampling .....	21
4.3	Definisi Operasional.....	23
4.4	Tempat penelitian.....	25
4.5	Waktu Penelitian .....	25
4.6	Instrumen Penelitian.....	25
4.7	Prosedur Pengumpulan Data .....	27
4.7.1	Tahap Persiapan.....	27
4.7.2	Tahap Pelaksanaan .....	27
4.7.3	Tahap Pengolahan.....	27
4.8	Analisis Data .....	28
4.8.1	Analisis Univariat.....	28
4.8.2	Analisis Bivariat.....	28
4.9	Etika Penelitian.....	29
BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA .....		31
5.1	Karakteristik Demografi .....	31
5.2	Analisis Data .....	33
5.2.1	Pola Tidur pada Dewasa Muda .....	33
5.2.2	Aktivitas Fisik pada Dewasa Muda.....	33
5.2.3	Tekanan darah pada Dewasa Muda.....	34
5.2.4	Analisa Hubungan Pola Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Dewasa Muda .....	34
BAB VI PEMBAHASAN .....		37
6.1	Gambaran Pola Tidur pada Dewasa Muda.....	37

6.2	Gambaran Aktivitas Fisik pada Dewasa Muda .....	38
6.3	Gambaran Tekanan Darah pada Dewasa Muda.....	39
6.4	Hubungan Pola Tidur dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Dewasa Muda .....	39
6.5	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Dewasa Muda ...	40
6.6	Keterbatasan Penelitian.....	41
6.7	Implikasi Keperawatan.....	41
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....		43
7.1	Kesimpulan .....	43
7.2	Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....		45
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....		53

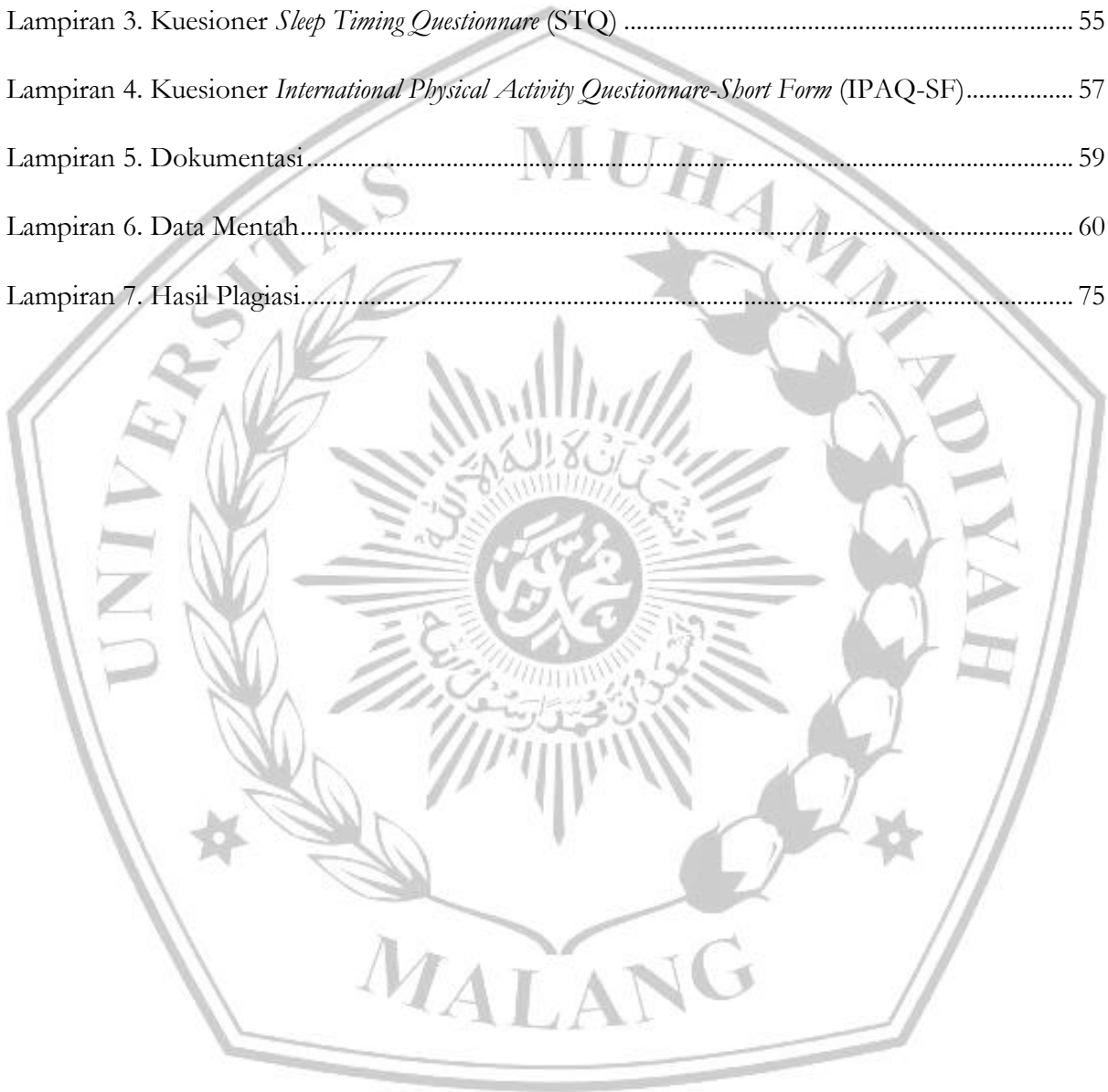


## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Tekanan Darah Menurut ISH 2020.....	6
Tabel 2. 2 Lama Tidur Berdasarkan Usia.....	15
Tabel 4. 1 Definisi Operasional.....	23
Tabel 5. 1 Karakteristik Demografi .....	32
Tabel 5. 2 Pola Tidur Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Malang.....	33
Tabel 5. 3 Aktivitas Fisik Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Malang.....	33
Tabel 5. 4 Tekanan Darah Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Malang.....	34
Tabel 5. 5 Analisa Tabulasi silang Pola Tidur dengan Peningkatan Tekanan Darah Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Malang.....	34
Tabel 5. 6 Analisa Tabulasi silang Aktivitas Fisik dengan Peningkatan Tekanan Darah Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Malang .....	35
Tabel 5. 7 Uji Korelasi Pola Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Malang.....	35
Tabel 5. 8 Uji Korelasi Aktiviyytas Fisik dengan Peningkatan Tekanan Darah Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Malang.....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i> .....	53
Lampiran 2. Lembar Pernyataan Persetujuan .....	54
Lampiran 3. Kuesioner <i>Sleep Timing Questionnaire</i> (STQ) .....	55
Lampiran 4. Kuesioner <i>International Physical Activity Questionnaire-Short Form</i> (IPAQ-SF).....	57
Lampiran 5. Dokumentasi.....	59
Lampiran 6. Data Mentah.....	60
Lampiran 7. Hasil Plagiasi.....	75



## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, F., Zainuddin, A., & Irma. (2022). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda (20-44) Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandai Tahun 2022. *Endemis Journal*, 3(2), 5–11. <https://ojs.uho.ac.id/index.php/Endemis/article/download/27001/15627>
- Anggaresta Wijiyanti, R., & Linggardini, K. (2020). Hubungan Tingkat Stress Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Semester 7 Prodi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 2020. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Chadha, V., Rastogi, S., Choudhury, S., Chaudhary, M., Harvir Singh Sodhi, & Ahmad, Q. R. (2023). Prevalence of prehypertension, hypertension, stress, anxiety among undergraduate medical students, and its association with cognitive failure: A cross-sectional study. *Asian Journal of Medical Sciences*, 14(1), 94–98. <https://doi.org/10.3126/ajms.v14i1.45423>
- Cristanto, M., Saptiningsih, M., & Indriarini, Maria, Y. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pencegahan Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda : *Literature Review*. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 3(1), 53–65.
- Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). *Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties*. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 7(2), 159–163. <https://doi.org/10.17509/jpki.v7i2.39351>
- Fadlilah, S., Hamdani Rahil, N., & Lanni, F. (2020). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Dan Saturasi Oksigen Perifer (Spo2). *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, *Spo 2*, 21–30. <https://doi.org/10.34035/jk.v11i1.408>
- Firdaus, H. (2020). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat 2 dalam Menghadapi Praktik Klinik Keperawatan di Rumah Sakit. 2, 1–8.
- Flack, J. M., & Adekola, B. (2020). Trends in Cardiovascular Medicine Blood pressure and the new

- ACC / AHA hypertension guidelines ☆. *Trends in Cardiovascular Medicine*, 30(3), 160–164.  
<https://doi.org/10.1016/j.tcm.2019.05.003>
- Gallego-Gómez, J. I., González-Moro, M. T. R., González-Moro, J. M. R., Vera-Catalán, T., Balanza, S., Simonelli-Muñoz, A. J., & Rivera-Caravaca, J. M. (2021). Relationship between sleep habits and academic performance in university Nursing students. *BMC Nursing*, 20(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00635-x>
- Hamka, P. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof . Dr . Hamka *The Behavior of Physical Activity and Determinants of Student at Faculty Health Science , University of Muhammadiyah*. 4, 134–142.
- Handayani, A. D. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Secara Online dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa. 2(1), 1–8.  
<https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.1-8>
- Ina, S. H. J., Selly, J. B., & Feoh, F. T. (2020). Analisis Hubungan Faktor Genetik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda (19-49 Tahun) Di Puskesmas Bakunase Kota Kupang Tahun 2020. *Cbm Health Journal*, 4(3), 220.
- ISH. (2020). *2020 ISH Global Hypertension Practice Guidelines 6. May*.
- Jati, B. M. E. (2020). Pengantar Fisika Kedokteran. UGM PRESS.  
[https://www.google.co.id/books/edition/Pengantar\\_Fisika\\_Kedokteran/hKzqDwAAQB-AJ?hl=en&gbpv=0&bsh=mnce/1](https://www.google.co.id/books/edition/Pengantar_Fisika_Kedokteran/hKzqDwAAQB-AJ?hl=en&gbpv=0&bsh=mnce/1)
- Jehaman, T. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di UPT Puskesmas Sabbang Tahun 2020. *Kesehatan Luvu Raya*, 7(1), 28–36.
- Jiang, F. (2020). *Sleep and Early Brain Development*. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 75(Suppl1), 44–53. <https://doi.org/10.1159/000508055>

- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemntrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kemenkes, U. (2022). Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh. *UPK Kemenkes RI*, 1. <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh>
- Kusnan, A. (2022). Pengaruh Teh Hijau Dalam Menurunkan Tekanan Darah: Systematic Review. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871*, 13(1), 69–79.
- Liu, X., Yan, G., Bullock, L., Barksdale, D. J., & Logan, J. G. (2021). *Sleep moderates the association between arterial stiffness and 24-hour blood pressure variability*. *Sleep Medicine*, 83, 222–229. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.04.027>
- Lontoh, S. O., & Gunawan, M. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Dan Tekanan Darah Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Ebers Papyrus*, 28(1), 1–9. [https://journal.untar.ac.id/index.php/ebers\\_papyrus/article/view/19424/10597](https://journal.untar.ac.id/index.php/ebers_papyrus/article/view/19424/10597)
- Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 297. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4181>
- Mayasari, M., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Azzam, R. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 344–353. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.849>
- Medeira, A., Wiyono, J., & Ariani, Lukita, N. (2019). *Hubungan Gangguan Pola Tidur dengan Hipetensi pada Lansia*. 4.
- Meh, K., Sember, V., Đurić, S., Vähä-Ypyä, H., Rocha, P., & Jurak, G. (2022). *Reliability and Validity of Slovenian Versions of IPAQ-SF, GPAQ And EBIS-PAQ for Assessing Physical Activity and*



*Sedentarism of Adults. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1).  
<https://doi.org/10.3390/ijerph19010430>

Meidatuzzahra, D. (2019). Penerapan Accidental Sampling Untuk Mengetahui Prevalensi Akseptor Kontrasepsi Suntikan terhadap Siklus Menstruasi (Studi Kasus: Pukesmas Jembatan Kembar Kabupaten Lombok Barat). *Avesina*, 13(1), 19–23.

Mohani, V. S., Nurhayati, T., & Sari, D. M. (2018). Sleeping Quality Does Not Affect Blood Pressure among Elderly in Tresna Werdha Nursing Home City of Bandung Kualitas Tidur Tidak Mempengaruhi Tekanan Darah pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bandung. *Journal of Medicine and Health*, 2(2), 722–729.

Nafila, K., & Rusmariansa, A. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda : *Literature Review. Seminar Nasional Kesehatan*, 1578–1589.

Naryati, N., & Ramdhaniyah, R. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 4(1), 5–13.  
<https://doi.org/10.47522/jmk.v4i1.97>

Nonasri, fitra galih. (2020). Karakteristik dan Perilaku Mencari Pengobatan ( Health Seeking Behavior ) pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Medikal Hutama*, 02(01), 402–406.

Novitri, S., Prasetya, T., & Artini, I. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dan Pola Makan (Diet Dash) dengan Kejadian Penyakit Hipertensi pada Usia Dewasa Muda Di Puskesmas Simbarwaringin Kecamatan Trimurjo Kabupaten Lampung Tengah Provinsi Lampung. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(3), 154–162. <https://doi.org/10.33024/jmm.v5i3.4208>

Oliva, R. V. (2019). *A Review on the Status of Hypertension in Six Southeast Asian Countries. Hypertension Journal*, 5(2), 45–48. <https://doi.org/10.15713/ins.johtn.0151>

- Papathanasiou, g., georgoudis, g., papandreou, m., spyropoulos, p., georgakopoulos, d., kalfakakou, v., & evangelou, a. (2009). Reliability Measures of the Short International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) in Greek Young Adults. *Hellenic J Cardiol*, 50, 283–294. [http://www.hellenicjcardiol.org/archive/full\\_text/2009/4/2009\\_4\\_283.pdf](http://www.hellenicjcardiol.org/archive/full_text/2009/4/2009_4_283.pdf)
- Pratama, I. B. A., Fathnin, F. H., & Budiono, I. (2020). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*, 3(1), 408–413.
- Putri, D. U. P., Prasetyo, M. I., & Djamil, A. (2021). Hubungan Obesitas, Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Wilayah puskesmas Sumbersari Kota Metro. *Malabayati Nursing Journal*, 3(2), 155–165. <https://doi.org/10.33024/mnj.v3i2.3778>
- Rahma Reza, R., Berawi, K., Karima, N., Budiarto, A., Tidur dalam Manajemen Kesehatan, F., Fakultas Kedokteran, M., Lampung, U., Biomedik, B., Fakultas Kedokteran, F., Psikologi, F., & Jenderal Achmad Yani, U. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan Sleep Function in Health Management. *Medical Journal Of Lampung University*, 8(2), 247–253.
- Rahma, S. (2022). Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Journal of Public Health Education*, 2(1), 269–276. <https://doi.org/10.53801/jphe.v2i1.106>
- Rahman, N. H., & Pase, M. A. (2022). Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa FK USU Tahun 2020. *Majalah Kedokteran Andalas*, 45(3), 244–248. <http://jurnalmka.fk.unand.ac.id>
- Rahmi, A., Asniar, & Tahlil, T. (2021). Determinan Aktivitas Fisik pada Aggregate Dewasa. *Frontiers in Neuroscience*, 14(1), 1–13.
- Roflin, E., & Liberty, I. A. P. (2021). Populasi, Sampel, Variabel dalam Penelitian Kedokteran. Penerbit NEM. [https://www.google.co.id/books/edition/POPULASI\\_SAMPEL\\_VARIABEL\\_DALAM\\_](https://www.google.co.id/books/edition/POPULASI_SAMPEL_VARIABEL_DALAM_)

PENELITIAN/ISYrEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=0

Sari, R. P. (2020). Pola Tidur pada Anak Usia 9-12 Tahun yang Bermain Game Online. *E-Journals.Unmul.Ac.Id*, 97–102.

Shelly, N., Toni, P., Ika, A., Marwah, S. F., Saputri, M. E., & Wowor, T. J. F. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Dewasa Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Pabuaran Cibinong Bogor. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 45. <https://doi.org/10.35790/jkp.v10i1.38849>

Sholihah, Q. (2020). *Pengantar Metodologi Penelitian*. 9786024329402, 6024329407. [https://www.google.co.id/books/edition/Pengantar\\_Metodologi\\_Penelitian/95UIEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/Pengantar_Metodologi_Penelitian/95UIEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=0)

Sihotang, M., & Elon, Y. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Orang Dewasa. *Cbm Nursing Scientific Journal*, 4(April), 199–204.

Sumargo, B. (2020). *Teknik Sampling*. UNJ PRESS. [https://www.google.co.id/books/edition/TEKNIK\\_SAMPLING/FuUKEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/TEKNIK_SAMPLING/FuUKEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=0)

Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 395–402.

Triwijayanti, S.Kep., Ners., M.Kep., R., & Rahmania, S.Kep., Ners., M.Kep., A. (2022). *Buku Monograf Mutu Pelayanan Puskesmas dalam Persepsi Pasien*. CV. Mitra Cendekia Media. [https://www.google.co.id/books/edition/Buku\\_Monograf\\_MUTU\\_PELAYANAN\\_PUSKESMAS\\_D/rAp0EAAAQBAJ?hl=en&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Monograf_MUTU_PELAYANAN_PUSKESMAS_D/rAp0EAAAQBAJ?hl=en&gbpv=0)

Tubbs, A. S., Dollish, H. K., Fernandez, F., & Grandner, M. A. (2019). The basics of sleep physiology and behavior. In *Sleep and Health*. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0->

12-815373-4.00001-0

- Utarini, A., & Dwiprahasto, I. (2022). *Metode Penelitian: Prinsip dan Aplikasi untuk Manajemen Rumah Sakit* (A. Utarini & I. Dwiprahasto (eds.)). UGM PRESS. [https://www.google.co.id/books/edition/METODE\\_PENELITIAN\\_PRINSIP\\_DAN\\_APLIKASI\\_U/NgmiEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/METODE_PENELITIAN_PRINSIP_DAN_APLIKASI_U/NgmiEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=0)
- Wang, F., & B  r  ,   . (2021). *Determinants of sleep quality in college students: A literature review. Explore*, 17(2), 170–177. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.003>
- WHO. (2021). *Key facts Risk factors. November 2021, 2022.*
- WHO. (2022a). *Dialogue with the private sector on medicines and health technologies for hypertension, June 2022.* 2023.
- WHO. (2022b). *Physical activity. October.*
- Wibowo, A. E. (2021). *Metodologi Penelitian Pegangan untuk Menulis Karya Ilmiah* (A. Kurniawan, H. Nuraini, & L. Forsia (eds.)). Penerbit Insania. [https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi\\_Penelitian\\_Pegangan\\_untuk\\_Men/79JcEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian_Pegangan_untuk_Men/79JcEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=0)
- Widiharti, W., Widiyawati, W., & Fitriyanur, W. L. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(2), 61–67. <https://doi.org/10.24929/jik.v5i2.1089>
- Williamson, W., Lewandowski, A. J., Huckstep, O. J., Lapidaire, W., Ooms, A., Tan, C., Mohamed, A., Alsharqi, M., Bertagnolli, M., Woodward, W., Dockerill, C., McCourt, A., Kenworthy, Y., Burchert, H., Doherty, A., Newton, J., Hanssen, H., Cruickshank, J. K., McManus, R., ... Leeson, P. (2022). *Effect of moderate to high intensity aerobic exercise on blood pressure in young adults: The TEPHRA open, two-arm, parallel superiority randomized clinical trial. EClinicalMedicine*, 48(May),

1–11. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101445>

Wungow, L., Berhimpong, M., & Telew, A. (2021). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado Saat Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA*, 02(03), 22–27.

Zikra, M., Yulia, A., & Wahyuni, L. T. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Alahan Panjang Kabupaten Solok. 2(1), 1–11.

Zuhdi, M., Kosim, Ardhuha, J., Wahyudi, & Taufik, M. (2020). Keunggulan Pengukuran Tekanan Darah Menggunakan Tensimeter Digital Dibandingkan dengan Tensimeter Pegas. *Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran Fisika Indonesia*, 2(2), 28–31.



## Lampiran 7. Hasil Plagiasi



UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
MALANG




## FAKULTAS ILMU KESEHATAN

### ILMU KEPERAWATAN

s1-keperawatan.umm.ac.id | s1-keperawatan@umm.ac.id

#### SURAT KETERANGAN HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Prodi Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah dilaksanakan pada 1/8/2024, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : R. Muhammad Irfan Wahyu Arif Tirtana  
 Nim : 202010420311067  
 Prodi : Ilmu Keperawatan  
 Judul Naskah : Hubungan Pola Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Dewasa Muda  
 Jenis Naskah : Skripsi  
 Keperluan : Seminar Hasil  
 Hasilnya dinyatakan Memenuhi Syarat, dengan Rincian Sebagai Berikut :

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1.	Bab 1 (Pendahuluan)	10	5
2.	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25	19
3.	Bab 3 & 4 (Kerangka Konsep / Metodologi)	35	14
4.	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	15	9
5.	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5	5
6.	Naskah Publikasi	25	12

Keputusan : Lolos

Malang, 1/8/2024  
 Hormat Kami,



**Indri Wahyuningsih, M.Kep**  
 Biro Skripsi



Edi Purwanto, MNg  
Kaprosdi

Kegetahui,



Catatan :  
 Pemeriksa : Mulyana S.Psi

**Kampus I**  
 Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur  
 P: +62 341 551 253 (Hunting)  
 F: +62 341 460 435

**Kampus II**  
 Jl. Bendungan Sutami No.188 Malang, Jawa Timur  
 P: +62 341 551 149 (Hunting)  
 F: +62 341 582 060

**Kampus III**  
 Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Jawa Timur  
 P: +62 341 464 313 (Hunting)  
 F: +62 341 480 435  
 E: webmaster@umm.ac.id