

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN
TEKANAN DARAH TINGGI PADA GURU SMA DAN
SMK DI KECAMATAN SERIRIT**



**OLEH
KETUT DERA TRI UDAYANA
NIM 2218011086**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2025



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN
TEKANAN DARAH TINGGI PADA GURU SMA DAN
SMK DI KECAMATAN SERIRIT**

USULAN SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Kedokteran**



**Oleh
Oleh Ketut Dera Tri Udayana
NIM 2218011086**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2025

**USULAN SKRIPSI
DIAJUKAN UNTUK MEMENUHI TUGAS
DAN SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA KEDOKTERAN**



Pembimbing 1

Pembimbing 2

Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S.Ked.,
M.Biomed.
NIP. 197502252005012001

Dr. dr. I Made Kusuma Wijaya, S.Ked.,
M.Kes.
NIP. 197512152008121001

Skripsi oleh Ketut Dera Tri Udayana dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Tekanan Darah Tinggi Pada Guru SMA dan SMK di Kecamatan Seririt” ini telah di pertahankan di depan dewan penguji pada

Hari : Selasa

Pada tanggal : 30 Desember 2025

Dewan Penguji



Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S.Ked., M.Biomed.
NIP. 197502252005012001

(Ketua)



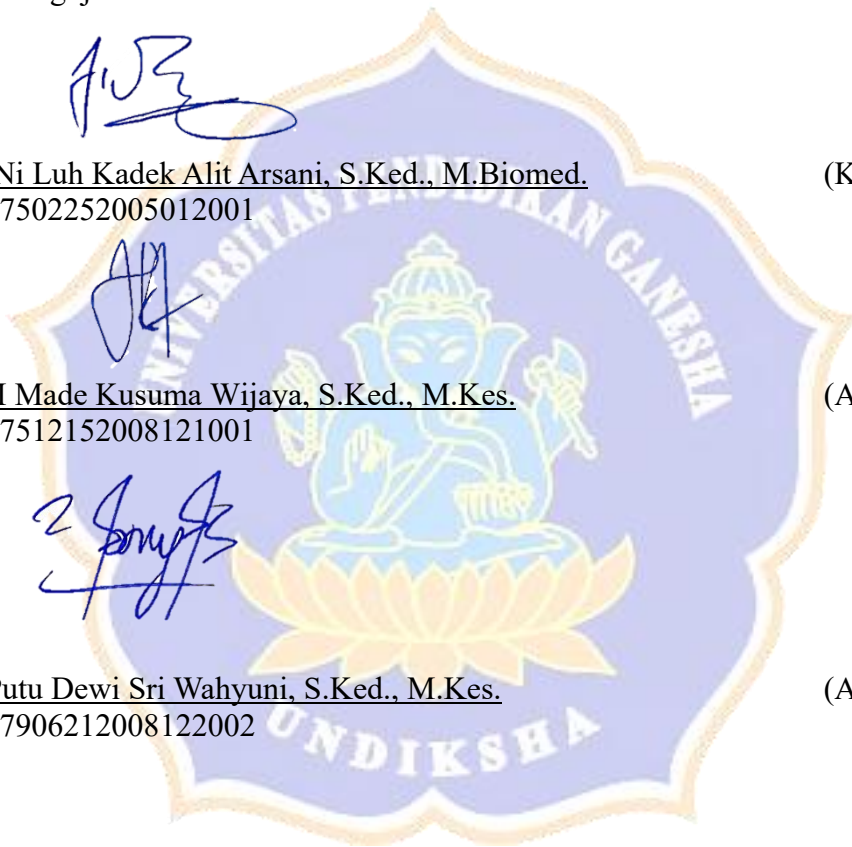
Dr. dr. I Made Kusuma Wijaya, S.Ked., M.Kes.
NIP. 197512152008121001

(Anggota)



dr. Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, S.Ked., M.Kes.
NIP. 197906212008122002

(Anggota)



Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran

Pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 30 Desember 2025

Mengetahui,

Ketua Ujian,



Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S.Ked.,
M.Biomed.
NIP. 197502252005012001

Sekretaris Ujian,



Dr. dr. I Made Kusuma Wijaya, S.Ked.,
M.Kes.
NIP. 197512152008121001

Mengesahkan

Dekan Fakultas Kedokteran,



Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp. OT(K), MHA, MBA, FICS.
NIR. 1942062720180501380

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Tekanan Darah Tinggi Pada Guru SMA dan SMK di Kecamatan Seririt” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan atau ada klaim terhadap karya saya ini.

Singaraja, 30 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Ketut Dera Tri Udayana
NIM. 2218011086



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Tekanan Darah Tinggi Pada Guru SMA dan SMK di Kecamatan Seririt**”. Usulan penelitian ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam mencapai gelar sarjana kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha

Dalam menyelesaikan usulan penelitian ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Oleh karenanya, dalam kesempatan ini penulis hendak mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Wayan Lasmawan, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan motivasi dan fasilitas dalam penulisan usulan ini
2. Prof. Dr.dr.M. Ahmad Djojosugito, Sp.OT(K)., MHA., MBA selaku Dekan Fakultas Kedokteran atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan penelitian ini sesuai dengan rencana.
3. Dr.dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked.,M.Kes. selaku Ketua Program Studi Kedokteran atas motivasi yang diberikan dalam dilakukannya penelitian ini.
4. Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S.Ked., M.Biomed. selaku pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
5. Dr. dr. I Made Kusuma Wijaya, S.Ked., M.Kes. Selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
6. Kepala perpustakaan Universitas pendidikan ganesha beserta staff yang telah memberikan kemudahan pelayanan peminjaman buku-buku yang dibutuhkan dalam penyusunan usulan penelitian ini
7. Orang tua yang melahirkan saya Bapak Made Dereksen dan Ibu Made Triadi serta orang tua yang ikut membesarkan Bapak Ketut Sueden dan Ibu Kadek Suarjani saya yang senantiasa memberikan dukungan penuh, doa yang

selalu mengalir dan membantu saya dengan kesabaran, serta memberikan semangat tanpa hentinya, terimakasih saya ucapkan sebesar-besarnya. Semoga hasil dari skripsi ini dapat menjadi wujud apresiasi atas segala bentuk dukungan yang telah diberikan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 30 Desember 2025



DAFTAR ISI

HALAMAN

PRAKATA.....	i
ABSTRAK.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 9
2.1 Landasan Teori.....	9
2.1.1 Kualitas Tidur.....	9
2.1.2 Tekanan Darah Tinggi.....	31
2.1.3 Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Tinggi.....	47
2.2 Kerangka Konsep	49
2.3 Hipotesis	49
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 50
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	50
3.2 Desain penelitian	50
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	50
3.3.1 Populasi Penelitian.....	50
3.3.2 Sampel Penelitian.....	51
3.3.3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	52
3.3.4 Besar Sampel.....	52

3.4 Variabel Penelitian.....	53
3.4.1 Variabel Bebas.....	53
3.4.2 Variabel Tergantung	53
3.5 Definisi Operasional	54
3.6 Instrumen Penelitian	55
3.7 Validitas dan Reliabilitas Instrumen	55
3.8 Prosedur Pengambilan Data.....	57
3.9 Teknik Analisis Data.....	57
3.9.1 Analisis Univariat	57
3.9.2 Analisis Bivariat.....	58
3.10 Prosedur Penelitian	59
BAB IV HASIL PENELITIAN	60
4.1 Deskripsi Penelitian.....	60
4.2 Deskripsi Karakteristik Sampel Penelitian	60
4.2.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia Guru	60
4.2.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin Guru	61
4.2.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Status Kualitas Tidur	62
4.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Status Tekanan Darah Tinggi	63
4.4 Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Tinggi Pada Guru yang Mengajar di SMA/SMK di Kecamatan Seririt.	64
BAB V PEMBAHASAN	67
5.1 Gambaran Kualitas Tidur Pada Guru SMA/SMK di Kecamatan Seririt	67
5.2 Gambaran Tekanan Darah Pada Guru SMA/SMK di Kecamatan Seririt	68
5.3 Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Tinggi Pada Guru SMA/SMK.....	70
5.4 Keterbatasan Penelitian	73
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	74
6.1 Kesimpulan.....	74
6.2 Saran	74

DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN.....	85



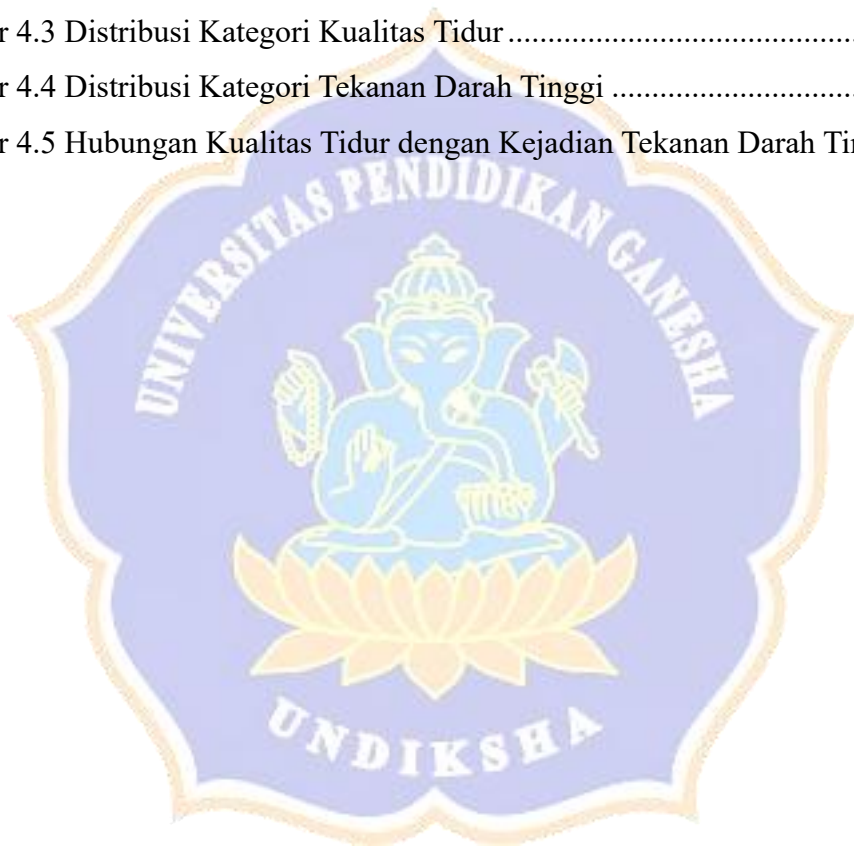
DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	54
Tabel 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia.....	61
Tabel 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	62
Tabel 4.3 Distribusi Sampel berdasarkan Status Kualitas Tidur	63
Tabel 4.4 Distribusi Sampel Berdasarkan Status Tekanan darah Tinggi.....	63
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Chi-square</i> Hubungan Kualitas Tidur dan Tekanan darah Tinggi	65



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep	49
Gambar 3.1 Rumus Lemeshow	53
Gambar 3.2 Prosedur Penelitian.....	59
Gambar 4.1 Distribusi Kategori Usia.....	61
Gambar 4.2 Distribusi Kategori Jenis Kelamin	62
Gambar 4.3 Distribusi Kategori Kualitas Tidur	63
Gambar 4.4 Distribusi Kategori Tekanan Darah Tinggi	64
Gambar 4.5 Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Tekanan Darah Tinggi..	66



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 01. Jadwal Kegiatan.....	86
Lampiran 02. Kelayakan Etik	87
Lampiran 03. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	88
Lampiran 04. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	89
Lampiran 05. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II	90
Lampiran 06. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II	91
Lampiran 07. Pernyataan Persetujuan.....	92
Lampiran 08. Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	93
Lampiran 09. Lembar Pengumpulan Data	97
Lampiran 10. Distribusi Sampel Berdasarkan Kelompok Usia	99
Lampiran 11. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	100
Lampiran 12. Distribusi Sampel Berdasarkan Kualitas Tidur	101
Lampiran 13. Distribusi Sampel Berdasarkan Tekanan Darah Tinggi.....	102
Lampiran 14. Crosstabulasi Kualitas Tidur dengan Tekanan darah Tinggi	103
Lampiran 15. Hasil Perhitungan Berdasarkan Uji Chi square	104
Lampiran 16. Dokumentasi Pengambilan Data Pada Masing Masing Sekolah SMA dan SMK di Kecamatan Seririt	105
Lampiran 17. Riwayat Hidup.....	106