

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH
PADA REMAJA : *LITERATURE REVIEW***

KARYA TULIS ILMIAH



**DIAJUKAN OLEH :
MIFTAKHUL JANNAH
NIM. 1811102416059**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2021

**Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Remaja :
*Literature Review***

Karya Tulis Ilmiah

Untuk Memenuhi Syarat Mendapatkan Gelar Ahli Madya Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur



Diajukan Oleh :

Miftakhul Jannah

1811102416059

Program Studi DIII Keperawatan

Fakultas Ilmu Keperawatan

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

2021

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Miftakhul Jannah
NIM : 1811102416059
Program Studi : DIII Keperawatan
Judul : Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Remaja : *Literature Review*

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang - undangan (PERMENDIKNAS No. 17, Tahun 2010).

Samarinda, 25 Juni 2021



Miftakhul Jannah
NIM. 1811102416059

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA
REMAJA : LITERATURE REVIEW**

Disusun oleh:
MIFTAKHUL JANNAH
1811102416059

Disetujui untuk diujikan
Pada Tanggal 25 Juni 2021

Pembimbing,



Ns. Dwi Rahmah Fitriani, M. Kep
NIDN: 1119097601

Mengetahui,
Koordinator Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah



Ns. Faried Rahman Hidayat, S. Kep., M. Kes
NIDN : 1102096902

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA
REMAJA : *LITERATURE REVIEW***

DISUSUN OLEH :

**MIFTAKHUL JANNAH
1811102416059**

**Diseminarkan dan Diujikan
Pada Tanggal 25 Juni 2021**

Penguji I



**Ns. Mukhrisah Damayanti, S.Kep., MNS
NIDN.1110118002**

Penguji II



**Ns. Dwi Rahmah Fitriani, M.Kep
NIDN.1119097601**

**Mengetahui,
Ketua Program Studi DIII Keperawatan**



**Ns. Ramdhany Ismahmudi., S.Kep., MPH
NIDN. 1110087901**

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS. Al Baqarah : 286)

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas ridho Allah SWT serta rahmat dan karunia-Nya, Tak lupa sholawat serta salam diucapkan kepada junjungan nabi besar kita Muhammad SAW sehingga saya selaku penulis dapat menyelesaikan serta menuntaskan karya tulis ilmiah ini dengan judul “ **Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Remaja : *Literature Review*** “.

Selama proses penulisan karya tulis ilmiah ini penulis mengucapkan banyak terima kasih karena selalu dideri dukungan motivasi belajar, bantuan dan pembelajaran dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Ibu Dr. Hj. Nunung Herlina, S. Kep, M.Pd, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

3. Bapak Ns. Ramdhany ismahmudi, S.Kep,MPH Selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
4. Bapak Ns. Taharuddin M.Kep Selaku Pembimbing Akademik
5. Ibu Ns. Dwi Rahmah Fitriani, M.Kep Selaku pembimbing sekaligus peguji II yang telah menyempatkan serta menyediakan waktunya untuk memberi bimbingan serta banyak ilmu dan motivasi penyemangat yang baik dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
6. Ibu Ns. Mukhriyah Damaiyanti, S.Kep, MNS Selaku penguji I yang telah menyediakan waktunya untuk memberikan bimbingan serta motivasi yang baik dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
7. Bapak dan ibu dosen serta seluruh staf Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
8. Yang utama saya ucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua saya tercinta, Bapak Muntolib dan Ibu Nengsih terima kasih telah menjadi orang tua yang hebat baik dalam mendidik, selalu memberikan nasehat yang baik untuk masa depan saya serta selalu mendoakan yang terbaik untuk saya, serta terima kasih untuk dukungan financial yang telah diusahakan dengan sepenuh hati dalam membiayai pendidikan saya, semoga allah selalu memberi kesehatan dan kemurahan rezeki.

9. Terima kasih juga saya ucapkan kepada keluarga besar saya yang selalu memberi dukungan, semangat dan doanya.
10. Untuk sahabatku tercinta Isna nurvita sary, Ifkar Nabila, dan Viola larasati sukma atas kebersamaan yang kalian berikan selama masa perkuliahan, saling memberi semangat dan waktu yang telah diberikan selama ini, semoga Allah selalu memberikan kita kemudahan dalam segala hal.
11. Rekan – rekan Program Studi Diploma III Keperawatan Angkatan 2018 terkhusus untuk kelas A terima kasih untuk pertemanannya kurang lebih selama 3 tahun ini semoga kelak semoga jika kita bertemu kelak dimasa depan dengan sebuah kesuksesan yang telah cita-citakan.
12. Untuk teman-teman satu pembimbing saya Muhammad Nur Maulid Rosyid & Muhammad Firdaus, terimakasih untuk bantuan serta kerjasamanya sehingga sampai pada titik ini kita dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
13. Terimakasih untuk diri saya sendiri yang mau dan mampu bertahan, berjuang, berusaha sekuat yang saya bisa, tidak menyerah walau banyak rintangan yang datang, terimakasih karena sudah mau untuk tetap kuat demi masa depan yang cerah agar bisa membahagiakan kedua orang tua saya.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna baik dari segi penulisan maupun dari tata bahasanya karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Maka dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran serta kritik seraf masukan dari semua pihak demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Semoga segenap bantuan, bimbingan dan arahan yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT. Harapan penulis, Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan profesi keperawatan.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Samarinda, 25 Juni 2021

Miftakhul Jannah

NIM : 1811102416059

Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Remaja : *Literature Review*

Miftakhul J¹, Dwi Rahmah F², Mukhriyah D³

Jurusan DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

INTISARI

Latar Belakang : Tekanan darah adalah tekanan yang dialami darah pada pembuluh arteri ketika darah memompa oleh jantung ke seluruh tubuh. Menyebabkan tekanan darah meningkat dengan meningkatkan volume darah dan elastisitas pembuluh darah menurun, ini akan meningkatkan tekanan darah seseorang. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, hingga seorang tersebut tidak terlihat lelah, mudah gelisah, lesu dan apatis.

Tujuan : Untuk mengetahui Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja

Metode Penelitian : Metode dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode traditional *literature review* dimana penelitian bersifat *library research* (penelitian pustaka) yang di sajikan secara deskriptif melalui beberapa *literature* yang terkait dengan Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekana Darah Tinggi Pada Remaja.

Hasil : Berdasarkan hasil telaah 10 jurnal, kualitas tidur yang buruk pada remaja berhubungan dengan perubahan pada tekanan darah, kualitas tidur yang buruk berasal dari durasi tidur yang tidak efisien hal itu di karenakan berbagai faktor yang dapat menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Tekanan Darah, Remaja

¹ Mahasiswa Program DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

² Dosen Pembimbing Program DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

³ Dosen Pembimbing Program DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

The Relationship between Sleep Quality and Blood Pressure in Adolescents: Literature Review

Miftakhul J⁴, Dwi Rahmah F⁵, Mukhripah D⁶

Diploma III Nursing Department, Muhammadiyah University Of East Kalimantan

ABSTRACT

Background : *Blood pressure is the pressure experienced by the blood in the arteries when blood is pumped by the heart throughout the body. Causes blood pressure to increase by increasing blood volume and decreasing elasticity of blood vessels, this will increase a person's blood pressure. Sleep quality is a person's satisfaction with sleep, so that a person does not look tired, easily restless, lethargic and apathetic.*

Objective: *To determine the relationship between sleep quality and blood pressure in adolescents*

Research Methods: *The method in this study is to use the traditional literature review method where the research is library research which is presented descriptively through some literature related to the relationship between sleep quality and high blood pressure in adolescents.*

Results: *Based on the results of a review of 10 journals, poor sleep quality in adolescents is associated with changes in blood pressure, poor sleep quality comes from inefficient sleep duration, this is due to various factors that can cause poor sleep quality.*

Keywords : *sleep quality, blood pressure, adolescents*

¹ *Student Of DII Nursing program at muhammadiyah university of east kalimantan*

² *Advisory Lecturer For DIII Nursing Program At Muhammadiyah University Of East Kalimantan*

³ *Advisory Lecturer For DIII Nursing Program At Muhammadiyah University Of East Kalimantan*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
INTISARI	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
A.Telaah Pustaka	7
1. Konsep tidur.....	7
a. Pengetian Tidur	7
b. Fisiologi Tidur	7
c. Tahapan Tidur	8

d.	Fungsi Dan Tujuan Tidur	11
e.	Pola tidur normal pada remaja	13
f.	Faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan tidur	14
g.	Kualitas Tidur.....	16
h.	Gangguan Tidur.....	17
2.	Konsep Tekana Darah	22
a.	Pengertian Tekanan Darah	22
b.	Fisiologi Tekanan Darah	24
c.	Klasifikasi Tekanan Darah	25
d.	Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah	25
e.	Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah.....	30
3.	Konsep Remaja	31
a.	Pengertian Remaja	31
b.	Tahap Perkembangan Remaja	32
f.	Kerangka Teori	34
BAB III.....		35
METODE PENELITIAN		35
A.	Jenis penelitian	35
B.	Pencarian Literatur	36
C.	Kata kunci yang digunakan	36
D.	Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas	37
E.	Penyaringan Dengan Kriteria Inklusi Artikel	39
F.	Analisa Data	40
BAB IV		41
HASIL DAN PEMBAHASAN.....		41
A.	Hasil dan Analisis	41
B.	Pembahasan	41
BAB V		61

PENUTUP 61

 A. Kesimpulan..... 61

 B. Saran..... 61

DAFTAR PUSTAKA..... 63

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Tekann Darah Sistolik Dan Diastolik.....	25
Tabel 3. 1 Kriteria Inklusi	39
Tabel 4. 1 Hasil dan Analisis	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Teori..... 34

Gambar 3. 1 Bagan Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas 38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 2 Daftar Link Jurnal

Lampiran 3 Surat Pernyataan Menggunakan Metode Literature Review

Lampiran 4 Lembar Konsultasi KTI

Lampiran 5 Hasil Uji Plagiasi