

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tesis yang berjudul “*Exercise* sebagai Terapi Non-Farmakologi dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi : Sebuah *Scoping Review*”. Tesis ini dibuat sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar magister di Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran. Dalam proses pembuatan tesis ini, penulis menyadari masih banyak kekurangan. Sehingga penulis mengharapkan saran dan bimbingan demi kesempurnaan penyusunan tesis ini.

Tesis ini dapat diselesaikan berkat bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan saran, bantuan, serta dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan tesis ini, terutama kepada :

1. Prof. Dr. Rina Indriastuti, S.E., M.SIE., selaku Rektor Universitas Padjadjaran Bandung yang telah memberikan kesempatan kepada Peneliti untuk mengikuti Program Pendidikan Magister Keperawatan Konsentrasi Manajemen Keperawatan.
2. Prof. Kusman Ibrahim, S.Kp., MNS., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran Bandung.
3. Cecep Eli Kosasih, S.Kp., MNS., Ph.D., selaku Ketua Program Studi Magister Keperawatan Universitas Padjadjaran Bandung.
4. Dr. Nita Fitria, S.Kp.,M.Kes.,AIFO selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing tesis I saya yang telah meluangkan waktu serta begitu sabar

membimbing dengan ilmu yang luar biasa dan memotivasi saya selama proses pendidikan dan pembuatan tesis saya selesai.

5. Eka Afrima Sari, S.Kep., Ners., M.Kep selaku dosen pembimbing tesis II yang juga telah meluangkan waktu maupun dengan sabar membimbing dan memberikan ilmu yang luar biasa serta memotivasi saya selama proses bimbingan sehingga saya dapat menyelesaikan tesis saya dengan baik.
6. Tuti Pahria, S.Kp., M.Kes., Ph.D selaku dosen pembahas tesis I yang telah membimbing dan memberikan saran sehingga tesis saya menjadi lebih baik.
7. Nursiswati, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp.KMB., PhD(c) selaku dosen pembahas tesis II yang telah memberikan saran dan ilmu yang sangat bermanfaat sehingga tesis saya semakin baik.
8. Titis Kurniawan, S.Kep., Ners., MNS selaku dosen pembahas tesis III yang telah memberikan masukan dan perbaikan serta pemahaman yang tepat sehingga tesis saya menjadi lebih baik.
9. Seluruh civitas akademika Fakultas Keperawatan UNPAD, yang telah membantu kelancaran dalam proses penyusunan tesis ini.
10. Teristimewa untuk orangtua terkasih Ayahanda Ir. Syamsul Armein Simatupang dan Ibunda dr. Anni Rohani Syafi'i Sagala, kedua mertua Bapak Kompol. Abdi Abdullah, SH. dan Ibu Anni Faridah Siregar yang senantiasa memberikan dukungan moril maupun materil dan sebagai semangat saya pada setiap tahap dalam penyelesaian naskah tesis.
11. Teristimewa untuk suami tercinta Prananda Putra, S.Pi, terimakasih untuk segenap do'a, dukungan serta semangat yang diberikan selama penyelesaian

naskah tesis. Serta keluarga besar yang selalu memberikan semangat dalam setiap tahap pengerjaan tesis ini.

12. Seluruh teman di magister keperawatan angkatan 14 yang berjuang bersama untuk menyelesaikan perkuliahan dan penyusunan tesis di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran.
13. Semua pihak yang telah menemani dan memberikan motivasi Peneliti dalam proses penyusunan naskah tesis ini. Kiranya segala hal baik dilimpahkan kepada kita semua.

Terimakasih atas segala do'a dan dukungannya kepada penulis selama penyusunan tesis ini, semoga segala kebaikan kalian senantiasa dibalas oleh Allah SWT. Akhir kata, besar harapan penulis semoga tesis ini bermanfaat khususnya bagi penulis dan bagi pembaca pada umumnya.

Bandung, Agustus 2023

Sarah Arnika Simatupang

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
2.1 Konsep Hipertensi	11
2.1.1 Definisi Hipertensi	11
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi	12
2.1.2.1 Joint National Commite (JNC).....	13
2.1.2.2 World Health Organization (WHO)	13
2.1.2.3 Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (PERHI)	14
2.1.3 Etiologi Hipertensi	15
2.1.3.1 Hipertensi Primer	15
2.1.3.2 Hipertensi Sekunder	16
2.1.4 Patofisiologi Hipertensi	16
2.1.5 Komplikasi Hipertensi.....	19
2.1.6 Faktor-faktor Resiko Hipertensi	19
2.1.6.1 Usia dan Jenis Kelamin	20
2.1.6.2 Genetik	21
2.1.6.3 Obesitas	21

2.1.6.4	Merokok	21
2.1.6.5	Stres	22
2.1.6.6	Latihan Fisik	23
2.1.6.7	Diet Tinggi Garam	23
2.2	Konsep Tidur	23
2.2.1	Definisi Tidur	23
2.2.2	Fisiologi Tidur	24
2.2.3	Tahapan Tidur	25
2.2.4	Fungsi Tidur	29
2.2.5	Pola Tidur	30
2.2.6	Kualitas Tidur	30
2.2.6.1	Waktu yang diperlukan untuk tidur	31
2.2.6.2	Total waktu jam tidur	31
2.2.6.3	Frekuensi terbangun di malam hari	32
2.2.6.4	Keadaan untuk tertidur	32
2.2.6.5	Kepuasan terhadap tidur	33
2.2.6.6	Perasaan terbangun di pagi hari	34
2.2.7	Kuantitas Tidur	34
2.2.8	Gangguan Tidur pada Penderita Hipertensi	35
2.2.8.1	Faktor fisik	35
2.2.8.2	Faktor lingkungan	36
2.2.8.3	Faktor psikologis	37
2.2.9	Instrumen Pengukuran Kualitas Tidur	37
2.3	Konsep <i>Exercise</i>	40
2.3.1	Definisi <i>Exercise</i>	40
2.3.2	Manfaat <i>Exercise</i>	40
2.3.3	Prinsip FITT dalam <i>Exercise</i>	41
2.3.4	Pengaruh Fisiologis <i>Exercise</i> Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi	43
2.3.5	Pengaruh Fisiologis <i>Exercise</i> Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi	45
2.3.6	<i>Exercise</i> terhadap Kualitas Tidur Hipertensi	50

BAB III METODE PENELITIAN	53
3.1 Desain Penelitian	53
3.2 Identifikasi Pertanyaan Penelitian	53
3.3 Protokol <i>Scoping Review</i> dan Strategi Pencarian	54
3.4 Seleksi Literatur	56
3.5 Penilaian Kualitas Literatur dan Resiko Bias	59
3.6 Ekstraksi Data.....	59
3.7 Penyusunan dan Pelaporan hasil Analisis Literatur	60
3.8 Konsultasi kepada Ahli	60
3.9 Pertimbangan Etika Penelitian	60
3.9.1 <i>Beneficience</i>	61
3.9.2 <i>Non maleficence</i>	61
3.9.3 <i>Justice</i>	61
3.9.4 <i>Veracity</i>	61
BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN.....	63
4.1 Hasil Analisis	63
4.1.2 Kualitas dan Resiko Bias Artikel	64
4.2 Pembahasan.....	89
4.2.2 Pengaruh <i>Exercise</i> Pada Tidur Penderita Hipertensi	99
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	103
5.1 Simpulan.....	103
5.2 Saran	103
5.2.1 Peneliti Selanjutnya	103
DAFTAR PUSTAKA	105

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Klasifikasi Hipertensi menurut JNC VIII (<i>Joint National Commite on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure</i>) untuk usia ≥ 18 tahun	13
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi menurut WHO-ISH 2020	14
Tabel 2.3 Klasifikasi Hipertensi menurut Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia	15
Tabel 3.1 PIO pada pencarian literatur efektivitas <i>exercise</i> terhadap kualitas tidur penderita hipertensi	53
Tabel 3.2 <i>Search Strategy</i> metode <i>Boolean Operators</i> dalam bentuk Bahasa Inggris	54
Tabel 3.3 <i>Search Strategy</i> metode <i>Boolean Operators</i> dalam bentuk Bahasa Indonesia	54
Tabel 4.1 Hasil Penilaian Artikel Menggunakan JBI <i>Critical Appraisal Tools</i> dinilai oleh <i>reviewer 1</i> dan <i>reviewer 2</i>	63
Tabel 4.2 Karakteristik Artikel (n=10)	64
Tabel 4.3 Karakteristik <i>Exercise</i> (n=10)	66
Tabel 4.4 Hasil Analisis Artikel (n=10)	71
Tabel 4.5 Matriks Prinsip FITT berdasarkan Rekomendasi <i>Exercise</i> pada Penderita Hipertensi ACSM 2014	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>exercise</i> dalam meningkatkan kualitas tidur.....	44
Gambar 3.1 PRISMA <i>Flow Diagram of Trial Selection Process for Critical Reviews (JBI, 2020)</i>	56
Gambar 4.1 PRISMA <i>Flow Diagram of Trial Selection Process for Critical Reviews (JBI, 2020)</i>	61

DAFTAR SINGKATAN

ACC	: <i>American College of Cardiology</i>
ACSM	: <i>American College of Sports Medicine</i>
AHA	: <i>American Heart Association</i>
ASH	: <i>American Society of Hypertension</i>
BDNF	: <i>Brain Derived Neurotropic Factor</i>
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Regional</i>
CE	: <i>Converting Enzyme</i>
CNS	: <i>Central Nervous System</i>
CRF	: <i>Corticotropin Releasing Factor</i>
CRP	: <i>C-Reactice Protein</i>
DNM	: <i>Denyut Nadi Maksimum</i>
EEG	: <i>Electroencephalogram</i>
EMG	: <i>Electromyogram</i>
EOG	: <i>Electrooculogram</i>
ESC	: <i>European Society of Cardiology</i>
ESH	: <i>European Society of Hypertension</i>
FITT	: <i>Frequency, Intencity, Type dan Time</i>
GH	: <i>Growth Hormone</i>
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
IMT	: <i>Indeks Massa Tubuh</i>
ISHWG	: <i>International Society of Hypertension Working Group</i>
JNC	: <i>Joint National Commite</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
OSA	: <i>Obstructive Sleep Apnea</i>
PERHI	: <i>Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia</i>
PRISMA	: <i>Prefered Reporting Item for Systematic Review and Meta-analysis</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
RAS	: <i>Raticular Activating System</i>

SWS	: <i>Slow Wave Sleep</i>
SNS	: <i>Sympathetic Nervous System</i>
SVR	: <i>Systemic Vascular Resistance</i>
PSQI	: <i>The Pittsburg Sleep Quality Index</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
PICOS	: <i>Population, Intervention, Comparison, Outcome ,Study design</i>
JBI	: <i>Joanna Briggs Institute</i>
RCT	: <i>Randomized Controlled Trial</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analysis (PRISMA) Checklist</i>	109
Lampiran 2. <i>Tool Critical Appraisal Penelitian RCT</i>	113
Lampiran 3. <i>Tool Critical Appraisal Penelitian Quasi-Experimental Studies</i>	122
Lampiran 4. <i>Tool Critical Appraisal Penelitian Qualitative Interview Study</i>	125
Lampiran 5. <i>Lembar Konsultasi Naskah Tesis</i>	127