

**PENGARUH DURASI PAPARAN CAHAYA MATAHARI PAGI DENGAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI
PANTI GRIYA LANSIA HUSNUL KHATIMAH KECAMATAN WAJAK
KABUPATEN MALANG**

SKRIPSI



**Oleh:
Mulida
NIM: 2022610087**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI
MALANG
2026**

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH DURASI PAPARAN CAHAYA MATAHARI PAGI DENGAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI
PANTI GRIYA LANSIA HUSNUL KHATIMAH KECAMATAN WAJAK
KABUPATEN MALANG**

SKRIPSI

**Merupakan Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan Pada Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Keperawatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi**

**Oleh:
Mulida
NIM: 2022610087**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI
MALANG
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH DURASI PAPARAN CAHAYA MATAHARI PAGI DENGAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI
PANTI GRIYA LANSIA HUSNUL KHATIMAH KECAMATAN WAJAK
KABUPATEN MALANG**

SKRIPSI

Oleh:
Mulida
NIM: 2022610087

Disetujui oleh Dosen Pembimbing
Pada Tanggal: 02 April 2026

Dosen Pembimbing Utama



Errick Endra Cita, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0715018404

Dosen Pembimbing Pendamping



Nurul Aisyiyah P, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0728079503

Mengeahui,
Kepala Program Studi



Yanti Rosdiana, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0720088704

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH DURASI PAPARAN CAHAYA MATAHARI PAGI DENGAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI
PANTI GRIYA LANSIA HUSNUL KHATIMAH KECAMATAN WAJAK
KABUPATEN MALANG**

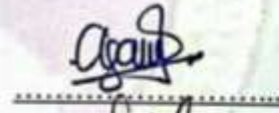
SKRIPSI

Oleh:
Mulida
NIM: 2022610087

Telah dipertahankan di Hadapan dan Telah diterima
Tim Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi
Pada Tanggal: 02 April 2026

Tim Penguji:

1. Errick Endra Cita, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0715018404
2. Nurul Aisyivah P, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0728079503
3. Rona Sari Mahaji Putri, S.KM., M.Kes
NIDN. 0722027803



Mengesahkan
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Ir. Widowati, MP
NIDN. 0024086507

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mulida

Nim : 2022610087

Program Studi : Keperawatan

Fakultas : Ilmu Keperawatan

Universitas : Tribhuwana Tungadewi Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **Pengaruh Durasi Paparan Cahaya Matahari Pagi dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Panti Griya Lansia Husnul Khatimah Kecamatan Wajak Kabupaten Malang**. Merupakan karya tulis yang saya buat sendiri dan menurut pengamatan dan keyakinan saya, skripsi ini tidak mengandung bagian skripsi atau karya tulis yang pernah diterbitkan atau ditulis oleh orang lain, kecuali kutipan referensi yang dimuat didalam naskah skripsi ini.

Apabila ternyata dikemudian hari pernyataan saya tidak benar, saya sanggup menerima sanksi akademik apapun dari Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang.

Malang, 02 April 2026

embuat pernyataan,



Mulida

NIM: 2022610087

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan.

Bismillahirrahmanirrahim skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Alm. Bapak Tercinta Bapak Abdul Majid, S.Pd., terima kasih setiap cucuran keringat dan kerja keras yang engkau tukarkan menjadi sebuah nafkah demi anakmu bisa sampai tahap ini. Sosok yang palingku rindukan, Bapak yang tidak sempat melihat dan mendampingi putri bungsunya menyelesaikan pendidikan hingga meraih gelar sarjana. Skripsi ini saya persembahkan untuk almarhum sebagai bentuk rasa terima kasih atas segala pengorbanan, kasih sayang, serta tanggung jawab yang telah Bapak berikan semasa Bapak hidup. Terima kasih telah menjadi alasan terbesarku untuk tetap semangat berjuang meraih gelar sarjana yang bapak impikan. Meskipun terasa sangat berat harus menjalani kerasnya kehidupan tanpa kehadiran sosok Bapak, rasa rindu dan kehilangan sering kali membuatku hampir terjatuh. Namun, kenangan dan doa untuk bapak selalu menjadi kekuatan untuk terus melangkah. Semoga Bapak bangga dengan segala usaha dan perjuanganku hingga titik ini.
2. Pintu surgaku, Ibunda Rohani. Terima kasih atas segala doa, pesan dan harapan yang selalu mendampingi setiap langkah dan usaha anakmu untuk menjadi seseorang yang berpendidikan, terimakasih atas kasih sayang tanpa batas, atas kesabaran dan pengorbanan yang selalu mengiringi perjalanan hidup penulis. Meskipun Ibu tidak sempat merasakan pendidikan hingga bangku perkuliahan, namun semangat, motivasi, serta doa yang selalu beliau panjatkan menjadi kekuatan bagi saya untuk terus berjuang. Berkat dukungan, kasih sayang, dan pengorbanan Ibu, saya akhirnya mampu menyelesaikan studi hingga meraih gelar sarjana.
3. Kepada kakak-kakak saya Haryono, Sri Ardiyanti, Meji Burahman, terimakasih banyak atas dukungannya secara moril maupun materil, terimakasih juga atas segala motivasi dan dukungannya yang diberikan kepada saya sehingga saya mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
4. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Andry Darmawan. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya dan menemani saya selama 7 tahun ini dari SMA sampai saya menyelesaikan skripsi ini.
5. Untuk diri saya Mulida terimakasih telah kuat sampai detik ini, yang mampu mengendalikan diri dari tekanan luar. Yang tidak menyerah sesulit apapun rintangan kuliah ataupun proses penyusunan skripsi, yang mampu berdiri tegak Ketika dihantam permasalahan yang ada. Terimakasih diriku semoga tetap rendah hati, ini baru awal dari pemulaan hidup semangat kamu pasti bisa.

MOTTO

Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa
sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

"Orang tua dirumah menanti kepulanganmu dengan hasil yang membanggakan,
jangan kecewakan mereka. Simpan keluhmu, sebab letihmu tak sebanding dengan
perjuangan mereka menghidupimu".

"Setelah perjalanan yang melelahkan ini berakhir, kita akan menjadi sesuatu yang
belum pernah dilihat dunia



RIWAYAT HIDUP



Penulis skripsi ini atas nama Mulida, lahir di sebuah daerah Bima yaitu Desa Tawali, Kecamatan Wera, Kabupaten Bima. Lahir pada tanggal 16 februari 2005. Penulis merupakan anak perempuan terakhir dari 4 bersaudara, lahir dari pasangan suami

istri Bapak Abdul Majid dan Ibu Rohani. Penulis sekarang bertempat tinggal di jln.

Simpang Batu Permata, Tlogomas, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang.

Selain itu, adapun riwayat pendidikan penulis sebagai berikut:

Data Pribadi:

TK : TK Bakti Pertiwi
SD : SDN 3 Tawali
SMP : SMPN 1 Wera
SMA : SMAN 1 Wera
Perguruan Tinggi : Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

Pengalaman Organisasi dan lainnya:

1. Pengurus Orda Kerukunan Keluarga Wera Malang (KKWM) Bidang Sosial budaya dan Keperempuanan 2023-2025
2. Pengurus Himpunan Mahasiswa Islam (HMI) Bidang Administrasi Keuangan Tahun 2024/2025
3. Pengurus Syifa'ul Qulub Bidang Keperempuanan Tahun 2024/2025

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat karuniaNya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Dalam kesempatan yang berbahagia ini tak lupa peneliti menyapaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dodi Wirawan Irwanto, SE., M.Com., Ph.D Rektor Universitas Tribhuwana Tunggaladewi, yang telah mengizinkan penulis untuk belajar di Universitas Tribhuwana Tunggaladewi.
2. Ibu Prof. Dr. Ir. Widowati, M.P, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi, yang telah mengizinkan penulis untuk belajar di Fakultas Ilmu Kesehatan.
3. Ibu Yanti Rosdiana, S.Kep., Ns., M.Kep, ketua Progran Studi Keperawatan, yang telah mengizinkan penulis untuk belajar di Program Studi Keperawatan.
4. Bapak Errick Endra Cita, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik.
5. Ibu Nurul Aisyiyah P, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik.
6. Ibu Rona Sari Mahaji Putri, S.KM., M.Kes selaku penguji saya ucapkan terima kasih banyak atas arahan dan bimbingannya
7. Ibu Mufahkiroh Amd.Keb selaku kepala panti Griya Lansia Husnul Khatimah yang telah memberikan izin dalam penelitian ini, dan yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama proses penelitian.

Penulis menyadari bahwa dalam proposal skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan baik dari segi pengetahuan maupun tulisan. Oleh sebab itu Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini dimasa yang akan datang Akhir kata penulis mengucapkan limpah terima kasih dan semoga skripsi ini bermanfaat.

Penulis

Mulida

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
RIWAYAT HIDUP	ii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.5 Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Konsep Hipertensi	11
2.1.1 Definisi Hipertensi	11
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO	11
2.1.3 Patofisiologi Hipertensi	11
2.1.4 Penyebab Dan Faktor Resiko Hipertensi	12
2.1.5 Pencegahan Hipertensi	15
2.1.6 Komplikasi Hipertensi	16
2.2 Konsep Dasar Tekanan Darah	17
2.2.1 Pengertian Tekanan Darah	17
2.2.2 Jenis Tekanan Darah	18
2.2.3 Penggolongan Tekanan Darah	18
2.2.4 Cara Pengukuran Tekanan Darah	18
2.3 Konsep Dasar Paparan Sinar Matahari Pagi	19
2.3.1 Definisi Paparan Sinar Matahari Pagi	19
2.3.2 Kandungan Biologis Cahaya Matahari Pagi	20
2.3.3 Manfaat Fisiologis Sinar Matahari Pagi	20
2.3.4 Faktor Yang Memengaruhi Efektivitas Paparan	20
2.3.5 Risiko Kurang Paparan Sinar Matahari Pagi.....	20
2.4 Konsep Lansia	21
2.4.1 Definisi Lansia	21
2.4.2 Klasifikasi Lansia	22
2.4.3 Ciri-Ciri Lansia	22
2.4.4 Proses Perubahan Pada Lansia	23

BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN ..	29
3.1 Kerangka Konsep Penelitian	29
3.2 Hipotesis Penelitian	30
3.3 Kerangka Teori	30
BAB IV METODE PENELITIAN	31
4.1 Desain Penelitian	31
4.2 Kerangka Kerja	32
4.3 Lokasi Dan Waktu Penelitian	33
4.4 Populasi Dan Sampel	33
4.4.1 Populasi	33
4.4.2 Sampel	33
4.5 Teknik Sampling	36
4.6 Variabel Penelitian	37
4.7 Definisi Operasional	37
4.8 Etika Penelitian	38
4.9 Instrument Penelitian	38
4.10 Prosedur Pengumpulan Data	40
4.11 Tabulasi Data	42
4.12 Analisis Data	42
BAB V HASIL PENELITIAN	45
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	45
5.2 Hasil Uji Kappa (<i>Cohen's Kappa</i>)	45
5.3 Data Umum	46
5.4 Data Khusus	48
BAB VI PEMBAHASAN	50
6.1 Nilai Rerata Tekanan Darah Pada Pasien Sebelum Paparan Cahaya Matahari Pagi	53
6.2 Nilai Rerata Tekanan Darah Pada Pasien Sesudah Paparan Cahaya Matahari Pagi	53
6.3 Pengaruh Durasi Paparan Cahaya Matahari Pagi Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi	56
6.4 Keterbatasan Penelitian	63
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	64
7.1 Kesimpulan	64
7.2 Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	9
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO	11
Tabel 4.1 Desain Penelitian Pretest-posttest dengan Dua Kelompok Intervensi	31
Tabel 4.2 Hasil Untuk Beberapa Nilai cohen's d	34
Tabel 4.3 Jacob Cohen (1988) Memberikan Kategori Interpretasi Untuk Memudahkan	34
Tabel 4.4 Definisi Operasional	37
Tabel 5.1 Hasil Uji Kappa (Cohen's Kappa)	45
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden di Panti Griya Lansia Husnul Khatimah Wajak	46
Tabel 5.3 Tekanan Darah Sebelum Pada Kelompok Durasi 15 menit dan Kelompok Durasi 30 menit	48
Tabel 5.4 Tekanan Darah Sesudah Pada Kelompok Durasi 15 menit dan Kelompok Durasi 30 menit	48
Tabel 5.5 Pengaruh Durasi Paparan Cahaya Matahari Pagi dengan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi	49
Tabel 5.6 Perbandingan Tekanan Darah Kelompok Durasi 15 menit dan Kelompok Durasi 30 menit	50



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pengukuran Tekanan Darah	19
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	29



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Jalan Penelitian	70
Lampiran 2 Keterangan Layak Etik	72
Lampiran 3 Penjelasan Penelitian	73
Lampiran 4 Lembar Persetujuan (Informed Consent)	75
Lampiran 5 Lembar Ceklis Uji Kappa	76
Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur (SOP)	77
Lampiran 7 Lembar Observasi	78
Lampiran 8 Tabulasi Data Ceklis SOP Uji Kappa (Cohen's Kappa)	79
Lampiran 9 Tabulasi Data	80
Lampiran 10 Hasil Olahan Spss	82
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian	90
Lampiran 12 Kartu Konsultasi Skripsi	92
Lampiran 13 Surat Keterangan Selesai Penelitian	94

