

Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung

Program Studi Keperawatan Bogor

Puspita Ayu Lestari

P17320318093

Gambaran Gaya Hidup dan Pola Tidur Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Pasirmulya Kota Bogor Tahun 2021

i – xi + 73 halaman, VI BAB, 4 Tabel, 4 Skema, 4 Diagram, 6 Lampiran

ABSTRAK

Hipertensi dasar adalah peningkatan tekanan darah secara tetap khususnya, tekanan diastolik melebihi 95 milimeter air raksa yang tidak bisa dihubungkan dengan penyebab organik apa pun. Data WHO (2015), menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi.. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran gaya hidup dan pola tidur pada penderita hipertensi di Puskesmas Pasirmulya Kota Bogor tahun 2021 dengan menggunakan desain penelitian deskriptif. Cara pengambilan sampel yang digunakan yaitu Purposive Sampling dengan jumlah responden yang diteliti sebanyak 94 orang. Instrumen penelitian yang digunakan untuk meneliti gaya hidup yaitu kuisisioner dari Budi (2014) dan pola tidur menggunakan pengukuran Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil dari penelitian ini didapatkan responden sebagian besar berusia rata – rata 51 tahun, dengan usia termuda 29 tahun dan tertua yaitu 71 tahun. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 50 responden (53%) dan laki – laki sebanyak 44 (47%). Dan lebih banyak responden yang bekerja sebagai wirausaha sebanyak 34 responden (36%) dan sebagian besar memiliki gaya hidup yang tidak sehat sebanyak 50 responden (53%), gaya hidup sehat sebanyak 44 responden (47%), yang memiliki pola tidur buruk sebanyak 70 responden (74%) dan pola tidur baik sebanyak 24 responden (26%). Dalam hal ini, perawat dituntut untuk bisa memfasilitasi penderita hipertensi untuk berbagi pengalaman dalam mengatur pola tidur yang baik dan gaya hidup yang sehat.

Kata Kunci : Hipertensi, Gaya Hidup, Pola Tidur

Daftar Pustaka : 48 (2010 – 2020)