

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS BULELENG I TAHUN 2023

Oleh

I GD Bagus W. Krishnanda Pujawan, NIM 2018011027

Program Studi Kedokteran

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah arteri yang persisten, dimana tekanan sistolik (SBP) di atas 130 mmHg atau tekanan darah diastolik (DBP) di atas 85 mmHg. Hipertensi sering ditemukan pada pasien berusia 60 tahun atau lebih dan merupakan faktor risiko penyakit kardiovaskular seperti gagal jantung, fibrilasi atrium, stroke, penyakit ginjal, dan demensia. Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Tidur adalah keadaan tidak sadar di mana otak relatif lebih responsif terhadap rangsangan internal daripada rangsangan eksternal. Tubuh membutuhkan waktu untuk beristirahat secara total setelah berkerja keras pada siang maupun malam hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Buleleng I tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif *cross sectional*. Pemilihan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* pada para lansia penderita hipertensi di Puskesmas Buleleng I tahun 2023. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan kuisisioner PSQI dan pengukuran tekanan darah menggunakan sfigmomanometer. Dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa kualitas tidur yang paling dominan adalah kualitas tidur yang baik yaitu 184 orang (60,3%). Sedangkan kondisi hipertensi yang dominan adalah hipertensi tidak terkontrol yaitu sebanyak 270 orang (88,5%).

Kata-kata kunci: lansia, hipertensi, kualitas tidur

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS BULELENG I TAHUN 2023

Oleh

I GD Bagus W. Krishnanda Pujawan, NIM 2018011027

Program Studi Kedokteran

ABSTRAK

Hypertension or high blood pressure is a persistent increase in arterial blood pressure, where the systolic pressure (SBP) is above 130 mmHg or the diastolic blood pressure (DBP) is above 85 mmHg. Hypertension is often found in patients aged 60 years or older and is a risk factor for cardiovascular diseases such as heart failure, atrial fibrillation, stroke, kidney disease and dementia. Good quality sleep is essential for maintaining physical health, mental well-being and overall quality of life. Sleep is an unconscious state in which the brain is relatively more responsive to internal stimuli than to external stimuli. The body needs time to rest completely after working hard during the day or night. This study aims to determine the description of sleep quality in elderly people with hypertension at the Puskesmas Buleleng I in 2023. The method used in this research is descriptive. Sample selection was carried out using purposive sampling among elderly people with hypertension at the Puskesmas Buleleng I in 2023. The data collection technique for this research used the PSQI questionnaire and blood pressure measurement using a sphygmomanometer. From the research that has been carried out, it was found that the most dominant sleep quality was good sleep quality, namely 184 people (60.3%). Meanwhile, the dominant condition of hypertension is uncontrolled hypertension, namely 270 people (88.5%).

Keywords: elderly; hypertension; sleep quality