Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan Status Gizi, Asupan Makan, dan Kualitas Tidur, dengan Tekanan Darah pada Kelompok Usia >45 tahun di Posbindu Mawar Kelurahan Kebayoran Lama Selatan

Ropika Agatha

Deskripsi Lengkap: http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=73774&lokasi=lokal

---

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit yang banyak diderita lansia, dengan prevalensi yang semakin meningkat setiap tahunnya. Hipertensi disebabkan karena status gizi, pola makan dan kualitas tidur yang kurang efektif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi, asupan makan dan kualitas tidur, dengan tekanan darah pada kelompok usia >45 tahun di Posbindu Mawar Kelurahan Kebayoran Lama Selatan. Penelitian ini menggunakan metode Cross Sectional dengan sampel sebanyak 47 orang yang diambil dengan teknik total sampling. Data berat badan dan tinggi badan diambil dengan pengukuran antropometri, data tekanan darah diambil menggunakan alat Sphymomano meter , data pola makan diambil dengan metode wawancara menggunakan Form Semi Quantitatif Food Frequency Quesioner dan data kualitas tidur diambil menggunakan Kuesioner The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Teknik analisis data menggunakan uji Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan responden dengan tekanan darah tinggi sebanyak 72,7%. Kualitas tidur buruk sebanyak 61,7%. Status gizi normal sebanyak 44,7%. Hasil penelitian menunjukan bahwa asupan natrium dan kualitas tidur berhubungan dengan tekanan darah ($p<0,05$). Sedangkan status gizi, asupan lemak, dan asupan kalium tidak berhubungan dengan tekanan darah ($p>0,05$). Berdasaran penelitian ini maka saran yang diberikan yaitu mengadakan penyuluhan mengenai pola makan gizi seimbang, pemantauan berat badan agar status gizi tetap terkontrol dan edukasi mengenai kesehatan psikologis yang sering dialami pra lansia dan lansia seperti cemas, depresi dan gangguan tidur.

Kata Kunci : Hipertensi, Kualitas Tidur, Lansia, Pola Makan, Status Gizi, Tekanan Darah