

ABSTRAK

PENGARUH EDUKASI TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAMPANG

Suci Cahyaningsih Nasaru, Andi Mappanganro, Akbar Asfar, Wan Sulastri
Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia
Dapartemen Community Health Nursing And Home Care,
sucinasaru16@gmail.com

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan global dan dikenal sebagai silent killer. Lansia dengan hipertensi cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk, yang dapat memperburuk kondisi tekanan darah.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode studi kasus pada seorang lansia dengan hipertensi di Puskesmas Pampang. Intervensi yang diberikan berupa edukasi *sleep hygiene*, pembatasan konsumsi kopi pada malam hari, serta pengaturan pola tidur. Evaluasi dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan pemantauan pola tidur dan pengukuran tekanan darah.

Hasil: Sebelum intervensi, klien mengalami kualitas tidur yang buruk dengan tekanan darah 167/80 mmHg dan 164/85 mmHg. Setelah intervensi, kualitas tidur membaik, keluhan sulit tidur berkurang, dan tekanan darah menurun menjadi 162/80 mmHg.

Kesimpulan: Perbaikan kualitas tidur berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Kualitas tidur yang baik dapat menjadi faktor nonfarmakologis penting dalam pengelolaan hipertensi.

Kata kunci: kualitas tidur, tekanan darah, lansia, hipertensi.

ABSTRACT

PENGARUH EDUKASI TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAMPANG

Suci Cahyaningsih Nasaru, Andi Mappanganro, Akbar Asfar, Wan Sulastri
Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia
Dapartemen Community Health Nursing And Home Care,
sucinasaru16@gmail.com

Introduction: Hypertension is one of the most prevalent non-communicable diseases and remains a global health problem, often referred to as a silent killer. Elderly individuals with hypertension frequently experience poor sleep quality, which may worsen blood pressure conditions.

Objective: This study aims to determine the effect of sleep quality on blood pressure in elderly patients with hypertension.

Method: This research employed a case study design on an elderly patient with hypertension at Puskesmas Pampang. The interventions provided included sleep hygiene education, restriction of coffee consumption at night, and regulation of sleep patterns. Evaluation was carried out for three consecutive days by monitoring sleep quality and measuring blood pressure.

Results: Before the intervention, the patient had poor sleep quality with blood pressure levels of 167/80 mmHg and 164/85 mmHg. After the intervention, sleep quality improved, complaints of difficulty sleeping decreased, and blood pressure decreased to 162/80 mmHg.

Conclusion: Improving sleep quality has an effect on reducing blood pressure in elderly patients with hypertension. Good sleep quality can serve as an important non-pharmacological factor in the management of hypertension.

Keywords: sleep quality, blood pressure, elderly, hypertension