

ABSTRAK

Eny Sri Rahayu

ANALISIS FAKTOR UMUR DAN POLA TIDUR DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA KARTOHARJO NGANJUK

xvii + 71 Halaman + 7 Tabel + 10 Lampiran

Menopause merupakan fase alami dalam kehidupan wanita yang seringkali disertai konsekuensi kesehatan seperti hipertensi, akibat penurunan signifikan hormon estrogen. Peningkatan prevalensi hipertensi sejalan dengan pertambahan usia dan dapat diperburuk oleh gangguan pola tidur yang umum terjadi pada masa menopause. Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu regulasi tekanan darah dan meningkatkan risiko kardiovaskular. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan faktor umur saat menopause dan pola tidur dengan kejadian hipertensi pada wanita menopause di Desa Kartoharjo Nganjuk.

Jenis penelitian ini adalah analitik dengan rancangan cross-sectional. Populasi adalah seluruh wanita menopause di Dusun Puyang Desa Kartoharjo tahun 2024 (N=581), dengan sampel sebanyak 94 wanita menopause yang mengalami hipertensi, diambil menggunakan teknik purposive sampling. Variabel independen adalah umur saat menopause dan pola tidur (diukur dengan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index-PSQI), sedangkan variabel dependen adalah kejadian hipertensi (diukur dengan tensimeter). Data dianalisis menggunakan Uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh responden berada pada usia menopause normal (94,6%) dan sebagian besar (88,2%) memiliki kualitas tidur buruk. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara umur saat menopause dengan kejadian hipertensi ($p=0,031$), dimana wanita menopause dini cenderung memiliki derajat hipertensi lebih tinggi. Terdapat pula hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kejadian hipertensi ($p=0,027$), dimana sebagian besar responden dengan kualitas tidur buruk mengalami hipertensi derajat 1.

Terdapat hubungan yang signifikan antara faktor umur saat menopause dan faktor pola tidur dengan kejadian hipertensi pada wanita menopause di Desa Kartoharjo Nganjuk. Disarankan adanya upaya promotif dan preventif berkelanjutan terkait manajemen gaya hidup dan kualitas tidur untuk mengendalikan hipertensi pada wanita menopause.

Kata Kunci: Hipertensi, Menopause, Umur Menopause, Pola Tidur.

Daftar bacaan : 8 buku (2020-2024)

ABSTRACT

Eny Sri Rahayu

ANALYSIS OF AGE FACTORS AND SLEEP PATTERNS WITH THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN MENOPAUSE WOMEN IN KARTOHARJO VILLAGE, NGANJUK

xvii + 71 Pages + 7 Tables + 10 Attachments

Menopause is a natural phase in a woman's life that is often accompanied by health consequences such as hypertension, due to a significant decrease in estrogen hormone. The prevalence of hypertension increases with age and can be exacerbated by sleep pattern disorders that are common during menopause. Poor sleep quality can disrupt blood pressure regulation and increase cardiovascular risk. This study aims to analyze the relationship between age factors at menopause and sleep patterns with the incidence of hypertension in menopausal women in Kartoharjo Village, Nganjuk.

This type of research is analytical with a cross-sectional design. The population is all menopausal women in Puyang Hamlet, Kartoharjo Village in 2024 (N = 581), with a sample of 94 menopausal women with hypertension, taken using a purposive sampling technique. The independent variables are age at menopause and sleep patterns (measured by the tend to have higher degrees of hypertension. There was also a significant relationship between sleep patterns and the incidence of hypertension ($p = 0.027$), where most respondents with poor sleep quality experienced grade I hypertension.

There was a significant relationship between age factors at menopause and sleep pattern factors with the incidence of hypertension in menopausal women in Kartoharjo Village, Nganjuk. It is recommended that there be ongoing promotive and preventive efforts related to lifestyle management and sleep quality to control hypertension in menopausal women.

Keywords: Hypertension, Menopause, Age of Menopause, Sleep Patterns.

References: 8 books (2020-2024)