

ABSTRAK

Zahra Rifanika Muslimatus Sholikhah

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI
UPTD GRIYA WREDA SURABAYA

xvi + 62 Halaman + 8 Tabel + 15 Lampiran

Kualitas tidur yang baik merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan lansia, terutama pada penderita hipertensi yang rentan mengalami gangguan selama istirahat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi beserta faktor-faktor yang memengaruhinya, seperti lama menderita hipertensi, kepatuhan minum obat, aktivitas senam lansia, dan diit khusus hipertensi di UPTD Griya Wreda Surabaya.

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi yang diteliti adalah semua lansia yang menderita hipertensi, sebanyak 40 orang, dan karena jumlahnya di bawah 100, teknik sampling yang dipilih adalah total sampling. Variabel utama yang diamati adalah kualitas tidur, yang diukur melalui kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* atau *PSQI*. Data dianalisis secara univariat, dengan melihat distribusi frekuensi dan persentase. Dari hasilnya, ternyata mayoritas responden, yaitu 67,5%, punya kualitas tidur yang benar-benar buruk. Lansia yang tidak taat minum obat (77,5%), tidak ikut senam lansia (75%), dan tidak menerapkan diet khusus untuk hipertensi (100%) biasanya punya kualitas tidur yang lebih jelek. Di sisi lain, mereka yang rajin minum obat dan aktif ikut senam lansia cenderung memiliki tidur lebih berkualitas. Meski begitu, ada beberapa lansia yang tetap tidur dengan baik walau tidak melakukan hal-hal itu, hal tersebut dapat terjadi karena ada faktor pendukung lain seperti suasana lingkungan, rutinitas tidur, atau dukungan dari orang sekitar.

Hasil penelitian ini menekankan pentingnya intervensi keperawatan dalam mendukung perilaku hidup sehat, termasuk edukasi kesehatan, peningkatan kepatuhan pengobatan, aktivitas fisik teratur, serta penyediaan diit yang sesuai, guna memperbaiki kualitas tidur dan meningkatkan kualitas hidup lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Lansia, Hipertensi, PSQI, UPTD Griya Wreda
Daftar Bacaan: 10 Buku (2020-2025)

ABSTRACT

Zahra Rifanika Muslimatus Sholikhah

*AN OVERVIEW OF SLEEP QUALITY AMONG ELDERLY WITH
HYPERTENSION AT UPTD GRIYA WREDA SURABAYA*

xvi + 62 Pages + 8 Tables + 15 Appendices

Optimal sleep quality is crucial for the health and well-being of older adults, especially those with hypertension who frequently experience sleep disruptions. This research sought to characterize the sleep quality among elderly individuals diagnosed with hypertension, investigating variables such as hypertension duration, medication compliance, involvement in senior exercise initiatives, and dietary habits at UPTD Griya Wreda Surabaya.

A quantitative, descriptive study employing a cross-sectional design was undertaken. The study encompassed all 40 diagnosed hypertensive elderly individuals within the institution. Given the limited sample size, a total sampling method was utilized. Sleep quality, assessed via the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), constituted the primary variable. Data were analyzed using univariate statistical methods, presented as frequencies and percentages. Findings indicated that a substantial portion of participants, specifically 67.5%, experienced very poor sleep quality. This compromised sleep was observed more frequently in individuals not adhering to medication (77.5%), those not engaging in elderly exercise programs (75%), and individuals not following a prescribed hypertension diet (100%). Conversely, individuals who adhered to prescribed medication regimens and engaged in regular physical exercise demonstrated enhanced sleep quality. While a minority of non-participants also reported satisfactory sleep, this could be linked to positive external influences like a conducive environment, consistent sleep schedules, or robust social connections.

These observations underscore the significance of multifaceted nursing strategies aimed at encouraging beneficial health practices, encompassing education, medication compliance, consistent exercise, and balanced nutrition, to elevate sleep quality and general welfare in elderly individuals managing hypertension.

Keywords: *sleep quality, elderly, hypertension, PSQI, UPTD Griya Wreda*

References: 10 Books (2020-2025)