

Hubungan Pola Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Dewasa Muda

R. Muhammad Irfan Wahyu Arif Tirtana¹, Nur Melizza²

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Malang

Keterangan:
1 Mahasiswa
2 Dosen

Latar Belakang

- Hipertensi masih menjadi salah satu masalah yang cukup besar di dunia dari hasil data World Health Organization (WHO).
- Di Indonesia kejadian hipertensi sudah sampai ke usia dewasa muda yang bisa menjadi masalah serius apabila tidak dicegah sejak dini. Salah satu penyebab hipertensi adalah gaya hidup.

Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola tidur dan aktivitas fisik dengan peningkatan tekanan darah pada dewasa muda.

Metode

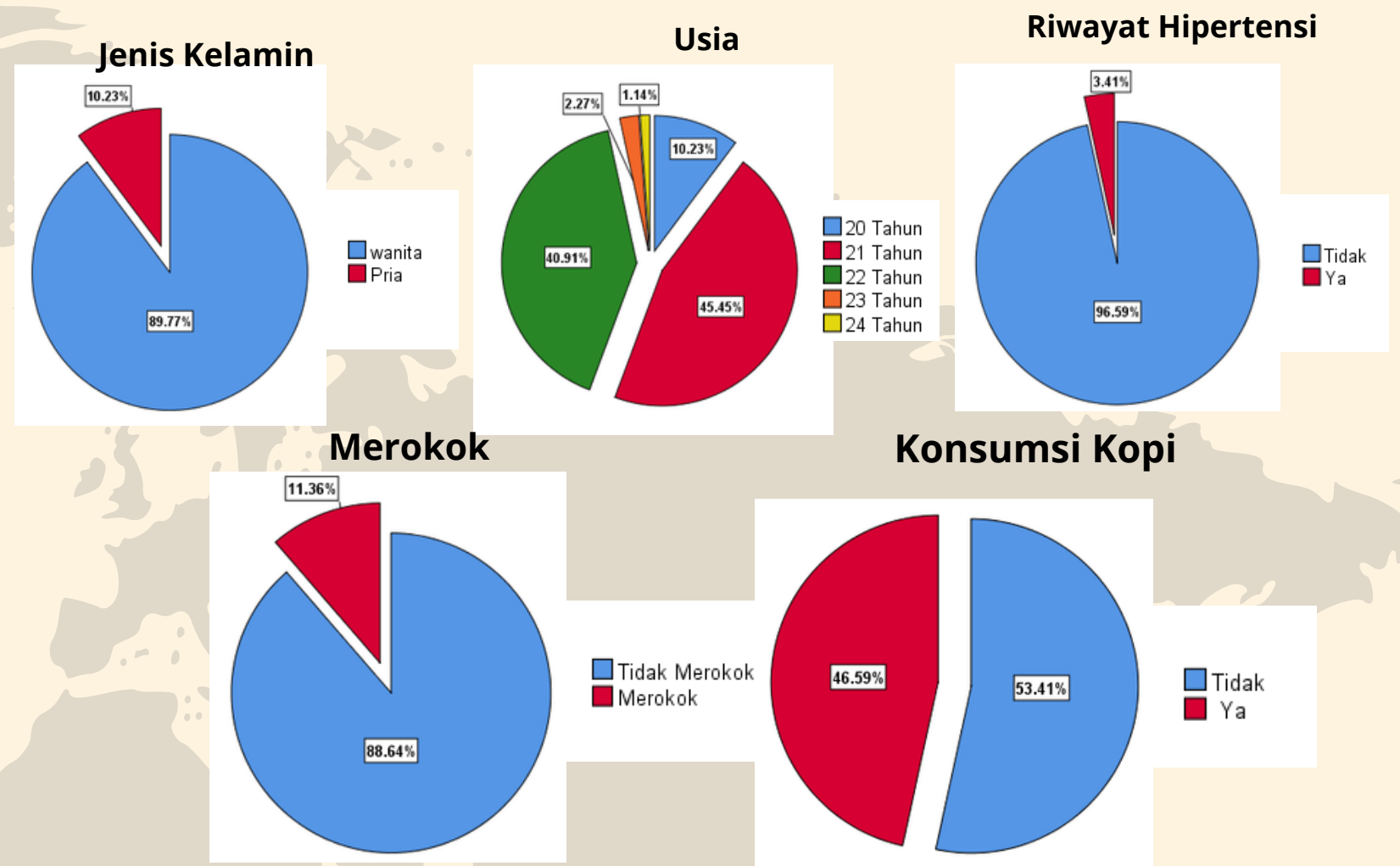
- Desain penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional
- Teknik sampling menggunakan Accidental Sampling pada 88 Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Malang.
- Analisa data menggunakan uji korelasi spearman rank.
- Instrument yang digunakan untuk mengukur pola tidur dan aktivitas fisik adalah Sleep Habits Questionnaire dan The International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF). Tekanan darah diukur menggunakan Sphygmomanometer digital.

Pembahasan

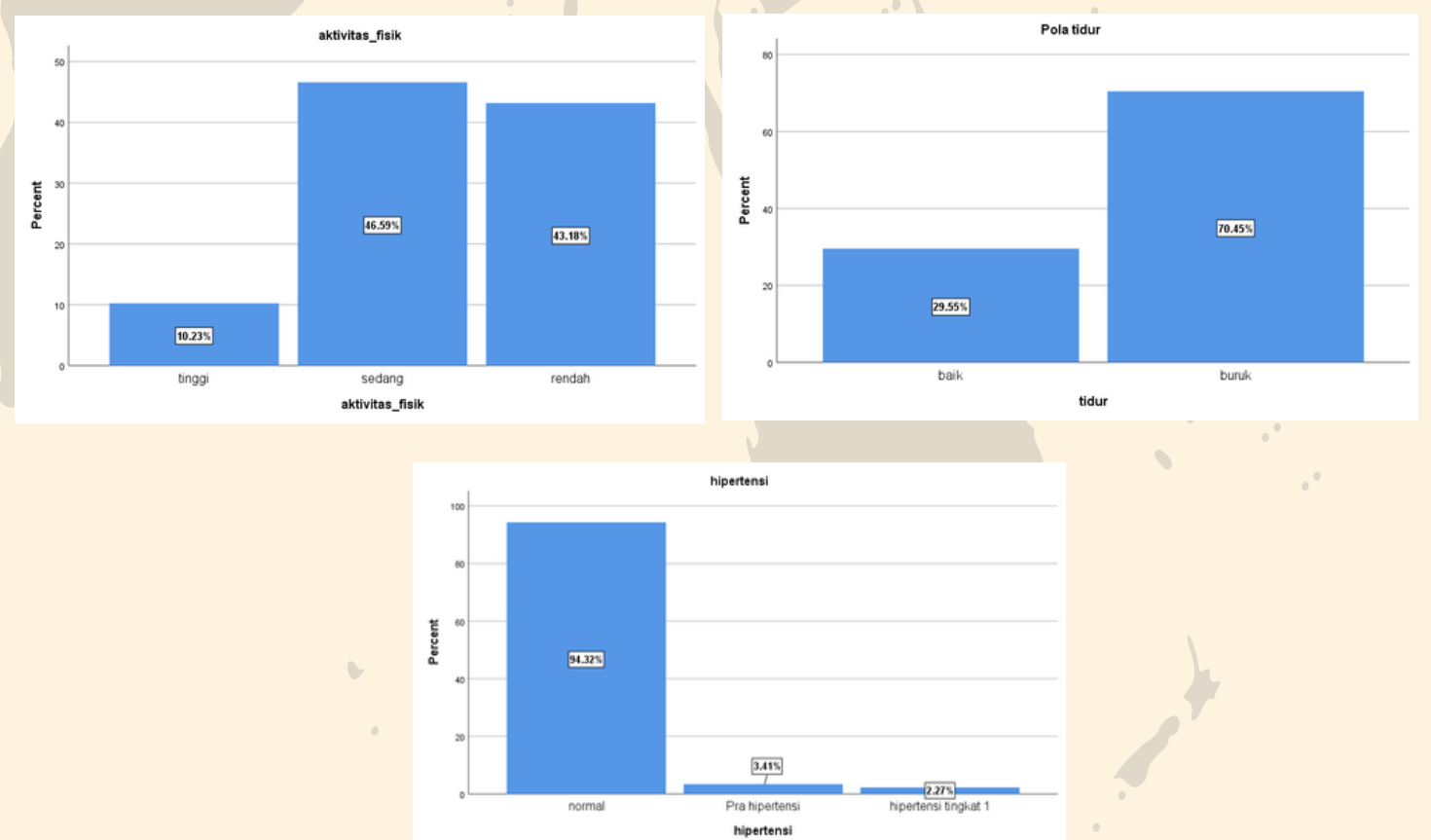
- Hasil Penelitian sejalan dengan penelitian sebelumnya dari Lontoh & Gunawan (2022) dan Amelia et al (2022), bahwa tidak ada hubungan antara pola tidur dan aktivitas fisik dengan peningkatan tekanan darah pada dewasa muda.
- Saat usia dewasa muda tahanan pembuluh darah cenderung lebih rendah jika dibandingkan dengan lansia dan curah jantung yang lebih baik sehingga hasil tekanan darah pada dewasa muda lebih banyak mengarah ke normal.



Karakteristik Demografi



Hasil



Kesimpulan

Hasil Uji Korelasi spearman didapatkan hasil tidak ada hubungan antara pola tidur dan aktivitas fisik dengan peningkatan tekanan darah pada dewasa muda dengan nilai signifikansi 0,139 dan 0,391 (>0,05).

Referensi

- Amalia, F., Zainuddin, A., & Irma. (2022). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda (20-44) Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandai Tahun 2022. *Endemis Journal*, 3(2), 5-11. <https://ojs.uho.ac.id/index.php/Endemis/article/download/27001/15627>
- Lontoh, S. O., & Gunawan, M. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Dan Tekanan Darah Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Ebers Papyrus*, 28(1), 1-9. https://journal.untar.ac.id/index.php/ebers_papyrus/article/view/19424/10597
- WHO. (2021). Key facts Risk factors. November 2021, 2022.