

Hubungan Antara Asupan Zat Gizi dengan Durasi Tidur Penderita Hipertensi di Puskesmas Tegal Gundil, Kecamatan Bogor Utara, Kota Bogor Tahun 2017

Leslie, Clarissa Tiffany

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=129916&lokasi=lokal>

Abstrak

Hipertensi merupakan kondisi saat tekanan darah yang mendorong dinding pembuluh darah menjadi lebih besar dari seharusnya. Penderita hipertensi biasanya memiliki durasi tidur yang lebih rendah daripada orang biasa. Durasi tidur kurang pada penderita hipertensi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti asupan zat gizi, gaya hidup, dan lain-lain. Skripsi ini bertujuan untuk melihat hubungan antara asupan zat gizi dan faktor lain dengan durasi tidur penderita hipertensi di Puskesmas Tegal Gundil pada tahun 2017. Desain penelitian ini menggunakan metode cross-sectional dengan jumlah sampel sebanyak 100 orang. Durasi tidur ditentukan berdasarkan pengakuan responden, asupan zat gizi melalui Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire SFFQ, aktivitas fisik dengan kuesioner GPAQ, stress dengan kuesioner PSS, serta pengukuran antropometri untuk IMT.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata durasi tidur penderita hipertensi 6,39 jam lebih rendah dari populasi umum pada penelitian sebelum 6,8 jam. Selain itu, sebanyak 54 responden memiliki durasi tidur kurang dari rekomendasi. Uji Korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif bermakna antara asupan protein dan stress dengan durasi tidur. Sedangkan uji Chi-Square menunjukkan variabel teman sekamar memiliki perbedaan bermakna dengan durasi tidur. Untuk bisa memperbaiki durasi tidur, disarankan untuk mengonsumsi protein dengan triptofan tinggi dan kadar garam rendah, serta menurunkan gangguan dari teman sekamar.

Hypertension is a condition when the pressure in the blood vessels is higher than it should be. Hypertensive patients usually have shorter sleep duration than normal people. Short sleep duration in hypertensive patients could be caused by dietary intake, lifestyle, or other factors. This undergraduate thesis aims to find the relationship between dietary intake and other factors with hypertensive patients's sleep duration in Puskesmas Tegal Gundil in 2017. This study used cross sectional method, with 100 people as sample size. Sleep duration is determined by using self reported method, dietary intake using Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire SFFQ, physical activity using GPAQ, stress using PSS, and anthropometric measurements for BMI.

The results of this study showed that the average of hypertensive patients's sleep duration is shorter than normal population. In addition, 54 subjects had sleep duration that is shorter than recommendation. Pearson Correlation Test stated that there were positive correlation between protein intake and stress with sleep duration. Meanwhile, Chi Square test showed that roommate had significant differences with sleep duration. In order to repair sleep duration, it is recommended to consume protein with high tryptophan but low sodium and to minimize disruption from roommate.