

ABSTRAK

Duwi Yuliana Irawanti (2021). Gambaran Gaya Hidup yang Dapat Meningkatkan Imunitas pada Penderita Hipertensi Selama Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Dusun Sentong Rt 04/ Rw 06 Karangduren Pakisaji Kabupaten Malang. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing Budi Susatia, S.Kp., M.Kes

Penerapan gaya hidup sehat penting untuk meningkatkan imunitas penderita hipertensi terlebih lagi pada masa pandemi Covid-19 seperti saat ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran gaya hidup yang dapat meningkatkan imunitas penderita hipertensi selama masa pandemi Covid-19. Metode penelitian yang dipakai adalah desain penelitian deskriptif studi kasus dengan teknik wawancara. Subjek studi kasus ini adalah penderita hipertensi sebanyak 3 orang partisipan yaitu P1 dengan usia 67 tahun, P2 dengan usia 55 tahun, dan P3 usia 48 tahun dengan rata-rata lama menderita hipertensi ± 5 tahun. Hasil penelitian ini yaitu pemeriksaan rutin pada para responden sudah cukup. Pada pola makan dan diet, asupan makanan yang masuk kedalam tubuh harus diatur karena sebagai antibodi untuk Covid 19. Terdapat responden yang jarang berolahraga pada penelitian. Untuk penerapan prokes 3M dalam masa pandemi ini responden menerapkan secara baik. Tidak terdapat responden yang memiliki pola konsumsi zat adiktif. Pada pola istirahat responden menunjukkan data cukup dan baik. Para responden juga telah dengan cukup baik dalam pengelolaan stres. Berdasarkan penelitian yang dilakukan para responden sudah melakukan upaya guna mengendalikan hipertensi pada tempat tinggal sekaligus menaikkan imunitas selama masa pandemi Covid-19. Diantaranya melakukan olahraga jalan kaki, mengonsumsi obat antihipertensi, dan dukungan keluarga melalui pemberdayaan keluarga.

Kata Kunci : Gaya Hidup Sehat, Penderita Hipertensi, Masa Pandemi Covid-19, Meningkatkan Imunitas tubuh.