

FAKTOR RISIKO HIPERTENSI PADA PRA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKAKARYA KOTA SABANG ACEH

*Risk Factors For Hypertension In Pre-Elderly People In The Working Area
Of The Sukakarya Health Center, Sabang City, Aceh*

**Ismail^{1*}, Evi Dewi Yani², Nisrina Hanum³, Muhazar Harun⁴, TM. Rafsanjani⁵,
Miftahul Jannah⁶, Nurul Sakdah⁷, Bustami⁸**

¹Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Aceh, Aceh, Indonesia

²Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Serambi Mekkah, Banda Aceh, Indonesia

³Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Teuku Umar, Aceh, Indonesia

⁴Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Aceh, Indonesia

*Corresponding Author : ismail@poltekkesaceh.ac.id

Abstrak

Prevalensi penderita hipertensi di Kota Sabang tahun 2022 mengalami peningkatan sebesar 17,45%. Berdasarkan data Dinkes Kota Sabang prevalensi hipertensi pada pra lansia tertinggi terdapat di wilayah kerja Puskesmas Sukakarya yaitu mencapai 22,3%. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan obesitas, aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan risiko kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Sukakarya Kota Sabang. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ialah seluruh pra lansia sebanyak 2.065 dan sampel sebanyak 95 orang pra lansia dengan menggunakan teknik Proportional Random Sampling. Penelitian dilakukan pada 1 April-10 Mei 2024 di Wilayah kerja Puskesmas Sukakarya. Data dikumpulkan dengan cara pembagian kuesioner dan setelah data dikumpulkan dianalisis melalui dua cara yaitu analisis univariat dengan distribusi frekuensi, dan bivariat menggunakan uji chi square serta besarnya risiko dengan Odds Rasio (OR). Hasil penelitian menunjukkan obesitas ($p=0.003$; $OR=3.895$; 95% $CI=1.639-9.256$), aktivitas fisik ($p=0.023$; $OR=2.917$; 95% $CI=1.239-6.864$) dan kualitas tidur ($p=0.032$; $OR=2.732$; 95% $CI=1.173-6.364$). Sehingga disimpulkan ada hubungan antara obesitas, aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan risiko kejadian hipertensi. Dan Faktor obesitas, aktivitas fisik serta kualitas tidur merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi. Saran untuk masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Sukakarya yaitu rutin melakukan pengecekan tekanan darah di fasilitas kesehatan, melakukan pola hidup yang sehat seperti lebih aktif melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit, menjaga pola tidur dan memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Hipertensi, Kualitas Tidur, Obesitas.

Abstract

The prevalence of hypertension in Sabang City in 2022 has increased by 17.45%. Based on data from the Sabang City Health Office, the highest prevalence of hypertension in pre-elderly people is in the Sukakarya Health Center working area, reaching 22.3%. The purpose of this study was to determine the relationship between obesity, physical activity and sleep quality with the risk of hypertension in pre-elderly people in the working area of the Sukakarya Health Center in Sabang City. This research is quantitative with a cross sectional approach. The population in the study was all pre elderly as many as 2,065 and a sample of 95 pre elderly people using Proportional Random Sampling technique. The research was conducted on April 1-May 10, 2024 in the Sukakarya Health Center working area. Data were collected by distributing questionnaires and after the data were collected, they were analyzed in two ways, namely univariate analysis with frequency distribution, and bivariate using chi square test and the magnitude of risk with Odds Ratio (OR). The results showed obesity ($p=0.003$; $OR=3.895$; 95% $CI=1.639-9.256$), physical activity ($p=0.023$; $OR=2.917$; 95% $CI=1.239-6.864$) and sleep quality ($p=0.032$; $OR=2.732$;

95% CI=1.173-6.364). So it is concluded that there is an association between obesity, physical activity and sleep quality with the risk of hypertension. Suggestions for the community in the Sukakarya Health Center work area are to routinely check blood pressure in health facilities, make a healthy lifestyle such as being more active in physical activity for at least 30 minutes, maintain sleep patterns and pay attention to the intake of food consumed.

Keywords: *Physical Activity, Hypertension, Sleep Quality, Obesity*

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit yang tidak disebabkan oleh infeksi mikroorganisme, penyakit ini bertanggung-jawab terhadap sedikitnya 70% kematian di dunia salah satunya hipertensi. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. WHO mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total jumlah penduduk dunia. Prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27% terdapat di wilayah Afrika dan Asia Tenggara berada di posisi ke-3 dengan prevalensi sebesar 25% terhadap keseluruhan total penduduk (WHO, 2023). Berdasarkan hasil Riskeddas tahun 2018, prevalensi hipertensi berdasarkan kelompok usia yang rentan mengalami hipertensi yaitu usia 45-54 tahun (45.3%), dan 55-64 tahun (55.2%). Ditinjau berdasarkan provinsi, prevalensi hipertensi tertinggi berada di Kalimantan Selatan yaitu sebanyak 44.1%, Aceh sebesar 26.45% dan Papua yaitu sebesar 22.2% (Kemenkes RI, 2018).

Menurut profil kesehatan Aceh, jumlah penderita hipertensi pada tahun 2021 mengalami penurunan sebesar 28%. Namun pada tahun 2022, jumlah penderita hipertensi mengalami peningkatan menjadi 38,39% (Dinkes Aceh, 2023). Dinkes Kota Sabang (2022), menunjukkan jumlah penderita hipertensi yang mendapat pelayanan kesehatan sesuai standar sebanyak 17,45%. Dengan prevalensi hipertensi tertinggi pada pra lansia terdapat di wilayah kerja Puskesmas Sukakarya yaitu mencapai 22,3% atau 740 orang (Dinkes Kota Sabang, 2023). Prevalensi hipertensi di puskesmas Sukakarya sebanyak 22,3%, dimana kejadian hipertensi lebih banyak diderita pada pra-lansia dibandingkan kelompok umur yang lebih muda yaitu sebesar 15,8% (Dinkes Kota Sabang, 2023).

Hipertensi pada pra lansia umumnya berasal dari perubahan kondisi pembuluh darah, termasuk di bagian jantung. Seiring bertambahnya usia, pembuluh darah arteri menjadi semakin keras dan tidak elastis. Kondisi ini menyebabkan pembuluh darah menjadi naik dan kinerja jantung dalam memompa darah semakin berat. Kadar hormon estrogen yang menurun setelah menopause membuat pembuluh darah arteri mengeras dan tegang akibatnya, tekanan darah rentan melonjak yang mengakibatkan hipertensi. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seseorang mengalami hipertensi, diantaranya adalah obesitas, aktivitas fisik kurang, dan kualitas tidur yang buruk (Kartika and Purwaningsih, 2020; Lay et al., 2020; Nainar et al., 2022).

Hasil observasi awal yang dilakukan pada pra-lansia usia 45-59 tahun di wilayah kerja Puskesmas Sukakarya menunjukkan bahwa sebagian pralansia mengalami gangguan tidur, aktivitas yang kurang baik, serta mengalami obesitas. Faktor ini diduga berhubungan dengan risiko hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Sukakarya. Oleh karena ini, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor risiko kejadian hipertensi pada pra-lansia di wilayah kerja Puskesmas Sukakarya Kota Sabang.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian survei yang bersifat deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh pra lansia yang ada di wilayah kerja Puskesmas Sukakarya Kota Sabang yang berjumlah 2.065 pra lansia dan besaran sampel penelitian ini ialah 95 pra lansia. Dalam menentukan sampel penelitian, peneliti menggunakan teknik *Proportional Random Sampling* dikarenakan populasi yang cukup luas.

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah, penimbangan berat badan dan melakukan wawancara dengan menggunakan kuesioner PASE (*Physical Activities Scale For Elderly*) untuk mengukur aktivitas fisik, dan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Indeks*) untuk mengukur kualitas tidur. Data penelitian dianalisis dengan teknik analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *Chi Square Test* dan besarnya risiko dengan *Odds Rasio* (OR).

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik responden	f	%
1	Usia		
	45-49 tahun	47	49,5
	50-54 tahun	19	20,0
	55-59 tahun	29	30,5
2	Jenis kelamin		
	Laki-laki	38	40,0
	Perempuan	57	60,0
3	Pekerjaan		
	Tidak Bekerja	4	4,2
	Ibu Rumah Tangga	29	30,5
	Petani	1	1,1
	Nelayan	7	7,4
	Wiraswasta	19	20,0
	Swasta	4	4,2
	PNS/TNI/POLRI	31	32,6
4	Pendidikan		
	Tidak Sekolah	4	4,2
	SD Sederajat	5	5,3
	SMP/SLTP Sederajat	22	23,2
	SMA/SLTA Sederajat	36	37,9
	Perguruan Tinggi	28	29,5
5	Alamat		
	Paya Seunara	16	16,8
	Aneuk Laot	8	8,4
	Kreung Raya	9	9,5
	Kuta Timu	14	14,7
	Kuta Barat	24	25,3
	Kuta Ateuh	24	25,3
6	Pendapatan		
	≥ UMR RP.3.460.627	53	55,8
	< UMR RP.3.460.627	42	44,2

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan sebagian besar responden berada pada kelompok umur 45-49 tahun sebanyak 47 orang (49,5%). Berdasarkan jenis kelamin yaitu perempuan sebanyak 57 orang (60%). Bekerja sebagai PNS/TNI/POLRI sebanyak 31 orang (32,6%). Berdasarkan pendidikan terakhir ialah SMA/SLTA sederajat sebanyak 36 orang (37,9%). Dan mayoritas responden berpendapatan ≥ UMR RP.3.460.627 sebanyak 53 orang (55,8%).

Tabel 2. Hasil Analisis Univariat

No	Variabel	f	%
1	Kejadian Hipertensi		
	Tidak hipertensi	56	58,9
	Hipertensi	39	41,1
2	Obesitas		
	Tidak obesitas	50	52,6
	Obesitas	45	47,4
3	Aktivitas Fisik		
	Aktivitas fisik baik	58	61,1
	Aktivitas fisik kurang	37	38,9
4	Kualitas Tidur		
	Kualitas tidur baik	55	57,9
	Kualitas tidur buruk	40	42,1

Berdasarkan Tabel 2. menunjukkan responden yang mengalami hipertensi sebanyak 39 orang (41,1%). Responen yang mengalami obesitas sebanyak 45 orang (47,4%). Responden dengan aktivitas fisik kurang sebanyak 37 orang (38,9%). Dan responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak 40 orang (42,1%).

Tabel 3. Hasil Uji Bivariat Hubungan Obesitas, Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Risiko Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sukakarya Kota Sabang

No	Variabel Penelitian	Kejadian Hipertensi				Total		P value	OR (95%CI)
		Tidak Hipertensi		Hipertensi					
		f	%	f	%	f	%		
1	Obesitas							0,003	3,895 (1,639-9,256)
	Tidak Obesitas	37	74,0	13	26,0	50	100		
	Obesitas	19	42,2	26	57,8	45	100		
2	Aktivitas Fisik							0,023	2,917 (1,239-6,864)
	Aktivitas fisik baik	40	69,0	18	31,0	58	100		
	Aktivitas fisik kurang	16	43,2	21	56,8	37	100		
3	Kualitas Tidur							0,032	2,732 (1,173-6,364)
	Kualitas tidur baik	38	69,1	17	30,9	55	100		
	Kualitas tidur buruk	18	45,0	22	55,0	40	100		

Berdasarkan Tabel 3. menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami obesitas menderita hipertensi sebanyak 26 orang (57,8%%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,003 yang bermakna ada hubungan antara obesitas dengan kejadian hipertensi serta responden yang menderita obesitas berpeluang 3.895 kali lebih besar mengalami risiko hipertensi antara 1,639-9,256 kali dibandingkan dengan responden yang tidak obesitas di wilayah kerja Puskesmas Sukakarya Kota Sabang.

Selanjutnya, sebagian besar responden dengan aktivitas fisik kurang menderita hipertensi sebanyak 21 orang (56,8%%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value 0,023 yang bermakna ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi serta responden dengan aktivitas fisik kurang berpeluang 2,917 kali lebih besar mengalami risiko hipertensi antara 1,239-6,864 kali dibandingkan responden dengan aktivitas fisik baik di wilayah kerja Puskesmas Sukakarya Kota Sabang.

Tabel 3. juga menunjukkan sebagian besar responden dengan kualitas tidur buruk menderita hipertensi sebanyak 22 orang (55,00%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,032 yang bermakna ada hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi serta responden dengan kualitas tidur kurang berpeluang 2,732 kali lebih besar mengalami risiko hipertensi antara 1,173-6,364 kali dibandingkan responden dengan kualitas tidur baik di wilayah kerja Puskesmas Sukakarya Kota Sabang.

PEMBAHASAN

Hubungan Obesitas dengan Risiko Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami obesitas lebih berisiko mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami obesitas. Responden yang menderita obesitas berpeluang 3.895 kali lebih besar mengalami risiko hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak obesitas. Hasil statistik menunjukkan hubungan antara obesitas dengan hipertensi dengan nilai ($p=0.003$; $OR=3.895$; 95% $CI=1.639-9.256$).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuraeni et al., (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara obesitas dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Purwokerta Selatan (Nuraeni et al., 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kartika and Purwaningsih (2020) yang menunjukkan tekanan darah tinggi lebih sering ditemukan pada orang dengan kategori obesitas berdasarkan perhitungan indeks massa tubuh (IMT) dibandingkan dengan orang yang memiliki nilai IMT normal, jadi obesitas merupakan salah satu pemicu seseorang mengalami tekanan darah tinggi.

Obesitas merupakan ciri khas dari populasi hipertensi. Telah dibuktikan bahwa faktor ini mempunyai kaitan erat dengan terjadinya hipertensi. Penderita obesitas dapat mengalami peningkatan tekanan darah atau hipertensi, biasanya disebabkan karena adanya peningkatan kerja jantung untuk mengompensasi kebutuhan tubuh yang mengalami peningkatan serta untuk mendorong darah yang lebih kental karena banyak mengandung lemak atau kolesterol (Hermawan et al., 2020).

Obesitas adalah faktor resiko lain yang sangat menentukan tingkat keparahan hipertensi. Semakin besar tubuh seseorang, semakin banyak darah yang dibutuhkan untuk menyuplai oksigen dan nutrisi ke otot dan jaringan lain. Obesitas meningkatkan jumlah panjangnya pembuluh darah, sehingga meningkatkan resistensi darah yang seharusnya mampu menempuh jarak lebih jauh. Peningkatan resistensi menyebabkan tekanan darah menjadi lebih tinggi. Kondisi ini diperparah oleh sel-sel lemak yang memproduksi senyawa yang merugikan jantung dan pembuluh darah (Hasanah et al., 2016).

Berdasarkan perbandingan bahwa nilai OR pada penelitian ini lebih tinggi yaitu 3.8 kali lebih berisiko pada responden obesitas dibandingkan dengan nilai OR pada penelitian yang dilakukan oleh Safitri (2020) yang menunjukkan bahwa kejadian hipertensi berhubungan dengan obesitas, lansia dengan obesitas akan berisiko 2.8 kali mengalami hipertensi dibandingkan dengan lansia yang memiliki berat badan normal. Dalam penelitian ini dapat disebabkan karena daerah penelitian yang merupakan daerah kepulauan dari hasil wawancara responden sering mengonsumsi jenis ikan asin yang dijadikan lauk pauk untuk makan sehari-hari. Tingginya asupan makanan yang mengandung tinggi natrium juga dapat menyebabkan hipertensi.

Berdasarkan temuan lapangan menunjukkan bahwa penyebab banyaknya responden yang obesitas cenderung menderita hipertensi hal ini disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik. Ini dibuktikan, sebanyak 17 orang (68%) responden mengalami obesitas memiliki aktivitas fisik kurang. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa 13 responden (26,0%) yang hipertensi tetapi tidak obesitas dapat terjadi karena faktor usia menjadi salah satu penyebabnya. Ketika responden berumur 45 tahun keatas maka dinding arteri akan mengalami penebalan karena penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah menyempit dan menjadi kaku yang menyebabkan tekanan darah meningkat. Pada penelitian ini responden dengan obesitas memiliki peluang 3.895 kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak

obesitas. Pada penelitian ini, peneliti yakin 95% di populasi bahwa responden yang obesitas lebih berpeluang mengalami hipertensi antara 1.639-9.256 kali lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang tidak obesitas. Berdasarkan kuesioner dari hasil wawancara yang peneliti dapatkan dilapangan menerapkan gaya hidup sehat bagi pra lansia sangat penting untuk mencegah tekanan darah tinggi. Memodifikasi gaya hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik ringan dan sedang seperti menyapu, membersihkan rumah dan halaman sekita serta olahraga seperti berjalan kaki 30 menit/hari, agar memiliki keseimbangan antara masukan energi dan energi yang dikeluarkan, karena tingkat aktivitas dan olahraga memiliki peran dalam pengeluaran energi sehingga kurangnya aktivitas fisik/olahraga memiliki pengaruh akan terjadinya obesitas. Serta memakan buah, sayur dan makanan rendah lemak dan mengurangi konsumsi garam berlebihan.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Risiko Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas fisik kurang lebih berisiko mengalami hipertensi dibandingkan responden dengan aktivitas fisik baik. Responden dengan aktivitas fisik kurang berpeluang 2.917 kali lebih besar mengalami risiko hipertensi dibandingkan dengan responden dengan aktivitas fisik baik. Hasil statistik menunjukkan hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi dengan nilai ($p=0.023$; $OR=2.917$; 95% $CI=1.239-6.864$).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustiani, Nauli and Arsyati (2023) yang menunjukkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Gang Kelor. Penelitian Reza (2021) juga mengungkapkan hal serupa yaitu aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian hipertensi. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko hipertensi. Orang yang tidak aktif memiliki kecenderungan mempunyai detak jantung lebih cepat dan otot jantung harus bekerja lebih keras pada saat kontraksi.

Aktivitas fisik dapat menurunkan tekanan darah karena aktivitas fisik yang teratur dapat melebarkan pembuluh darah sehingga tekanan darah menjadi normal. Orang yang kurang berolahraga atau kurang aktif bergerak dan yang kurang bugar, memiliki risiko menderita tekanan darah tinggi atau hipertensi meningkat 20-50% dibandingkan mereka yang aktif dan bugar. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko terkena hipertensi (Fandinata and Ernawati, 2020).

Orang yang tidak aktif memiliki kecenderungan mempunyai detak jantung lebih cepat dan otot jantung harus bekerja lebih keras pada saat kontraksi (Rahmawati and Wijayanti, 2020). Aktivitas yang minim dan terlalu lama duduk disertai sering mengonsumsi makanan berlemak serta pola hidup yang buruk membuat sebagian besar seseorang menjadi obesitas dan hipertensi. Duduk dalam waktu lama juga menyebabkan kadar enzim yang memecah lemak dalam tubuh menurun, sehingga lemak tidak dapat di lisis dalam tubuh dan menyebabkan obesitas (Safitri, 2020).

Pada penelitian ini responden dengan aktivitas fisik kurang memiliki peluang 2.917 kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden dengan aktivitas fisik baik. Pada penelitian ini, peneliti yakin 95% di populasi bahwa responden dengan aktivitas fisik kurang lebih berpeluang mengalami hipertensi antara 1.1239-6.864 kali lebih tinggi dibandingkan dengan responden aktivitas fisik baik. Berdasarkan temuan yang peneliti dapatkan dilapangan bahwa penyebab banyaknya responden dengan aktivitas kurang cenderung menderita hipertensi dikarenakan banyaknya responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 50 orang (60%), menjadi salah satu alasan tingginya responden dengan aktivitas fisik yang kurang. Selain itu kualitas tidur juga dapat mempengaruhi aktivitas fisik, orang dengan waktu tidur yang kurang akan menjadi kurang fokus ketika melakukan aktivitas disiang hari, merasa mudah lelah sehingga kurangnya aktivitas fisik, dapat dibuktikan dalam penelitian ini sebanyak 15 orang dengan kualitas tidur yang buruk memiliki aktivitas fisik yang rendah.

Dalam penelitian ini merupakan responden yang berumur 45-59 tahun juga menjadi salah satu alasan terjadinya hipertensi, pada pra lanjut usia terdapat penurunan masa otot dan perubahan otot sehingga otot menjadi lebih kaku dan adanya penurunan kekuatan otot. Oleh karena itu,

kebanyak responden hanya memiliki aktivitas jalan kaki disekitar rumah, aktivitas fisik ringga seperti menyapu, mencuci piring dan sekedar merawat halaman rumah dan lebih banyak dihabiskan di tempat tidur dan menonton tv.

Berdasarkan hasil penelitian kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko menderita hipertensi. hal tersebut dapat dilihat dari responden yang aktivitas fisik kurang akan meningkat risiko kelebihan berat badan atau obesitas. Dengan demikian, pentingnya berolahraga dan mengerakkan badan sejak dini demi terbentuknya otot-otot jantung yang lebih tangguh. Peningkatan intensitas aktivitas fisik 30-40 menit per hari sangat penting dilakukan sebagai strategi untuk pencegahan hipertensi dikarenakan sebagian besar responden gemar menggunakan alat transportasi dibandingkan berjalan kaki maka dapat dilakuakn berjalan kaki sekitar 15 menit, melakukan pekerjaan rumah tangga seperti mencuci piring, menyapu dan olahraga ringan.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Risiko Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan kualitas tidur buruk lebih berisiko mengalami hipertensi dibandingkan responden dengan kualitas tidur baik. Responden dengan kualitas tidur buruk berpeluang 2.732 kali lebih besar mengalami risiko hipertensi dibandingkan dengan responden dengan kualitas tidur baik. Hasil statistik menunjukkan hubungan antara kualitas tidur dengan hipertensi dengan nilai ($p=0.32$; $OR=2.732$; 95% $CI=1.173-6.364$).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Harsismanto *et al.* (2020) tekanan darah dipengaruhi oleh sistem secara otonom, yakni simpatis dan parasimpatis. Pada orang yang kualitas tidurnya buruk, didapatkan peningkatan aktivitas simpatis dan penurunan parasimpatis. Selama terjadi ketidak seimbangan pada homeostatis tubuh, sistem saraf simpatik mengaktifkan dua sistem utama dalam sistem endokin sehingga memicu terjadinya peningkatan tekanan darah pada orang yang mengalami gangguan tidur tersebut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Harsismanto *et al.* (2020) yang menunjukkan ada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Mojolangu Kota Malang [19]. Sejalan dengan penelitian Adinatha and Wulaningsih (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di unit pelayanan sosial lanjut usia pucang gading kota Semarang. Kualitas tidur baik sebagian besar mempunyai tekanan darah pra hipertensi dan yang mempunyai kualitas tidur buruk memiliki tekanan darah yang tinggi.

Individu yang mempunyai gangguan tidur baik pada usia muda maupun tua perlu diberikan perhatian khusus oleh dokter ahli jantung karena dianggap sebagai salah satu faktor risiko hipertensi. Kualitas tidur dapat memengaruhi proses hemeostasis dan bila proses ini terganggu maka dapat menjadi salah satu faktor meningkatnya penyakit kardiovaskuler. Tekanan darah dipengaruhi oleh sistem otonom yakni simpatis dan parasimpatis. Orang yang mempunyai kualitas tidur yang buruk akan 24 mengalami peningkatan aktivitas simpatis dan penurunan aktivitas parasimpatis (Adinatha and Wulaningsih, 2019).

Kualitas tidur yang buruk, selain berpengaruh pada naiknya tekanan darah juga dapat mempengaruhi status kesehatan jangka panjang seperti meningkatnya indeks massa tubuh sehingga mengakibatkan seseorang mengalami obesitas yang juga merupakan faktor risiko hipertensi. Serta kurangnya kualitas tidur dapat berpengaruh kepada penurunan kinerja fisik, kebutuhan sosial, bahkan kematian (Alfi and Yuliwar, 2018).

Berdasarkan temuan yang peneliti dapatkan di lapangan menunjukkan sebagian besar lansia dengan kualitas tidur buruk mengalami hipertensi yaitu sebanyak 22 orang (55%) diketahui berdasarkan pengisian menggunakan kuesioner PSQI dari disebabkan karena mayoritas responden sulit untuk memulai tertidur, tidak bisa tertidur dalam waktu 30 menit bahkan lebih serta mengalami gangguan tidur seperti, mudah terbangun di malam hari untuk buang air atau untuk shalat di tengah malam, terbangun untuk ke kamar mandi, suhu dingin atau kepanasan di malam hari. Responden yang merupakan pra lansia usia >45 tahun menunjukkan semakin tinggi usia seseorang maka akan rentan untuk terkena penyakit kronis atau degeneratif yang

menyebabkan mereka jadi sulit tidur. Misalnya seseorang yang memiliki suatu penyakit yang menimbulkan nyeri, mereka akan mengalami gangguan ketika tidur karena merasakan tidak nyaman fisik yang berakibatkan kurangnya durasi tidur.

Responden dengan kualitas tidur yang baik juga dapat menderita hipertensi, peneliti berpendapat bahwa kualitas tidur buruk bukan hanya karena hipertensi tetapi bisa karena beberapa faktor yaitu dapat dilihat dari variabel obesitas, di mana responden yang menderita obesitas cenderung menderita hipertensi. Untuk mengatasi hal tersebut perlu adanya kesadaran atau motivasi diri dalam mengubah kualitas tidurnya. Seperti dengan tidak terlalu sering terbangun di tengah malam, kurangi zat-zat yang dapat membuat tetap terjaga seperti kafein dan merokok. Dan biasakan buang air kecil sebelum tidur.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan beberapa hal di antaranya ialah :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara obesitas dengan hipertensi dan obesitas merupakan faktor risiko kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Sukakarya Kota Sabang ($p=0,003$; $OR=3,895$; $95\% CI=1,639 - 9,256$).
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan hipertensi dan aktivitas fisik merupakan faktor risiko kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Sukakarya Kota Sabang ($p=0,023$; $OR=2,917$; $95\% CI=1,239 - 6,864$).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan hipertensi dan kualitas tidur merupakan faktor risiko kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Sukakarya Kota Sabang ($p=0,032$; $OR=2,732$; $95\% CI=1,173 - 6,364$).

Disarankan kepada masyarakat untuk melakukan screening terhadap tekanan darah secara rutin untuk memeriksa tekanan darah. Masyarakat yang sudah menderita hipertensi diharapkan dapat memeriksakan tekanan darahnya satu bulan sekali. Kemudian diharapkan kepada masyarakat dengan obesitas untuk menurunkan berat badan dengan melakukan aktivitas berjalan kaki untuk jarak yang cukup dekat, melakukan aktivitas membersihkan rumah seperti mengepel dan menyapu disekitar halaman rumah. Serta rajin berolahraga seperti olahraga aerobik minimal 30 menit per hari dalam 3-5 hari seminggu. Serta menjaga kualitas tidur, dengan tidak terlalu sering terbangun ditengah malam, kurangi zat-zat yang dapat membuat tetap terjaga seperti kafein dan merokok. Dan biasakan buang air kecil sebelum tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinatha, N.N.M., Wulaningsih, I., 2019. Hubungan kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah pada lansia di unit pelayanan sosial lanjut usia pucang gading kota semarang. *J. Surya Muda* 1, 70-77.
<https://doi.org/10.38102/jsm.v1i2.42>
- Agustiani, Y., Nauli, H.A., Arsyati, A.M., 2023. Hubungan antara Obesitas, Kebiasaan Merokok dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Gang Kelor. *PROMOTOR* 6, 141-149.
<https://doi.org/10.32832/pro.v6i4.277>
- Alfi, W.N., Yuliwar, R., 2018. Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Mojolangu kota Malang. *J. Berk. Epidemiol.* 6, 25-36.

Dinkes Aceh, 2023. Profil Kesehatan Aceh Tahun 2022. Dinas Kesehatan Aceh, Aceh.

Dinkes Kota Sabang, 2023. Profil Tahunan Dinas Kesehatan Kota Sabang. Kota Sabang.

- Fandinata, S.S., Ernawati, I., 2020. Management terapi pada penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi): mengenal, mencegah dan mengatasi penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi). Penerbit Graniti.
- Harsismanto, J., Andri, J., Payana, T.D., Andrianto, M.B., Sartika, A., 2020. Kualitas tidur berhubungan dengan perubahan tekanan darah pada lansia. *J. Kesmas Asclepius* 2, 1-11. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- Hasanah, M., Widodo, D., Widiani, E., 2016. Hubungan obesitas dengan hipertensi pada masyarakat di wilayah RW 13 Dusun Mojosari Desa Ngenep Kecamatan Karangploso. *Nurs. News J. Ilm. Keperawatan* 1.
- Hermawan, D., Nova Muhani, S.S.T., Nurhalina Sari, S.K.M., Arisandi, S., Lubis, M.Y., Ked, S., Kristiana, T., Ked, S., Umdiyana, L., Firdaus, A.A., 2020. Mengenal obesitas. Penerbit Andi, Jakarta.
- Kartika, J., Purwaningsih, E., 2020. Hubungan Obesitas pada Pra Lansia dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Senen Jakarta Pusat Tahun 2017-2018. *J. Kedokt. Dan Kesehat.* 16, 35-40. <https://doi.org/10.24853/jkk.16.1.35-40>
- Kemenkes RI, 2018. Hasil utama RISKESDAS 2018. Online) http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskasdas202018.
- Lay, G.L., Wungouw, H.P.L., Kareri, D.G.R., 2020. Hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada wanita pralansia di Puskesmas Bakunase. *Cendana Med. J.* 8, 464-471.
- Nainar, A.A.A., Rayatin, L., Indiyani, N., 2022. Kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Balaraja. *Pros. Simp. Nas. Multidisiplin* 2. <https://doi.org/10.31000/sinamu.v2i0.5738>
- Nuraeni, N., Dewi, F.K., Sukmaningtyas, W., 2022. Hubungan Obesitas dan Stress dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Purwokerto Selatan. In: *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*. pp. 430-438.
- Rahmawati, R.M., Wijayanti, A.C., 2020. Kajian Literatur Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi.
- Reza, M., 2021. Hubungan antara Merokok, Aktivitas Fisik dan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Hipertensi pada Keluarga Mahasiswa FK USU.
- Safitri, Y., 2020. Hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di desa air tiris wilayah kerja uptd puskesmas kampar tahun 2019. *J. Ners* 4, 13-20. <https://doi.org/10.31004/jn.v4i1.683>
- WHO, 2023. Hypertension [WWW Document]. World Heal. Organ.
- Adinatha, N.N.M., Wulaningsih, I., 2019. Hubungan kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah pada lansia di unit pelayanan sosial lanjut usia pucang gading kota semarang. *J.*

Surya Muda 1, 70-77.
<https://doi.org/10.38102/jsm.v1i2.42>

Agustiani, Y., Nauli, H.A., Arsyati, A.M., 2023. Hubungan antara Obesitas, Kebiasaan Merokok dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Gang Kelor. PROMOTOR 6, 141-149.
<https://doi.org/10.32832/pro.v6i4.277>

Alfi, W.N., Yuliwar, R., 2018. Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Mojolangu kota Malang. J. Berk. Epidemiol. 6, 25-36.

Dinkes Aceh, 2023. Profil Kesehatan Aceh Tahun 2022. Dinas Kesehatan Aceh, Aceh.

Dinkes Kota Sabang, 2023. Profil Tahunan Dinas Kesehatan Kota Sabang. Kota Sabang.

Fandinata, S.S., Ernawati, I., 2020. Management terapi pada penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi): mengenal, mencegah dan mengatasi penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi). Penerbit Graniti.

Harsismanto, J., Andri, J., Payana, T.D., Andrianto, M.B., Sartika, A., 2020. Kualitas tidur berhubungan dengan perubahan tekanan darah pada lansia. J. Kesmas Asclepius 2, 1-11.
<https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>

Hasanah, M., Widodo, D., Widiani, E., 2016. Hubungan obesitas dengan hipertensi pada masyarakat di wilayah RW 13 Dusun Mojosari Desa Ngenep Kecamatan Karangploso. Nurs. News J. Ilm. Keperawatan 1.

Hermawan, D., Nova Muhani, S.S.T., Nurhalina Sari, S.K.M., Arisandi, S., Lubis, M.Y., Ked, S., Kristiana, T., Ked, S., Umdiyana, L., Firdaus, A.A., 2020. Mengenal obesitas. Penerbit Andi, Jakarta.

Kartika, J., Purwaningsih, E., 2020. Hubungan Obesitas pada Pra Lansia dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Senen Jakarta Pusat Tahun 2017-2018. J. Kedokt. Dan Kesehat. 16, 35-40.
<https://doi.org/10.24853/jkk.16.1.35-40>

Kemenkes RI, 2018. Hasil utama RISKESDAS 2018. Online) http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Risikesdas202018.

Lay, G.L., Wungouw, H.P.L., Kareri, D.G.R., 2020. Hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada wanita pralansia di Puskesmas Bakunase. Cendana Med. J. 8, 464-471.

Nainar, A.A.A., Rayatin, L., Indiyani, N., 2022. Kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Balaraja. Pros. Simp. Nas. Multidisiplin 2.
<https://doi.org/10.31000/sinamu.v2i0.5738>

Nuraeni, N., Dewi, F.K., Sukmaningtyas, W., 2022. Hubungan Obesitas dan Stress dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Purwokerto Selatan. In: Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat. pp. 430-438.

Rahmawati, R.M., Wijayanti, A.C., 2020. Kajian Literatur Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi.

Reza, M., 2021. Hubungan antara Merokok, Aktivitas Fisik dan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Hipertensi pada Keluarga Mahasiswa FK USU.

Safitri, Y., 2020. Hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di desa air tiris wilayah kerja uptd puskesmas kampar tahun 2019. J. Ners 4, 13-20.
<https://doi.org/10.31004/jn.v4i1.683>

WHO, 2023. Hypertension [WWW Document]. World Heal. Organ.