

PENGARUH POLA MAKAN, DURASI TIDUR DAN AKTIFITAS FISIK TERHADAP RESIKO HIPERTENSI DI PUSKESMAS LHOKNGA

Urnika Khusna^{1*}, Dewi Sartika², Iskandar³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan FIKES Universitas Abulyatama, Aceh Besar, Indonesia

Email: urnikakhusna1999@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada usia lanjut. Faktor-faktor seperti pola makan, durasi tidur, dan aktivitas fisik dapat mempengaruhi risiko hipertensi pada lansia. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh pola makan, durasi tidur, dan aktivitas fisik terhadap risiko penyakit hipertensi pada lansia. **Metode:** desain penelitian ini menggunakan desain studi cross-sectional. Populasi adalah lansia diatas 60 tahun yaitu sebanyak 1001 lansia. Teknik sampel menggunakan *stratified random sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 72 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pengukuran tekanan darah. Analisis data menggunakan uji *chi-square*. **Hasil:** ada pengaruh pola makan, durasi tidur, dan aktifitas fisik terhadap resiko penyakit hipertensi pada lansia, dengan nilai P value = 0,024, meliputi pola makan (P value = 0,004), durasi tidur (P value = 0,012), aktifitas fisik (P value = 0,010) terhadap resiko penyakit hipertensi pada lansia di Puskesmas Lhoknga Kabupaten Aceh Besar. **Kesimpulan:** penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada resiko penyakit hipertensi pada lansia di Puskesmas Lhoknga Kabupaten Aceh Besar dipengaruhi oleh pola makan, durasi tidur dan aktifitas fisik. **Saran:** kepada petugas puskesmas dapat mengedukasi lansia untuk membatasi asupan natrium (garam) karena terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah, perbaiki pola tidur dan aktivitas ringan seperti senam pagi 30 menit perhari.

kata kunci: pola makan, durasi tidur, aktivitas fisik, hipertensi, lansia

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is a health problem that often occurs in the elderly. Factors such as diet, sleep duration, and physical activity can affect the risk of hypertension in the elderly. **Objective:** to determine the effect of diet, sleep duration, and physical activity on the risk of hypertension in the elderly. **Method:** this study design used a cross-sectional study design. The population was the elderly over 60 years old, which was 1001 elderly. The sampling technique used stratified random sampling so that a sample of 72 respondents was obtained. Data were collected through questionnaires and blood pressure measurements. Data analysis used the chi-square test. **Results:** there was an effect of diet, sleep duration, and physical activity on the risk of hypertension in the elderly, with a P value = 0.024, including diet (P value = 0.004), sleep duration (P value = 0.012), physical activity (P value = 0.010) on the risk of hypertension in the elderly at the Lhoknga Health Center, Aceh Besar Regency, with a value. **Conclusion:** This study can be concluded that there is a risk of hypertension in the elderly at the Lhoknga Health Center, Aceh Besar Regency, influenced by diet, sleep duration and physical activity. **Suggestion:** Health center officers can educate the elderly to limit sodium (salt) intake because it has been proven effective in lowering blood pressure, improve sleep patterns and light activities such as morning exercise for 30 minutes per day.

Keywords: diet, sleep duration, physical activity, hypertension, elderly

Cite this as : Khusna, U, Sartika D, Iskandar. (2024). Pengaruh pola makan, durasi tidur dan aktifitas fisik terhadap resiko hipertensi di Puskesmas Lhoknga. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 12 (2) 120-125.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi medis di mana tekanan darah dalam arteri meningkat secara persisten. Tekanan darah diukur dalam dua angka yaitu tekanan sistolik (tekanan saat jantung berkontraksi dan memompa darah) dan tekanan diastolik (tekanan saat jantung beristirahat di antara kontraksi). Hipertensi umumnya didefinisikan sebagai tekanan sistolik yang lebih besar atau sama

dengan 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik yang lebih besar atau sama dengan 90 mmHg (Hasnawati 2021).

Gejala hipertensi berupa sakit kepala, nyeri atau sesak pada dada, pusing, gangguan tidur, terengah-engah saat beraktifitas, jantung berdebar-debar, mimisan, bebal atau kesemutan, gelisah dan mudah marah, keringat berlebihan, kram otot, badan lesu, pembekakan di bawah mata pada pagi. Namun hipertensi seringkali muncul tanpa gejala, sehingga disebut sebagai *silentkiller*. Kan

Khusna, U, Sartika D, Iskandar. (2024). Pengaruh pola makan, durasi tidur dan aktifitas fisik hipertensi ketika kondisi tekanan darah persisten atau terus menerus sehingga melebihi batas normal dimana tekanan sistolik di atas 160 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg. (Pusat data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI 2018)

Tekanan darah adalah daya yang di perlukan agar darah dapat mengalir di dalam pembuluh darah dan beredar mencapai semua jaringan tubuh manusia. Darah dengan lancar beredar ke seluruh bagian tubuh berfungsi sangat penting sebagai media pengangkut oksigen serta zat-zat lain yang diperlukan bagi kehidupan sel-sel tubuh, selain itu darah juga berfungsi sebagai pengangkut sisa hasil metabolisme yang tidak berguna lagi dari jaringan tubuh (Sunaryo 2015).

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dibagi dalam dua kelompok besar yaitu faktor yang melekat atau tidak dapat diubah seperti jenis kelamin, umur, genetik dan faktor yang dapat diubah seperti pola makan, kebiasaan olah raga dan lain-lain (Saraswati 2016). Untuk terjadinya hipertensi perlu peran faktor risiko tersebut secara bersama-sama (*common underlying risk factor*), dengan kata lain satu faktor risiko saja belum cukup menyebabkan timbulnya hipertensi (Muslim 2015). Faktor yang mempengaruhi hipertensi adalah kegemukan atau obesitas, pola makan yang tidak terkontrol bisa menyebabkan penimbunan lemak sehingga mempengaruhi peredaran darah, konsumsi garam berlebih, garam bersifat menahan air sehingga menaikkan tekanan darah, kurang olahraga, orang yang kurang aktif berolahraga pada umumnya cenderung mengalami kegemukan, stres, orang yang stres dapat merangsang hormon adrenalin yang menyebabkan jantung berdenyut lebih cepat dan penyempitan kapiler sehingga tekanan darah meningkat (Arista 2013).

Upaya dalam pengurangan resiko naiknya tekanan darah dan pengobatannya maka dilakukan dengan cara farmakologis (obat-obatan) dan non farmakologis yaitu memodifikasi gaya hidup dengan pola hidup sehat. Pola hidup yang dianjurkan adalah penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olahraga. Upaya pengurangan resiko hipertensi petugas kesehatan (perawat) memiliki peran dalam mengubah perilaku yaitu memberikan informasi tentang upaya pencegahan hipertensi pada pasien agar menambah pengetahuan pasien sehingga dapat membentuk sikap yang positif dan dapat membantu memberikan informasi pada anggota keluarga dalam melakukan perawatan hipertensi secara mandiri pada keluarga di rumah sehingga komplikasi dapat dicegah. (Cahyono 2015)

Berdasarkan data WHO tahun 2021, diperkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa diseluruh dunia menderita hipertensi. Sebagian besar kasus berasal dari negara-negara dengan ekonomi menengah ke bawah. Sedangkan di Asia Tenggara, angka kejadian hipertensi pada tahun 2021 adalah sebesar 39,9%. (Mills, Stefanescu, and He 2020) Berdasarkan Data Kementerian

Kesehatan pada tahun 2022 memperlihatkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,11% dari total populasi. Persentase tersebut membuat Indonesia masuk ke dalam peringkat 5 dengan kasus hipertensi terbanyak di dunia (Kemenkes RI 2020).

Berdasarkan Dinas Kesehatan Aceh dari Dinas Kesehatan Aceh (2021), jumlah penderita hipertensi di Aceh yang mendapat pelayanan kesehatan sesuai standar sebanyak 426,684 atau 28%. Kabupaten/kota yang cakupannya mencapai 100%, yaitu kabupaten Aceh Barat Daya, dan Kabupaten Pidie. Sedangkan Kota Banda Aceh sebesar 41%. (Dinkes Aceh 2021). Berdasarkan Dinas Kesehatan Aceh Besar (2023), jumlah penderita hipertensi di Aceh Besar yang mendapat pelayanan kesehatan sesuai standar sebanyak 24.111 lansia. Kecamatan terbanyak yaitu Darul Imarah 3.263 kasus, Ingin Jaya 2.049 kasus, Kuta Baro 1.577 kasus dan Lhoknga 1001 kasus.

Berdasarkan laporan Puskesmas Lhoknga Kecamatan Lhoknga Maret Tahun 2024 jumlah lansia sebanyak 1.0491 orang dan terdapat 1001 lansia dari yang datang berkunjung ke Puskesmas untuk melakukan pemeriksaan kesehatan salah satunya dengan keluhan hipertensi. Adapun lansia dengan hipertensi terbanyak berada di desa Lampaya sebanyak 52 orang, Lamkrut sebanyak 50 orang, Lamgaboh 44 orang, Meunasah Karieng sebanyak 42 orang dan Aneuk Paya sebanyak 42 orang.

Peneliti menjumpai penderita hipertensi dan melakukan wawancara dengan 7 lansia yang mengalami hipertensi, 4 mengatakan memiliki pola makan kurang baik seperti tidak menghindari jenis makanan dengan kadar garam tinggi, makanan bersantan dan makanan yang mengandung penyedap makanan (makanan siap saji), pasien hipertensi tidak menghindari makanan yang dianjurkan dokter seperti diet makanan dengan asupan garam tinggi dan makanan berlemak kepada penderita hipertensi, dan 3 diantaranya mengatakan kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan, lansia juga tidak mengetahui cara menjaga agar tekanan darah tidak meningkat. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh pola makan, durasi tidur, dan aktivitas fisik terhadap risiko penyakit hipertensi pada lansia.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan desain studi cross-sectional. Populasi adalah lansia di atas 60 tahun yaitu sebanyak 1001 lansia. Teknik sampel menggunakan *stratified random sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 72 responden. Variabel dalam penelitian ini adalah resiko hipertensi, pola makan, durasi tidur dan aktifitas fisik. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pengukuran tekanan darah. Instrumen pengumpulan data untuk variabel pola makan lansia yang diadopsi dari Kemenkes RI (2021) dan Yanita (2017) yang terdiri dari frekuensi makan, jenis makanan. Sedangkan durasi tidur diukur menggunakan

skala **Pittsburgh (PSQI)**. Analisis data menggunakan uji *chi-square*.

HASIL

Tabel 1. Data Demografi Responden

No	Variabel	Kategori	n	%
1	Usia	Elderly	60	83,3
		Old	12	16,7
2	Jenis Kelamin	Laki-laki	29	40,3
		Perempuan	43	59,7
3	Pekerjaan	IRT	32	44,4
		PNS	14	19,4
		Swasta	26	36,1
4	Pendidikan	Tinggi	18	25,0
		Menengah	54	75,0
5	Pendapatan	Tinggi	41	56,9
		Rendah	31	43,1
6	Merokok	Ya	9	12,5
		Tidak	63	87,5

Tabel 1 dapat diketahui bahwa responden di Puskesmas Lhoknga Tahun 2024 diketahui usia elderly (60-74 tahun) lebih banyak yaitu sebesar 83,3%, lansia dengan jenis kelamin perempuan 59,7%, pekerjaan lansia sebagai IRT 44,4%, responden lebih banyak tidak merokok 87,5% pendidikan lansia menengah yaitu tamatan SMA sebesar 75,0% dan sebesar 56,9% lansia pendapatan perbulan rendah (< 2,9 jt/bln).

Tabel 2. Analisa Univariat

No	Variabel	n	%
1	Tekanan Darah		
	Tidak Beresiko	19	26,4
	Beresiko	53	73,6
2	Pola Makan		
	Baik	21	29,2
	Kurang Baik	51	70,8
3	Durasi Tidur		
	Baik	20	27,8
	Buruk	52	72,2
4	Aktifitas Fisik		
	Ringan	17	23,6
	Sedang	55	76,4

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 72 responden di Wilayah Kerja Puskesmas Lhoknga Tahun 2024 diketahui sebanyak 53 responden atau sebesar 73,6% yang beresiko mengalami hipertensi, sebanyak 51 responden atau sebesar 70,8% yang pola makan buruk, sebanyak 52 responden atau

sebesar 72,2% yang durasi tidur buruk, sebanyak 55 responden atau sebesar 76,4% yang aktifitas fisik lansia sedang dan sebanyak 52 responden atau sebesar 72,2% yang pola makan, durasi tidur, dan aktifitas fisik lansia buruk.

Tabel 3. Analisa Bivariat

Variabel	Tekanan Darah Pada Lansia				P
	Tidak Beresiko		Beresiko		
	n	%	n	%	
Pola Makan					
Baik	11	52,4	10	47,6	0,004
Kurang Baik	8	15,7	43	84,3	
Durasi Tidur					
Baik	10	50,0	10	50,0	0,012
Buruk	9	17,3	43	82,7	
Aktifitas Fisik					
Ringan	9	52,9	8	47,1	0,010
Sedang	10	18,2	45	81,8	

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 21 responden yang pola makan baik sebanyak 11 responden (52,4%) diantaranya tidak beresiko mengalami hipertensi dibandingkan responden yang beresiko mengalami hipertensi sebanyak 10 responden (47,6%). Sedangkan dari 51 responden yang pola makan buruk sebanyak 43 responden (84,3%) diantaranya beresiko mengalami hipertensi dibandingkan responden yang tidak beresiko mengalami hipertensi sebanyak 8 responden (15,7%). Hasil uji statistik diperoleh nilai P nilai sign =0,004 (P<0,05) menunjukkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima yang artinya ada pengaruh pola makan terhadap resiko penyakit hipertensi pada lansia di Puskesmas Lhoknga Kabupaten Aceh Besar.

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 20 responden yang durasi tidur baik sebanyak 10 responden (50,0%) diantaranya tidak beresiko mengalami hipertensi dan responden yang beresiko mengalami hipertensi sebanyak 10 responden (50,0%). Sedangkan dari 52 responden yang durasi tidur buruk sebanyak 43 responden (82,7%) diantaranya beresiko mengalami hipertensi dibandingkan responden yang tidak beresiko mengalami hipertensi sebanyak 9 responden (17,3%). Hasil uji statistik diperoleh nilai P nilai sign =0,012 (P<0,05) menunjukkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima yang artinya ada pengaruh durasi tidur terhadap resiko penyakit hipertensi pada lansia di Puskesmas Lhoknga Kabupaten Aceh Besar.

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 17 responden yang aktifitas fisik ringan sebanyak 9 responden (52,9%) diantaranya tidak beresiko mengalami hipertensi dibandingkan responden yang beresiko mengalami hipertensi sebanyak 8 responden (47,1%). Sedangkan dari 55 responden yang aktifitas fisik sedang sebanyak 45 responden (81,8%) diantaranya beresiko mengalami

Khusna, U, Sartika D, Iskandar. (2024). Pengaruh pola makan, durasi tidur dan aktifitas fisik hipertensi dibandingkan responden yang tidak beresiko mengalami hipertensi sebanyak 10 responden (18,2%). Hasil uji statistik diperoleh nilai P nilai sign =0,010 ($P<0,05$) menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh aktifitas fisik terhadap resiko penyakit hipertensi pada lansia di Puskesmas Lhoknga Kabupaten Aceh Besar.

PEMBAHASAN

Pengaruh Pola Makan dengan Tekanan Darah Pada Lansia

Hasil penelitian sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamzah (2021) dengan judul "Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia". Hasil penelitian menunjukkan terdapat 61,3% responden yang menderita hipertensi, 67,7% responden yang memiliki pola makan kurang baik dan 32,3% yang memiliki pola makan yang baik. Hasil uji statistik diperoleh ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi ($p=0,014<0,05$). Maka dapat disimpulkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Molibagu Kabupaten Bolaang Mongondow Selatan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa pola makan adalah perilaku dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Masyarakat di Indonesia sendiri kesadaran dan pengetahuan tentang penyakit hipertensi masih sangat rendah, sehingga dukungan keluarga terhadap anggota keluarga penderita hipertensi juga rendah. Hal ini terbukti masyarakat lebih memilih makanan siap saji yang umumnya rendah serat, tinggi lemak, tinggi gula dan mengandung banyak garam. Pola makan yang kurang sehat ini merupakan pemicu penyakit hipertensi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2019)

Pola makan yang baik bagi penderita hipertensi adalah menghindari makanan yang berkadar lemak jenuh tinggi, makanan yang diolah dengan menggunakan garam natrium, makanan yang diawetkan, makanan siap saji dan memperbanyak makanan tinggi serat, seperti buah dan sayuran yang mengandung kalium (Adriyani 2016).

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti berasumsi bahwa adanya pengaruh pola makan terhadap resiko penyakit hipertensi pada lansia di Puskesmas Lhoknga Kabupaten Aceh Besar. Hal ini dikarenakan lansia masih konsumsi asupan natrium yang berlebihan dapat menyebabkan tubuh menahan lebih banyak air, sehingga meningkatkan volume darah dan tekanan darah. Makanan olahan, seperti makanan cepat saji, umumnya mengandung natrium yang tinggi, yang dapat berkontribusi pada hipertensi dan makanan tinggi lemak jenuh dan kolesterol dapat menyebabkan penumpukan

plak pada dinding pembuluh darah yang dapat menyempitkan dan mengurangi elastisitas pembuluh darah, sehingga meningkatkan tekanan darah. Adanya teori orem membantu pasien dalam mengelola pola makan yang sehat merupakan bagian dari perawatan diri yang penting untuk mencegah hipertensi. Individu perlu memahami pentingnya asupan natrium, lemak, dan serat.

Pengaruh Aktifitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Lansia

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Makawekes (2021), dengan judul "Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun". Hasil penelitian diperoleh p-value = 0,000 yang kurang dari nilai signifikan 0,005, yaitu tekanan darah sebelum aktivitas fisik memiliki nilai lebih kecil dari tekanan darah sesudah aktivitas dimana didapatkan tekanan darah rata-rata meningkat dari sebelum melakukan aktivitas yaitu 142,25 menjadi 159,81, yang artinya ada pengaruh aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia didesa Taloarane.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa gerak merupakan suatu kebiasaan yang tidak lepas dari setiap manusia. Manusia tidak pernah berhenti bergerak bahkan disaat tidur, karena tanpa disadari jantung manusia tetap bergerak untuk memompa darah ke seluruh tubuh walaupun setiap orang memiliki aktivitas yang berbeda-beda setiap saat. Namun seiring berkembangnya teknologi dari semua bidang yang ada, maka tingkat kesadaran akan aktivitas fisik yang sangat penting untuk kesehatan manusia sangat rendah. Dengan meningkatnya aktivitas fisik seseorang maka kebutuhan darah yang mengandung oksigen akan semakin besar. Kebutuhan ini akan dipenuhi oleh jantung dengan meningkatkan aliran darahnya. Tekanan darah sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti curah jantung, ketegangan arteri, dan volume laju serta kekentalan (viskositas) darah (Kwoalski, 2018).

Pada saat melakukan aktivitas fisik, serat otot saling bergeseran atau yang dikenal dengan *sear stress* dan meningkatkan aliran darah yang bersifat gelombang. Saat inilah awal terjadinya proses kimia di dalam sel-sel pembuluh darah, sehingga terbentuk suatu bahan yaitu nitrit oksida (NO) dan melepaskan *Endhotelial Derive Relaxing Factor* (EDRF) yang menyebabkan pelebaran pada pembuluh darah. Nitrit oksida menjadi mediator dalam relaksasi otot polos pada pembuluh darah (Rai, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti berasumsi bahwa adanya pengaruh aktifitas fisik terhadap resiko penyakit hipertensi pada lansia di Puskesmas Lhoknga Kabupaten Aceh Besar. Hal ini dikarenakan lansia banyak memiliki aktivitas ringan dalam sehari-hari namun pola makan tidak seimbang. Aktifitas fisik sehari-hari lansia hanya melakukan nonton TV, tidur, menyapu rumah sekali-kali dan makan. Untuk kegiatan olahraga jarang sekali seperti

jalan santai yang dilakukan hanya seminggu sekali dan tidak pernah mau mengikuti senam lansia yang dilakukan oleh gampong kerja sama petugas puskesmas. Teori orem juga menekankan perlunya motivasi dalam mengubah kebiasaan aktivitas fisik. Individu didorong untuk menetapkan tujuan dan melibatkan diri dalam aktivitas yang menyenangkan agar tubuh selalu sehat dan mencegah dari penyakit salah satunya hipertensi.

Pengaruh Durasi Tidur dengan Tekanan Darah Pada Lansia

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Harsimanto (2020), dengan judul "Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia". Hasil analisis univariat didapatkan tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) yaitu 12 responden (54,5%) mengalami hipertensi ringan, 10 responden (45,5%) mengalami hipertensi sedang. Kualitas tidur yang dialami lansia hipertensi yaitu 11 responden (50%) mengalami kualitas tidur yang baik dan 11 responden (50%) lainnya mengalami kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis bivariat menggunakan uji chi square didapatkan nilai p value = 0,000 yang artinya ada hubungan yang signifikan dan kuat antara kualitas tidur dengan perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Tahun 2019.

Hasil penelitian sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aini *et al* (2022) dengan judul "Pengaruh Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Ngajum, Kabupaten Malang". Hasil penelitian menunjukkan Berdasarkan hasil analisa data dengan uji *chi-square* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,050 ($p \leq 0,05$) sehingga terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dan pasien hipertensi.

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Muslimah *et al* (2022) dengan judul "Faktor - faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kecamatan Kuta Alam", diketahui tidak ditemukan adanya hubungan aktifitas fisik (p value 0,388), pola makan (p value 0,700), dan kualitas tidur (value 0,685) dengan kejadian hipertensi.

Pola tidur yang baik meliputi durasi tidur yang sesuai dengan kebutuhan menurut umur, tidur nyenyak tidak terbangun karena suatu hal di sela-sela waktu tidur. Sedangkan pola tidur yang buruk meliputi durasi tidur yang kurang dari kebutuhan menurut umur, tidur terlalu larut malam dan bangun terlalu cepat, tidur tidak nyenyak sering terbangun karena suatu hal (Sumarsih, 2023). Waktu paling optimal untuk mulai tidur di malam hari adalah jam 10 malam. Kebutuhan tidur seseorang berbeda-beda untuk umur 18-40 tahun kebutuhan tidur adalah 8 jam perhari, untuk umur 41-60 tahun kebutuhan tidur adalah 7 jam perhari, dan untuk umur 60 tahun keatas kebutuhan tidur adalah 6 jam perhari. Pola tidur adalah faktor risiko hipertensi yang masih bisa

dikendalikan, oleh karena itu pola tidur yang baik sangat penting untuk mempertahankan kesehatan seseorang, dan modifikasi gaya hidup dalam hal pengaturan diet dan olah raga saja, namun juga optimalisasi kualitas dan kuantitas tidur (Setiawan. dkk. 2023).

Salah satu kondisi yang berkenaan dengan penuaan adalah masalah kualitas tidur, lebih dari setengah populasi lansia mengalami masalah dengan kualitas tidur (Andri *et al.*, 2019). Kualitas tidur merupakan suatu kepuasan terhadap tidur yang dialami, gejala-gejala dari masalah tidur pada lansia diantaranya adalah kesulitan tidur dan menjaga tidur, bangun dini hari dan rasa kantuk yang berlebihan di siang hari. Konsekuensi-konsekuensi dari permasalahan tidur yang kronis cukup besar. Gangguan pernapasan saat tidur bisa memberikan dampak yang serius pada kardiovaskular, paru-paru dan system syaraf pusat (Ariet *al*, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti berasumsi bahwa adanya pengaruh durasi tidur terhadap resiko penyakit hipertensi pada lansia di Puskesmas Lhoknga Kabupaten Aceh Besar. Hal ini dikarenakan lansia mengeluh mengalami susah tidur hal ini lebih banyak disebabkan lansia yang memiliki penyakit rematik yang sulit tidur jika rematik kumat atau penyakit lainnya seperti kolesterol atau asam urat yang membuat lansia harus menghilangkan rasa sakitnya terlebih dahulu untuk tidur terlelap. Teori Orem menekankan pentingnya pendidikan tentang gizi sebagai bagian dari perawatan diri. Individu yang teredukasi dapat membuat pilihan makanan yang lebih baik. Durasi tidur yang cukup mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. Mahasiswa perlu belajar untuk mengatur waktu tidur mereka untuk mendukung kesehatan jantung.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pola makan, durasi tidur, dan aktifitas fisik terhadap resiko penyakit hipertensi pada lansia, dengan nilai P value = 0,024, meliputi pola makan (P value = 0,004), durasi tidur (P value = 0,012), aktifitas fisik (P value = 0,010) terhadap resiko penyakit hipertensi pada lansia di Puskesmas Lhoknga Kabupaten Aceh Besar.

SARAN

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi berbagai pihak. Bagi peneliti, diharapkan dapat memberikan asuhan keperawatan yang tepat untuk lansia berisiko hipertensi, dengan memberikan informasi mengenai pola makan sehat, aktivitas fisik yang disarankan, serta durasi tidur yang efektif. Bagi lansia, penting untuk menjaga pola makan dengan mengurangi asupan garam dan gula, melakukan aktivitas fisik ringan selama 30 menit setiap hari, serta menjaga durasi tidur yang teratur antara 7-9 jam per hari. Puskesmas juga diharapkan untuk mengedukasi lansia mengenai

Khusna, U, Sartika D, Iskandar. (2024). Pengaruh pola makan, durasi tidur dan aktifitas fisik pembatasan asupan natrium (garam) yang terbukti efektif menurunkan tekanan darah, serta memotivasi lansia untuk rutin berolahraga ringan. Perawat komunitas dapat memberikan pendekatan holistik yang mencakup pola makan, aktivitas fisik, dan durasi tidur untuk membantu lansia mencapai dan mempertahankan tekanan darah yang sehat serta mengurangi risiko komplikasi kesehatan terkait hipertensi. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hipertensi pada lansia, menggunakan berbagai metode penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriyani. 2016. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Yogyakarta: Deepublish.
- Aini. F. N. Indria. D. M. Firdaus. R. S. Dewi. A. O. R. Ramadhan. R. S. & Putri. C. A. F. 2022. "Pengaruh Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Ngajum, Kabupaten Malang." *Jurnal Kesehatan Islam: Islamic Health Journal*, 11(1), 30-.
- Arista. 2013. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi." *Jurnal Program Studi Kesehatan Masyarakat. Universitas Negeri Semarang*.
- Cahyono. 2015. *Hidup Bersama Hipertensi*. Jogjakarta: In-books.
- Dinkes Aceh. 2021. "Profil Kesehatan Aceh Tahun 2021." In . Aceh: Dinas Kesehatan Aceh.
- Hamzah. B. Akbar. H. & Langingi. A. R. C. 2021. "Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia." *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 5(1), 194-.
- Hasnawati. 2021. *Hipertensi*. Jakarta: KBM Indonesia.
- Kemendes RI. 2020. "Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020." In . Jakarta: Kemendes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *Gizi Seimbang, Prestasi Gemilang. Warta Kemas Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Mills, Katherine T., Andrei Stefanescu, and Jiang He. 2020. "The Global Epidemiology of Hypertension." *Nature Reviews Nephrology* 16 (4): 223–37. <https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>.
- Muslim. 2015. *Bebas Hipertensi Dengan Terapi Jus*. Jakarta: Puspa Swara.
- Muslimah. K. Tharida. M. & Dezreza. N. 2022. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kecamatan Kuta Alam." *JOURNAL OF Healthcare Technology And Medicine*, 9(1), 447-.
- Pusat data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. 2018. "Infodatin Hipertensi." In . Jakarta: Depkes.
- Saraswati. 2016. *Menaklukkan Hipertensi Dan Diabetes*. Yogyakarta: Multi Solusindo.
- Setiawan. dkk. 2023. *Keperawatan Dasar*. Kalimantan Selatan: Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Sumarsih. G. 2023. *Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Gangguan Tidur*. Yogyakarta: CV. Mitra Edukasi Negeri .
- Sunaryo. 2015. *Solusi Sehat Mengatasi Hipertensi*. Jakarta: Agromedia.