

## FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT PUSKESMAS KOYATONDI SELATAN

Claudia Kambey<sup>1</sup>, Selvie Rumagit<sup>2</sup>, Felicia Aotama<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Sariputra Indonesia Tomohon

<sup>2</sup>Dosen Fakultas Keperawatan Universitas Sariputra Indonesia Tomohon

<sup>3</sup>Dosen Fakultas Manajemen Bisnis dan Komunikasi Universitas Sariputra Indonesia Tomohon

[selvie14.rumagit@gmail.com](mailto:selvie14.rumagit@gmail.com)

**Abstract.** Hypertension is a silently deadly disease that has been found all over the world, one of which is in Indonesia. Hypertension is largely determined by physical activity such as running or swimming, lifestyle factors such as consuming foods containing salt according to needs, and sleep patterns such as adequate rest. Purpose: This research was conducted to determine the relationship between physical activity, understanding of lifestyle, and sleep patterns and the incidence of hypertension in the community. Methods: Quantitative study with a cross-sectional design, using the Arikunto formula of 15% for the 129 respondents that were sampled. This research was conducted at the Koya Community Health Center, Tondano Selatan District, in April 2023. The research instrument is a questionnaire sheet and an observation sheet. Independent variables are physical activity, lifestyle, and sleep patterns, and the dependent variable is the incidence of hypertension. Results: There is a significant relationship between physical activity and the incidence of hypertension, with a significance value ( $p$ ) of  $0.041 < 0.05$  and a Spearman-Rho correlation coefficient ( $r$ ) of 0.196. There is no relationship between lifestyle and the incidence of hypertension with a significance value ( $p$ ) of  $0.155 > 0.05$  and the Spearman Rho correlation coefficient ( $r$ ) of -0.137, but there is a significant relationship between sleep patterns and the incidence of hypertension with a significance value ( $p$ ) of  $0.040 < 0.05$  and the Spearman Rho correlation coefficient ( $r$ ) of 0.197. Conclusion: Based on the results of this study, it can be concluded that physical activity and sleep patterns are related to the incidence of hypertension, while lifestyle and the incidence of hypertension are not related.

**Keywords:** Physical Activity; Understanding Lifestyle; Sleep Patterns; Hypertension Incidence.

**Abstrak.** Hipertensi adalah penyakit yang diam-diam mematikan, penyakit yang telah banyak ditemukan di seluruh dunia, salah satunya di Indonesia. Hipertensi sangat ditentukan oleh aktivitas fisik seperti lari, berenang, gaya hidup seperti mengonsumsi makanan mengandung garam yang sesuai dengan kebutuhan dan pola tidur seperti istirahat yang cukup. Tujuan: Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, pemahaman gaya hidup dan pola tidur dengan kejadian Hipertensi pada masyarakat. Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain *Cross sectional*, dengan rumus arikunto 15% sebanyak 129 responden yang menjadi sampel. Penelitian dilakukan di Puskesmas koya Kecamatan Tondano Selatan pada bulan April tahun 2023. Instrumen penelitian lembar kuesioner dan lembar observasi. Variabel *Independen* adalah aktivitas fisik, gaya hidup dan pola tidur dan variabel *dependen* kejadian Hipertensi. Hasil: ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian Hipertensi dengan nilai signifikansi ( $p$ ) =  $0,041 < 0,05$  dan koefisien *Correlation Spearman Rho* ( $r$ ) =  $0,196$ . Tidak ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian Hipertensi dengan nilai signifikansi ( $p$ ) =  $0,155 > 0,05$  dan koefisien *Correlation Spearman Rho* ( $r$ ) =  $-0,137$  dan ada hubungan signifikan antara pola tidur dan kejadian Hipertensi dengan nilai signifikansi ( $p$ ) =  $0,040 < 0,05$  dan koefisien *Correlation Spearman Rho* ( $r$ ) =  $0,197$ . Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik, dan pola tidur berhubungan dengan kejadian Hipertensi dan gaya hidup dengan kejadian Hipertensi tidak berhubungan.

**Kata kunci:** Aktifitas Fisik; Pemahaman Gaya Hidup; Pola Tidur; Kejadian Hipertensi.

### PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit yang diam-diam mematikan. Hipertensi adalah penyakit yang

telah banyak ditemukan di seluruh dunia, salah satunya di Indonesia. Hipertensi tidak hanya menjadi masalah kesehatan yang

berkembang di antara orang dewasa tetapi juga merupakan masalah kesehatan yang signifikan pada anak-anak. Strategi manajemen tekanan darah tergantung pada stadium Hipertensi, termasuk modifikasi gaya hidup, aktivitas fisik, pola tidur. Masalah tingkat kesadaran tentang Hipertensi di Indonesia masih rendah dimana para penderita tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi dan yang tidak minum obat secara teratur lebih besar, tidak melakukan aktivitas fisik, memiliki pola tidur yang tidak baik, serta memiliki gaya hidup yang tidak sehat.

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh (*skeletal muscle*) yang mengeluarkan tenaga dan energi (pembakaran kalori). Sedangkan latihan fisik, adalah bagian dari aktivitas fisik yang terencana, teratur, terukur, dan terarah untuk mencapai suatu kebugaran fisik. Setiap orang pasti memiliki aktivitas yang memang wajib untuk dilakukan setiap harinya. Walaupun secara ekonomi tidaklah penting, tetapi mengeluarkan energi untuk kegiatan-kegiatan yang dilakukan perlu adanya perhitungan agar didapatkan angka saat mengeluarkan energi sebagai manusia yang bukan hanya sebagai pekerja (Sekar Siwi et al., 2020).

Gaya hidup merupakan pola tingkah laku sehari-hari segolongan manusia di dalam masyarakat. Gaya hidup atau disebut juga *life style* merupakan suatu gambaran tingkah laku seseorang, pola atau cara hidup yang akan ditunjukkan, dan bagaimana aktivitas seseorang, minat atau ketertarikan serta apa yang mereka pikirkan tentang diri mereka sendiri sehingga dapat membedakan statusnya dari orang lain maupun lingkungan melalui lambang-lambang sosial yang mereka miliki (Supriati, 2020).

Tidur merupakan kondisi tidak sadar yakni individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensoris yang sesuai, atau juga dapat dikatakan sebagai keadaan tidak sadarkan diri yang relatif, bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan, tetapi lebih merupakan suatu urutan siklus yang berulang, dengan ciri adanya aktivitas

yang minim, memiliki kesadaran yang bervariasi, terdapat perubahan fisiologis dan terjadi penurunan respons terhadap rangsangan dari luar (Pinem, 2021)

Menurut data WHO (2018), di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% mengidap penyakit hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2021. 333 juta dari 972 juta pengidap hipertensi berada di negara maju dan sisanya berada di negara berkembang salah satunya di Indonesia (Pratama, 2018). *World Health Organization (WHO)*. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, kejadian penyakit Hipertensi mencapai angka 34,1% yang tentunya angka ini meningkat dari tahun 2013 dengan hasil riskesdas sebesar 25,8% (Morika et al., 2020). Dari data Badan Pusat Statistik, prevalensi tekanan darah tinggi dari tahun 2013-2018 Provinsi Sulawesi Utara mencapai angka 27,5% (2013) dan naik menjadi 33,1% (2018). Sedangkan dari data penelitian (Purba et al., 2023) di Kabupaten Minahasa, penyakit Hipertensi mencapai 61,3%. Dari data Dinas Kesehatan Kabupaten Minahasa pada bulan Oktober 2020, Puskesmas Koya Tondano tercatat sebagai Puskesmas dengan jumlah penderita Hipertensi tertinggi (303 orang)

Sementara data awal yang diambil oleh peneliti di Puskesmas Koya Kecamatan Tondano Selatan selama 3 bulan terakhir kunjungan penderita Hipertensi yaitu 721. Dari hasil jurnal penelitian sebelumnya penderita Hipertensi yang memiliki masalah aktivitas fisik, gaya hidup, pola tidur yang buruk dapat memicu terjadinya Hipertensi. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian terkait Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Puskesmas Koya Kecamatan Tondano Selatan.

## METODE

Penelitian menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan desain *Cross sectional*, dengan rumus arikunto 15% sebanyak 129 responden yang menjadi

sampel. Instrumen penelitian lembar kuesioner dan lembar observasi. Variabel *Independen* adalah aktivitas fisik, gaya hidup dan pola tidur dan variabel *dependen* kejadian Hipertensi. Pengolahan data menggunakan uji statistik *Speraman Rho*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Data Demografi

##### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Data Demografi

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Agama, Pendidikan Terakhir, Pekerjaan Pada Masyarakat Di Puskesmas Koya, 2023

No	Umur	n	%
1	20-35 Tahun	21	19,3
2	36-50 Tahun	36	33,0
3	51-70 Tahun	52	47,7
Total		109	100
No	Jenis Kelamin	n	%
1	Laki-laki	58	53,2
2	Perempuan	51	46,8
Total		109	100
No	Agama	n	%
1	Kristen	102	93,6
2	Islam	1	0,9
3	Lainnya	6	5,5
Total		109	100
No	Pendidikan Terakhir	n	%
1	SD	19	17,4
2	SMP	23	21,1
3	SMA	49	45,0
4	Perguruan Tinggi	18	16,5
Total		109	100
No	Pekerjaan	n	%
1	Pensiunan pegawai negeri/TNI/POLRI	2	1,8
2	Mengurus Rumah Tangga	33	30,3
3	Wiraswata	26	23,9
4	Lainnya	48	44,0
Total		109	100

Tabel 1 karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan paling

banyak adalah umur 51-70 Tahun, 52 orang (47,7 %), jenis kelamin menunjukkan yang paling banyak responden laki-laki, 58 orang (53,2 %), agama menunjukkan yang paling banyak responden kristen 102 orang (93,6 %), pendidikan terakhir banyak responden SMA yaitu 49 orang (45,0 %), dan pekerjaan menunjukkan paling banyak lainnya 48 orang (44,0 %).

#### Analisis Univariat

##### 1. Karakteristik Berdasarkan Aktivitas Fisik

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

No	Aktivitas Fisik	n	%
1	Ringan (30-45)	88	80,7
2	Sedang (46-55)	17	15,6
3	Berat (>56)	4	3,7
Total		109	100

Tabel 2 karakteristik responden berdasarkan aktivitas fisik yang paling banyak aktivitas fisik berada pada kategori ringan 88 orang (80,7%).

##### 2. Karakteristik Berdasarkan Gaya Hidup

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pemahaman Gaya Hidup

No	Pemahaman Gaya Hidup	n	%
1	Baik	29	26,6
2	Cukup	38	34,9
3	Kurang	42	38,5
Total		109	100

Tabel 3 karakteristik responden berdasarkan gaya hidup menunjukkan paling banyak berada pada kategori kurang 42 orang (38,5%).

##### 3. Karakteristik Berdasarkan Pola Tidur

Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Tidur

No	Pola Tidur	n	%
1	Baik (76-100)	38	34,9
2	Cukup (56-75)	39	35,8
3	Kurang (<56)	32	29,4
Total		109	100

Tabel 4 karakteristik responden berdasarkan pola tidur menunjukkan paling banyak berada pada kategori cukup 39 orang (35,8%).

#### 4. Karakteristik Berdasarkan Kejadian Hipertensi

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi

No	Kejadian Hipertensi	n	%
1	Ringan (140/90-159/99 mmHg)	70	64,2
2	Sedang (160/100-179/109 mmHg)	30	27,5
3	Berat (>180/>110)	9	8,3
Total		109	100

Tabel 5 karakteristik responden berdasarkan kejadian hipertensi menunjukkan yang paling banyak berada pada kategori ringan 70 orang (64,2 %).

#### Analisis Bivariat

##### 1. Faktor Aktivitas Fisik yang berhubungan dengan kejadian Hipertensi

Tabel 6. Tabulasi silang Faktor Aktivitas Fisik yang berhubungan dengan Kejadian Hipertensi

Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Hipertensi	Kejadian Hipertensi						Total	
	Ringan		Sedang		Berat		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Aktivitas Fisik Ringan (30-45)	61	56,0	21	19,3	6	5,5	88	80,7
Aktivitas Fisik Sedang (46-55)	5	4,6	9	8,3	3	2,8	17	15,6
Aktivitas Fisik Berat (>56)	4	3,7	0	0,0	0	0,0	4	3,7
Total	70	64,2	30	27,5	9	8,3	109	100

Koefisien Korelasi Spearman Rho ( $r$ ) = 0,196  
 Signifikan ( $p$ ) = 0,041 <  $\alpha$  = 0,05

Berdasarkan Tabel 6 tabulasi silang diatas faktor aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi menunjukkan yang paling tinggi berada pada aktivitas fisik ringan dengan

kejadian hipertensi kategori ringan yaitu 61 responden (56,0%).

Berdasarkan hasil uji dengan demikian  $H_0$  diterima dan  $H_0$  ditolak dengan koefisien korelasi 0,196 yang berarti bahwa tingkat hubungan dari kedua variabel tersebut adalah lemah dengan arah hubungan positif dari nilai signifikansi ( $p$ ) = 0,041 menunjukkan nilai tersebut < 0,05 atau ada hubungan antara faktor aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Puskesmas Koya Kecamatan Tondano Selatan. Dari data yang ada dapat dilihat bahwa semakin rendah aktifitas fisik semakin berkurang resiko terjadinya kejadian Hipertensi.

##### 2. Faktor Gaya Hidup yang berhubungan dengan kejadian Hipertensi

Tabel 7. Tabulasi silang Faktor Gaya Hidup yang berhubungan dengan Kejadian Hipertensi

Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Hipertensi	Kejadian Hipertensi						Total	
	Ringan		Sedang		Berat		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Gaya Hidup Baik (70-100)	17	15,6	8	7,3	4	3,7	29	26,6
Gaya Hidup Cukup (56-75)	23	21,1	11	10,1	4	3,7	38	34,9
Gaya Hidup Cukup (56-75)	30	27,5	11	10,1	1	0,9	42	38,5
Gaya Hidup Kurang (<56)	70	64,2	30	27,5	9	8,3	109	100

Koefisien Korelasi Spearman Rho ( $r$ ) = -0,137  
 Signifikan ( $p$ ) = 0,155 >  $\alpha$  = 0,05

Berdasarkan Tabel 7 tabulasi silang faktor gaya hidup dengan kejadian hipertensi menunjukkan yang paling tinggi berada pada gaya hidup kurang dengan kejadian hipertensi kategori ringan yaitu 30 responden (27,5%).

Berdasarkan hasil uji dengan arah hubungan positif dari nilai signifikansi ( $p$ ) = 0,155 menunjukkan nilai tersebut  $> 0,05$  demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima atau tidak ada hubungan antara faktor pemahaman gaya hidup dengan kejadian Hipertensi pada masyarakat di Puskesmas Koya Kecamatan Tondano Selatan dengan koefisien korelasi 0,137 yang berarti bahwa tingkat hubungan dari kedua variabel tersebut adalah hubungan moderat. Dari data yang ada dapat dilihat bahwa semakin baik pemahaman gaya hidup seseorang maka semakin berkurang resiko terjadinya kejadian Hipertensi.

3. Faktor Pola Tidur yang berhubungan dengan kejadian Hipertensi

Tabel 8. Tabulasi silang Faktor Pola Tidur yang berhubungan dengan Kejadian Hipertensi

Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Hipertensi	Kejadian Hipertensi						Total	
	Ringan		Sedang		Berat		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Pola Baik (70-100)	29	26,6	7	6,4	2	1,8	38	34,9
Pola Cukup (56-75)	24	22,9	12	11,0	3	2,8	39	35,8
Pola Kurang (56-75)	17	15,6	11	10,1	4	3,7	32	29,4
Kurang (<56)	70	64,2	30	27,5	9	8,3	109	100

Signifikan ( $p$ ) = 0,040 <  $\alpha$  = 0,05  
 Koefisien Korelasi Spearman Rho ( $r$ ) = 0,197

Berdasarkan Tabel 8 tabulasi silang faktor pola tidur dengan kejadian hipertensi menunjukkan yang paling tinggi berada pada pola tidur baik dengan kejadian hipertensi kategori ringan yaitu 29 responden (26,6%). Berdasarkan hasil uji dengan demikian  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak dengan koefisien korelasi 0,197 yang berarti bahwa tingkat hubungan dari kedua variabel tersebut adalah lemah dengan arah hubungan positif dari nilai signifikansi ( $p$ ) = 0,040 menunjukkan nilai tersebut  $< 0,05$  atau ada

hubungan antara faktor pola tidur dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Puskesmas Koya Kecamatan Tondano Selatan. Dari data yang ada dapat dilihat bahwa pola tidur dapat mempengaruhi kejadian hipertensi jika pola tidur tidak seimbang.

**Pembahasan**

1. Faktor Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Puskesmas Koya

Masyarakat dengan aktivitas fisik ini menunjukkan bahwa masyarakat melakukan aktivitas seperti lari ringan, senam, berenang. Dengan melakukan aktivitas fisik tersebut maka didapatkan angka kejadian Hipertensi pada masyarakat di Puskesmas Koya ringan karena jika semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan maka akan memungkinkan bahwa angka kejadian Hipertensi meningkat. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik yang kurang dapat berpengaruh pada kejadian Hipertensi. Karena jika aktivitas fisik seseorang berat maka angka kejadian Hipertensi akan semakin tinggi begitupun sebaliknya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat dari (Widyarni dkk, 2020) bahwa aktivitas fisik dapat menjadi salah satu faktor terjadinya kejadian Hipertensi. Resiko terjadinya peningkatan tekanan darah disebabkan oleh aktivitas fisik yang tinggi sehingga dapat menimbulkan berbagai komplikasi seperti stroke, gagal ginjal. Hasil dari uji penelitian sebelumnya  $p = 0,001 < \alpha = 0,005$  yang artinya ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian Hipertensi di Kelurahan Indrasari Kabupaten Banjar (Setiandari dkk., 2020). Penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Sekar Siwi, dkk 2020. Dengan hasil terdapat hubungan yang signifikan terhadap aktivitas fisik dengan kejadian Hipertensi. Peneliti menyatakan bahwa sebagian responden yang menderita Hipertensi memiliki aktivitas fisik yang ringan

sehingga angka kejadian Hipertensi yang dialami berada pada tingkat yang ringan.

Maka dari itu aktivitas fisik sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh khususnya organ jantung dan paru-paru.

## 2. Faktor Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Puskesmas Koya Kecamatan Tondano Selatan

Masyarakat dengan gaya hidup ini menunjukkan bahwa masyarakat melakukan gaya hidup seperti masih mengkonsumsi alkohol, masih merokok, dan masih melakukan gaya hidup yang tidak sehat. Dengan gaya hidup tersebut maka didapatkan angka kejadian Hipertensi pada masyarakat di Puskesmas Koya ringan karena walaupun masyarakat melakukan gaya hidup yang masih tidak sehat mereka juga tetap melakukan aktivitas fisik sehingga memungkinkan masyarakat tersebut memiliki aktivitas fisik yang ringan. Setiap orang memiliki pemahaman gaya hidup yang berbeda, gaya hidup yang berbeda dapat berupa pola tingkah laku yang dilakukan setiap hari. Gaya hidup dapat digambarkan sebagai kegiatan, minat dari seseorang. Pemahaman gaya hidup sangat berpengaruh pada kondisi fisik maupun psikis seseorang maka dari itu harus ada pola perilaku dalam upaya untuk memelihara kondisi fisik mental dan sosial untuk terus berada pada lingkungan yang baik (positif).

Penelitian ini sejalan dengan pendapat dari Suprayitno (2020) tentang perilaku sehat yang adalah perilaku-perilaku atau upaya untuk dapat mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Perubahan gaya hidup dan kurangnya perilaku hidup sehat seperti kurangnya olahraga, merokok, mengkonsumsi alkohol merupakan salah satu penyebab terjadinya Hipertensi. Pada penelitian, hasil dari uji statistik diperoleh dari uji chi square didapatkan P-value =  $0,001 < (0,05)$  yang berarti terdapat hubungan Hipertensi dengan gaya hidup di Desa Poja Kecamatan Gapura (Suprayitno et al., 2020).

Penelitian ini tidak sejalan dengan oleh penelitian yang telah dilakukan oleh (Supratman, 2019) yang menunjukkan adanya hubungan antara gaya hidup dengan kejadian Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kampung Dalam Pontianak Timur. Berdasarkan hasil uji statistik yang ditinjau nilai P-value =  $0,001 < (0,05)$  yang mengatakan bahwa semua penderita Hipertensi harus melakukan perubahan gaya hidup untuk menurunkan tekanan darah. Perubahan gaya hidup yang tidak baik menjadi baik juga dapat mengurangi naiknya tekanan darah (Supratman, 2019).

Maka dari itu gaya hidup yang tidak sehat dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang, karena jika seseorang tersebut tetap dengan gaya hidup buruk seperti mengkonsumsi alkohol lebih dari 3 gelas maka akan sangat memungkinkan angka kejadian Hipertensi meningkat.

## 3. Faktor Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Puskesmas Koya Kecamatan Tondano Selatan

Masyarakat dengan pola tidur ini menunjukkan bahwa masyarakat melakukan pola tidur yang masih terganggu, durasi tidur yang mulai normal. Dengan melakukan pola tidur yang cukup tersebut maka didapatkan angka kejadian Hipertensi pada masyarakat di Puskesmas Koya ringan karena sebagian masyarakat telah menerapkan atau mempunyai pola tidur yang baik serta tidak terganggu dan merasa nyaman saat tidur. Orang yang memiliki pola tidur yang tidak baik akan mengalami gangguan seperti pada aktivitas yang akan dilakukan sehari-hari. Biasanya, pola tidur yang tidak baik terjadi karena faktor umur, penyakit, stress, kelelahan, lingkungan, penggunaan obat, merokok, dan mengkonsumsi alkohol. Ketika terjadinya pola tidur yang tidak baik karena faktor-faktor tersebut maka akan terjadi gangguan tidur seperti insomnia dimana seseorang tidur hanya sebentar atau susah tidur.

Penelitian ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Firman, 2018) yang menunjukkan adanya hubungan antara pola tidur dengan kejadian Hipertensi pada lansia dengan nilai signifikan  $p = 0,000 < \alpha (0,05)$  penelitian ini menggunakan kurangnya kegiatan harian atau kegiatan-kegiatan terstruktur akan mempengaruhi pengurangan waktu tidur atau pola tidur. Jika hal itu terus terjadi maka akan membuat tubuh menjadi mudah lelah, fokus yang menurun, nafsu makan yang terganggu serta penyakit seperti Hipertensi yang rentan terjadi (Firman, 2018).

Kejadian Hipertensi terkait dengan pola tidur menurut (Calvin Pinem, 2021) disebabkan oleh kemampuan individu untuk tidur dan mendapatkan jumlah istirahat yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Hal yang menyebabkan pola tidur terganggu karena gangguan-gangguan seperti insomnia atau susah tidur, hipersomnia atau tidur berlebihan yang terjadi akibat faktor seperti lingkungan kotor, suasana gaduh. Umur juga dapat menjadi penyebab salah satu faktor terjadinya gangguan pola tidur karena semakin bertambah umur seseorang maka pola tidur akan terganggu. Hal ini tentunya dapat berubah dengan adanya pola tidur yang baik, cukup serta gangguan tidur yang tidak lagi terjadi karena lingkungan yang sudah bersih dan suasana yang tenang serta nyaman.

Makapolatidur yang tidak cukup atau tidak baik sangat berpengaruh pada tingkat kejadian Hipertensi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Aktivitas Fisik pada masyarakat di Puskesmas Koya Kecamatan Tondano Selatan sebagian besar berada pada kategori ringan.
2. Pemahaman Gaya Hidup pada masyarakat di Puskesmas Koya Kecamatan Tondano Selatan

sebagian berada pada kategori kurang.

3. Pola Tidur pada masyarakat di Puskesmas Koya Kecamatan Tondano Selatan sebagian berada pada kategori cukup.
4. Kejadian Hipertensi pada masyarakat di Puskesmas Koya Kecamatan Tondano Selatan sebagian berada pada kategori ringan.
5. Masyarakat yang melakukan aktivitas fisik ringan menunjukkan kejadian Hipertensi yang ringan.
6. Masyarakat yang memiliki pemahaman gaya hidup yang kurang menunjukkan kejadian Hipertensi yang ringan.
7. Masyarakat yang memiliki pola tidur yang cukup menunjukkan kejadian Hipertensi yang ringan.

### Saran

- 1) Bagi Penderita Hipertensi  
Dari penelitian ini dapat menambah wawasan, pengetahuan sehingga dapat melakukan pencegahan khususnya penyakit Hipertensi.
- 2) Bagi Puskesmas  
Dari penelitian diharapkan dapat menjadi masukan bagi puskesmas untuk melakukan promosi kesehatan dengan penyuluhan tentang faktor-faktor resiko dan upaya pencegahan hipertensi yang dapat dilakukan masyarakat.
- 3) Bagi Peneliti Lain  
Dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan data, perkembangan pengetahuan serta menjadi suatu bahan referensi peneliti selanjutnya dengan berbagai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian Hipertensi untuk peneliti selanjutnya.
- 4) Bagi Institusi Pendidikan  
Dari penelitian ini diharapkan bagi institusi pendidikan untuk menjalin kerjasama dengan instansi kesehatan, bukan hanya rumah sakit, namun

juga dengan puskesmas, sehingga dari kerjasama keduanya dapat memberikan suatu informasi kesehatan dari penelitian.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bikir, B. S., Aminuddin, M., Agus, S., Dharmadjati B. B., Suryawan. I. O. R., & Johannes. (2015). Hipertensi Manajemen Kprehensif. Airlangga University.
- Crisdian, H. A., Marchelaona, R., Murharyati, A., & Pratiwi, E. N. (2020). Faktor Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 15(3), 526–530.
- Dewi, D. A. H. K., & Widyanthini, D. N. (2022). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Usia Produktif (15-64 Tahun) Di Wilayah Kerja Puskesmas Ubud I. *Archive Of Community Health*, 9(2), 233.
- Eriana, I. (2018). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pegawai Negeri Sipil Uin Alauddin Makassar.42-16
- Firman. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Pola Tidur Pada Usia Lanjut. *Jurnal Ilmu Keperawatan Insan Cendekia Medika*.23–69.
- Irwan. (2012). Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. VC Budi Utama. Yogyakarta. 38.
- L.O, E. S., Widyarni, A., & Azizah, A. (2020). Analisis Hubungan Riwayat Keluarga Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di Kelurahan Indrasari Kabupaten Banjar. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 1043.
- Morika, H. D., Nur, S. A., Jekzond, H., & Amalia4, R. F. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia. Seminar Nasional Syedza Santika. Jurnal eminar Nasional Syedza Santika.23(2) 20–27.
- Pinem, C. P. (2021). Hubungan Gangguan Pola Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Journal Of In Pesquisa Veterinaria Brasileira*26(2), 7–66.
- Sekar Siwi, A., Irawan, D., & Susanto, A. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi. *Journal Of Bionursing*, 2(3), 164–166.
- Supratman, A. (2019). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda (20-44 Tahun) Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Dalam Pontianak Timur Skripsi.15-45
- Suprayitno, E., Sumarni, S., & Islami, I. L. (2020). Gaya Hidup Berhubungan Dengan Hipertensi. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, 10(2), 66–70.
- Supriati. (2020). Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Natai Kondang Kecamatan Permata Kecubung Kabupaten Sukamara Propinsi Kalimantan Tengah.15-31.