

## Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Produktif Usia 20-59 Tahun di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Meuraxa Kota Banda Aceh

Alifia Tasya Fazira<sup>\*1</sup>, Basri Aramico<sup>2</sup>, Dedi Andria<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia  
Email: <sup>1</sup>alifiafazira46@gmail.com

### Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit dengan banyaknya penderita, kebiasaan masyarakat yang tidak sehat ini dapat menimbulkan faktor-faktor pemicu terjadinya hipertensi. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor pemicu terjadinya hipertensi pada wanita usia produktif dengan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang, di wilayah kerja UPTD Puskesmas Meuraxa Kota Banda Aceh penderita hipertensi sebanyak 856 kunjungan pada tahun 2022 dan sebanyak 632 kunjungan pada tahun 2023. Penelitian ini dilakukan dengan metode deskriptif analitik dengan desain *case control* yang memiliki populasi sebanyak 632 orang dengan Pengambilan sampel secara acak, sebanyak 59 sampel dengan perhitungan 1:1. Pengumpulan data dilakukan 15 hari dari tanggal 04 s/d 19 januari 2024 menggunakan kuesioner melalui angket. Analisis data menggunakan uji *chi-square* dengan program komputer SPSS 20. Hasil analisis univariat tingkat stres normal (55.1%) Ringan (15.3%) sedang (16.1%) berat (10.2%) dan sangat berat (3.4%), aktivitas fisik berat (33.1%) sedang (63.6%) ringan (3.4%), mengonsumsi kopi tidak baik (50.8%) baik (49.2%), kualitas tidur baik (21.2%) buruk (78.8%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat stres ( $p$ -value = 0.000, OR = 0.000), mengonsumsi kopi ( $p$ -value = 0.003, OR = 3.034), dan durasi tidur ( $p$ -value = 0.004, OR = 2.928) dengan terjadinya penyakit hipertensi pada perempuan produktif usia 20-59 tahun di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Meuraxa Kota Banda Aceh. Resiko yang paling tinggi dari semua variabel ialah tingkat stres dengan gaya hidup yang kurang sehat dan disarankan kepada Dinas Kesehatan agar dapat memberikan informasi kepada perempuan usia produktif tentang bahayanya kejadian hipertensi.

**Kata Kunci:** *Aktivitas Fisik, Durasi Tidur, Hipertensi, Mengonsumsi Kopi, Stress*

### Abstract

*Hypertension is a disease with many sufferers, unhealthy habits of society can cause factors that trigger hypertension. The aim of this study is to determine the factors that trigger hypertension in women of productive age with an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmhg and diastolic blood pressure of more than 90 mmhg in two measurements with an interval of five minutes in a state of sufficient rest/calm. In the working area of the uptd meuraxa health center, banda aceh city, hypertension sufferers had 856 visits in 2022 and 632 visits in 2023. This research was conducted using descriptive analytical methods with a case control design with a population of 632 people with random sampling of 59 people. Sample with a 1:1 calculation. Data collection was carried out 15 days from 04 to 19 january 2024 using a questionnaire via questionnaire. Data analysis used the chi-square test with the spss 20 computer program. Results of univariate analysis of normal stress levels (55.1%), light (15.3%), moderate (16.1%), heavy (10.2%) and very heavy (3.4%), heavy physical activity (33.1%) moderate (63.6%) mild (3.4%), consuming coffee is not good (50.8%) is good (49.2%), sleep quality is good (21.2%) poor (78.8%). The results of bivariate analysis show that there is a relationship between stress levels ( $p$ -value = 0.000, or = 0.000), coffee consumption ( $p$ -value = 0.003, or = 3.034), and sleep duration ( $p$ -value = 0.004, or = 2.928) with the occurrence of hypertension in productive women aged 20-59 years in the meuraxa health center uptd working area, banda aceh city. The highest risk of all variables is the level of stress with an unhealthy lifestyle and it is recommended that the health service provide information to women of productive age about the dangers of hypertension.*

**Keywords:** *Consuming Coffee, Hypertension, Physical Activity, Sleep Duration, Stress*

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan tekanan yang dihasilkan oleh darah terhadap pembuluh darah. Tekanan darah dipengaruhi volume cairan yang mengisi pembuluh darah, besarnya ditentukan oleh curah jantung dan tahanan pembuluh darah tepi terhadap aliran darah yang mengalir. Terjadi peningkatan volume darah atau elastisitas pembuluh darah akan menyebabkan peningkatan tekanan darah (Panahal, Ratag, and Joseph 2016). Hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus yang lebih dari suatu periode. Selain itu, hipertensi juga didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg. (Sulistiani and Surury 2022).

Menurut World Health Organization (WHO) kasus hipertensi yang teridentifikasi setiap tahunnya mencapai hampir 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis 2 hipertensi. Sebagian (Marhaendra, Basyar, and Adrianto 2016) besar dua pertiga tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (World Health Organization 2023).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi penyakit tidak menular mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan tahun 2013, salah satunya merupakan penyakit hipertensi. Kenaikan prevalensi penyakit tidak menular berhubungan dengan gaya hidup antara lain aktivitas fisik, merokok, konsumsi minuman alkohol, serta konsumsi buah dan sayur. Proporsi kurangnya aktivitas fisik naik dari (26,1%) menjadi (33,5%). Hal ini dapat meningkatnya penyakit tidak menular adalah proporsi konsumsi buah dan sayur yang kurang pada penduduk yakni sebesar (95,5%) (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45- 54 tahun (45,3%), umur 55 -64 tahun (55,2%). Prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat, serta 32,2% tidak rutin minum obat. Sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan secara serius (Casmuti and Fibriana 2023).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran pada usia  $\geq 18$  tahun sebesar 34,11%. Prevalensi hipertensi tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah 3 di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang. Angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hasil Riskesdas 2018 terlihat dari 34 Provinsi yang ada di Indonesia, Provinsi Aceh menempati urutan ke-27 penduduk yang mengalami hipertensi dengan prevalensi sebesar 26,45% (Kemenkes RI 2019).

Aceh merupakan provinsi yang masih tergolong tinggi terhadap kasus hipertensi. Kasus hipertensi di Aceh mencapai sebesar 464.839 kasus. Sedangkan untuk jenis kelamin menunjukkan prevalensi sebesar 22,8% untuk jenis kelamin laki-laki dan 28,8 untuk jenis kelamin perempuan. Hipertensi tertinggi di Aceh yakni di Kabupaten Aceh Tamiang dengan jumlah kasus mencapai 110.191 kasus, jumlah kedua tertinggi di Kabupaten Aceh Timur dengan jumlah kasus 73.318 kasus dan kasus ketiga di Kabupaten Simeulue 33.161 kasus. Hipertensi terendah di Aceh yaitu di Kota Sabang dengan jumlah kasus mencapai 1.441 kasus, Kabupaten Gayo Lues mencapai 3.418 kasus dan Kabupaten Nagan Raya dengan jumlah kasus sebanyak 3.423 kasus (Tati Firdiyanti 2023).

## 2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini merupakan deskriptif analitik dengan desain *case control* yang memiliki populasi sebanyak 632 orang dengan Pengambilan sampel secara acak, sebanyak 59 sampel dengan perhitungan 1:1. Pengumpulan data dilakukan 15 hari dari tanggal 04 s/d 19 Januari 2024 menggunakan kuesioner melalui angket. Analisis data menggunakan uji *chi-square* dengan program komputer SPSS 20.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Analisis Univariat

Nama variabel	Frekuensi	%
<b>Hipertensi</b>		
Kasus	59	50,0
kontrol	59	50,0
<b>Tingkat stres</b>		
Normal	65	55,1
Ringan	18	15,3
Sedang	19	16,1
Berat	12	10,2
Sangat berat	4	3,4
<b>Aktivitas fisik</b>		
Berat	39	33,3
Sedang	75	63,6
ringan	4	3,4
<b>Mengonsumsi kopi</b>		
Tidak baik	60	50,8
baik	58	49,2
<b>Durasi tidur</b>		
Baik	25	21,2
buruk	93	78,8

Berdasarkan tabel diatas dapat menunjukkan bahwa mayoritas yang mengalami hipertensi pada kasus sebanyak 59 kasus, tingkat stress normal sebanyak 65 kasus, pada katagori aktivitas fisik sedang sebanyak 75 kasus, mengonsumsi kopi tidak baik yaitu 60 kasus dan durasi tidur buruk sebanyak 93 kasus.

Tabel 2. Analisis Bivariat

Variabel	Kejadian hipertensi				Total	p-value	OR	
	Kasus		kontrol					
	n	%	n	%	n	%		
<b>Stres</b>								
Normal	13	20,0	52	80,0	65	100,0	0,000	0,000
Ringan	12	66,7	6	33,3	18	100,0		
Sedang	18	94,7	1	5,3	19	100,0		
Berat	12	100,0	0	0,0	12	100,0		
Sangat berat	4	100,0	0	0,0	4	100,0		
<b>Aktivitas fisik</b>								
Berat	24	61,5	15	38,5	39	100,0	0,655	1,600
Sedang	33	44,0	42	56,0	75	100,0		
Ringan	2	50,0	2	50,0	4	100,0	0,814	0,786
<b>Mengonsumsi kopi</b>								
Baik	38	63,3	22	36,7	60	50,0	3,043	0,003
Tidak baik	21	36,2	37	63,8	58	50,0		
<b>Durasi tidur</b>								
Baik	42	71,2	27	54,2	69	41,5	0,004	2,928
Buruk	17	28,8	32	45,8	49	58,5		

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan pada variabel stress sangat berat pada kelompok kasus lebih tinggi (100,0) dibandingkan dengan kelompok kontrol (0,0), stress berat pada kelompok kasus (100,0) dibandingkan kelompok kontrol (0,0) sedangkan pada stress sedang pada kelompok kasus lebih tinggi (98,7) dibanding dengan kelompok kontrol (5,3), stress ringan lebih tinggi pada kelompok kasus (66,7) dibandingkan dengan kelompok kontrol (33,3) dan pada stress normal lebih tinggi pada kelompok kontrol (80,0) dibandingkan dengan kelompok kasus(20,0). Hasil uji square

diperoleh nilai p-value 0,000 dengan OR 0,000. Dalam aktivitas fisik berat lebih tinggi pada kelompok kasus (61,5) dibandingkan pada kelompok kontrol (38,5), aktivitas fisik sedang lebih tinggi pada kelompok kontrol (56,0) dibandingkan dengan kelompok kasus (44,0) dan aktivitas fisik ringan pada kelompok kasus (50,0) dibandingkan dengan kelompok kontrol (50,0). Hasil uji square diperoleh nilai p-value 0,814 dengan OR 0,786.

Pada variabel megosumsi kopi baik lebih tinggi pada kelompok kasus (63,3) dibandingkan dengan kelompok kontrol (36,7) sedangkan mengosumsi kopi tidak baik lebih tinggi pada kelompok kontrol (63,8) dibandingkan dengan kelompok kasus(36,2). Hasil uji square diperoleh nilai p-value 3,043 dengan OR 0,003. Pada variabel durasi tidur baik lebih tinggi pada kelompok kasus (71,2) dibandingkan dengan kelompok kontrol (54,2) sedangkan durasi tidur buruk lebih tinggi pada kelompok kontrol (45,8) dibandingkan dengan kelompok kasus (28,8). Hasil uji square diperoleh nilai p-value 0,0004 dengan OR 2,928.

### **3.1. Hubungan Stress Dengan Kejadian Hipertensi**

Pada penelitian ini variabel stres menjadi variabel independen, diperoleh bahwa perempuan yang mengalami hipertensi lebih banyak pada perempuan yang mengalami stres, berdasarkan hasil yang diperoleh uji regresi logistik stress dapat disimpulkan bahwa nilai p-value = 0,000 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Muraxa Kota Banda Aceh tahun 2023. Hasil uji regresi logistik pada tingkat stress normal sampai sangat berat OR = 0,000 dengan nilai costans = 1615475734 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Meuraxa Kota Banda Aceh Tahun 2023. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Meuraxa Kota Banda Aceh sesuai dengan yang ditemukan di lokasi penelitian, mayoritas responden lebih banyak yang mengalami stres karena banyak dipengaruhi berbagai hal sehingga dapat memicu terjadinya hipertensi pada perempuan usia subur, jika kondisi ini berlangsung secara lama maka akan mengakibatkan tingginya angka hipertensi di daerah tersebut.

Hasil wawancara di lapangan memang banyak terdapat perempuan produktif yang mengalami stress yang disebabkan oleh berbagai hal faktor kehidupan salah satunya faktor ekonomi yang sangat berpotensi menyebabkan stres pada perempuan, stress inilah yang dapat memicu tekanan darah menjadi tidak stabil dan emosi yang tidak menentu sehingga kondisi tersebut dapat menyebabkan kejadian hipertensi lebih cepat kepada perempuan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Awaliyah 2020) terdapat hubungan stress dengan kejadian hipertensi sehingga diperoleh nilai p-value= 0.000. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hu et al., (2015) bahwa stres psikologis berkontribusi terhadap resiko hipertensi dan sebuah study case control 52 negara melaporkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara stress dengan hipertensi, yang disebabkan karena stress keluarga, stress keuangan yang parah dan banyak peristiwa kehidupan yang penuh stres. Pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya mempersempit arteri, bahkan dapat menyumbat peredaran darah dan juga meningkatkan resiko aterosklerosis yang berkaitan dengan kenaikan tekanan darah, saat kadar kolesterol pertama low density lipoprotein (LDL) meningkat maka akan terjadi perubahan bentuk plak yang mengakibatkan penyempitan arteri ini, mengakibatkan aliran darah menjadi lambat sehingga memaksa jantung bekerja lebih keras untuk memompakan darah yang berujung pada hipertensi. Dua puluh buah dan sayuran segar mengandung banyak vitamin, mineral dan serat yang dapat membantu menurunkan tekanan darah sedangkan garam yang menyebabkan penumpukan cairan dalam tubuh, karena menarik cairan diluar sel agar tidak keluar, sehingga akan meningkatkan volume dan tekanan darah. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat (Hersa, 2022).

Menurut asumsi peneliti ketidaknyamanan emosional yang kita rasakan saat menghadapi situasi stres membuat tubuh kita bereaksi dengan melepaskan hormon stress (adrenalin dan kortisol) ke dalam darah. Hormon-hormon ini mempersiapkan tubuh untuk respons "fight or flight" dengan membuat jantung berdetak lebih cepat dan menyempitkan pembuluh darah untuk membawa lebih banyak darah ke inti tubuh daripada ke ekstremitas penyempitan pembuluh darah dan peningkatan detak jantung

meningkatkan tekanan darah, tetapi hanya untuk sementara ketika reaksi stress hilang, tekanan darah kembali ke tingkat sebelum stress. Ini disebut dengan stres situasional. Namun jika kita terus-menerus dalam keadaan stres dalam waktu yang lama, hal itu dapat merusak kesehatan. Hasil dari peningkatan kadar kortisol dapat berupa peningkatan kadar gula dan tekanan darah.

### 3.2. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi

Pada penelitian ini variabel aktivitas fisik menjadi variabel independen, diperoleh bahwa perempuan yang mengalami hipertensi lebih banyak pada perempuan yang melakukan aktivitas fisik yang berat berdasarkan hasil yang diperoleh uji regresi terdapat aktifitas fisik berat 1 diperoleh nilai p-value = 0.655 dan pada aktivitas fisik 2 diperoleh nilai p-value = 0.814. Hasil uji regresi logistik pada aktifitas fisik 1 OR = 1.600 (95% CI= 0.203 – 12.596) dan pada aktivitas fisik 2 diperoleh nilai OR = 0.786 (95% CI= 0.105 – 5.878) di wilayah kerja UPTD Puskesmas Meuraxa Kota Banda Aceh Tahun 2023.

Hasil wawancara di lapangan banyak ditemukan perempuan produktif yang memiliki tekanan darah yang tidak stabil namun sering melakukan aktivitas fisik yang berat, sebagaimana yang seharusnya dilakukan oleh pekerja laki-laki. 80 Melakukan aktifitas fisik yang berat sangat berpengaruh pada kehidupan dan dapat memicu terjadinya hipertensi, perempuan yang hipertensi tidak boleh melakukan kegiatan yang sangat menguras tenaga untuk menjaga tekanan darah agar selalu stabil. Hasil penelitian ini sejalan dengan Penelitian(Wirakhmi 2023), yaitu tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi berdasarkan analisis dari kuesioner aktivitas fisik yang diisi oleh responden, hanya sedikit kegiatan transportasi atau kegiatan olahraga yang dilakukan oleh sebagian besar responden. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Nurhidayati, Bugis, and Siahaya 2021). Bahwa tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dengan perolehan p-value = 0.260 di Puskesmas Pasanea. Penurunan aktifitas fisik dan atau peningkatan perilaku hidup sedentarian (kurang gerak) mempunyai peranan penting dalam peningkatan berat badan dan terjadinya obesitas. Aktifitas fisik yang rutin dilakukan setiap hari(Nurhidayati, Bugis, and Siahaya 2021)

Aktivitas fisik yang dilakukan perempuan dan sebagian besar berstatus sebagai ibu rumah tangga yang aktivitasnya sebatas melakukan pekerjaan rumah saja, dan dari hasil isian kuesioner paling banyak didapatkan hanya melakukan aktivitas seperti menyapu, mengepel, memasak, mencuci piring dan baju. Aktivitas ini dilakukan setiap harinya berkisar antara 30-120 menit. Selain itu, dikarenakan subjek memiliki usia antara 15-49 tahun, untuk melakukan aktivitas berat seperti senam, biasanya dilakukan pada seseorang yang bekerja sebagai aparat desa, guru, siswi, atau masyarakat yang di tempat tinggalnya terdapat program senam pagi 81 setiap minggunya. Selain dari itu, jarang sekali melakukan aktivitas fisik berat lainnya secara khusus. Kebugaran jasmani penting sekali untuk menunjang aktivitas kehidupan sehari-harinya, namun nilai kebugaran bagi setiap orang berbeda, tergantung dari pekerjaan tugas dan pekerjaannya masing-masing, artinya adalah tidak semua orang memiliki kebugaran yang sama, ada yang memiliki pekerjaan yang dapat menambah kebugaran mereka dan ada yang tidak (Sari, Reni Zulfitri, and Nopriadi 2022).

### 3.3. Hubungan Mengonsumsi Kopi Dengan Kejadian Hipertensi

Pada penelitian ini variabel mengonsumsi kopi menjadi variabel independen, diperoleh bahwa perempuan yang mengalami hipertensi lebih banyak pada perempuan yang sering mengonsumsi kopi hasil uji statistik dengan menggunakan Chi-square diperoleh nilai p - value 0.003 menunjukkan ada hubungan mengonsumsi kopi dengan kejadian Hipertensi, hasil perhitungan OR menunjukkan bahwa responden yang mengonsumsi kopi memiliki resiko 3.043 kali terkena hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Meuraxa Kota Banda Aceh Tahun 2023. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan mengonsumsi kopi dengan kejadian hipertensi di wilayah Kerja UPTD Puskesmas Muraxa Kota Banda Aceh tahun 2023.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di wilayah Kerja UPTD Puskesmas Meuraxa Kota Banda Aceh Tahun 2023 diperoleh bahwa yang mengonsumsi kopi banyak pada perempuan yang mengalami hipertensi, karena bagi mereka kopi adalah sesuatu yang wajib, kopi yang mengandung

kafein dan tidak baik bagi tubuh jika terlalu sering dikonsumsi, kebiasaan mengonsumsi kopi dapat memicu terjadinya peningkatan tekanan darah dan akan berpotensi terjadinya hipertensi.

Hasil wawancara di lapangan masih terdapat banyak perempuan yang suka mengonsumsi kopi di wilayah Kerja UPTD Puskesmas Meuraxa karena sudah menjadi kebiasaan yang wajib bagi setiap penikmat kopi, alasannya karena kopi dapat menghilangkan stress, dan rasa mengantuk sehingga dapat meningkatkan semangat dalam melakukan aktivitas rumah tangga dan lainnya. Kopi yang mengandung kafein sangat berbahaya bagi tubuh jika terlalu sering diasumsi dapat memicu tingginya tekanan darah yang tidak stabil dan lebih banyak terjadi pada perempuan yang sering mengonsumsi kopi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Penelitian (Sari, Reni Zulfitri, and Nopriadi 2022), yaitu terdapat hubungan antara mengonsumsi kopi dengan hipertensi dengan perolehan nilai p-value = 0.000, Kopi menjadi salah satu faktor terjadinya hipertensi karena kopi mengandung kafein yang meningkatkan debar jantung dan 83 naiknya tekanan darah. Pemberian kafein 150 mg atau 2-3 cangkir kopi akan meningkatkan tekanan darah 5-15 mmHg dalam waktu 15-30 menit. Peningkatan tekanan darah ini bertahan sampai 2 hingga 5 jam, diduga kafein mempunyai efek langsung pada medula adrenal untuk mengeluarkan epinefrin. 1 cangkir kopi terdiri dari 2 sendok teh. Kebiasaan minum kopi menyebabkan curah jantung meningkat dan terjadi peningkatan sistole yang lebih besar dari tekanan diastole (Lestari, Hariati and Ibrahim 2017).

### **3.4. Hubungan Durasi Tidur Dengan Kejadian Hipertensi**

Pada penelitian ini variabel durasi tidur menjadi variabel independen, diperoleh bahwa perempuan yang mengalami hipertensi berdasarkan hasil uji statistik Chi-Square diperoleh P- value = 0.004 ( $P > 0,05$ ), dan hasil OR = 2.928 (1.367– 6.270) jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan durasi tidur dengan kejadian hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Muraxa Kota Banda Aceh tahun 2023.

Hasil penelitian yang dilakukan di wilayah Kerja UPTD Puskesmas Meuraxa Kota Banda Aceh tahun 2024 ditemukan durasi tidur yang baik lebih banyak daripada tidak baik, jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan durasi tidur dengan kejadian hipertensi dikarenakan masyarakat di wilayah UPTD Meuraxa memiliki durasi tidur yang cukup baik, dengan memiliki durasi tidur yang baik maka akan dapat meningkatkan kesehatan dan tubuh tidak mudah terserang penyakit. Sedangkan tubuh yang tidak sehat dan memiliki durasi tidur yang buruk dapat mengganggu aktivitas dan dapat memicu berbagai sumber penyakit seperti tekanan darah yang tinggi dan menyebabkan hipertensi. Alasannya masyarakat Meuraxa selalu menjaga durasi tidur tepat waktu dan dalam keadaan bugar di pagi hari supaya dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan keadaan tubuh yang sehat.

Penyebab peningkatan tekanan darah Banyak faktor yang memungkinkan terjadinya hipertensi esensial pada perempuan usia produktif yaitu dari usia 20-50 tahun. Faktor lingkungan juga berperan dalam hipertensi esensial seperti konsumsi garam yang tinggi, stres psikogenik, sosial ekonomi, dan faktor predisposisi lainnya seperti ras dan jenis kelamin, seseorang dengan hipertensi esensial kebanyakan tanpa gejala (asimtomatik) dan sering terdeteksi hanya pada saat pemeriksaan rutin. Remaja yang mengalami hipertensi dan terus berlanjut pada usia dewasa di khawatirkan akan memiliki risiko morbiditas dan mortalitas yang lebih tinggi pada penyakit kardiovaskular (Sari, Reni Zulfitri, and Nopriadi 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shaumi & Achmad, 2019 yang menyatakan bahwa ada hubungan antara durasi tidur dengan kejadian hipertensi, dengan Hasil uji Chisquare p- value = 0,467 menunjukkan bahwa durasi tidur tidak berhubungan dan memiliki pengaruh terhadap kejadian hipertensi di Mandailing Natal, Sumatera Utara. durasi tidur dikatakan baik jika seseorang ketika tidur memiliki durasi tidur yang sesuai dengan kebutuhan berdasarkan umurnya, bisa tidur dengan nyenyak dan tidak terbangun disebabkan karena adanya suatu hal yang mengganggu di selasela waktu tidur (Yang et al., 2023).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Faisal, Lazwana, Ichwansyah, & Fitria, 2022 yang menyatakan bahwa ada hubungan bermakna antara durasi tidur dengan kejadian hipertensi, seseorang dengan durasi tidur yang buruk dapat mengubah hormon kortisol dan perubahan

sistem saraf otonom dengan peningkatan simpatis atau penurunan parasimpatis sehingga terjadi peningkatan tekanan darah.

#### 4. KESIMPULAN

Penyakit hipertensi pada perempuan produktif usia 20-59 tahun di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Meuraxa Kota Banda Aceh. Resiko yang paling tinggi dari semua variabel ialah tingkat stres dengan gaya hidup yang kurang sehat dan disarankan kepada Dinas Kesehatan agar dapat memberikan informasi kepada perempuan usia produktif tentang bahayanya kejadian hipertensi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Awaliyah, Rohmatul. 2020. "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Klinik Gracia Ungaran Kabupaten Semarang." *Universitas Ngudi Waluyo Semarang* (Journal Information): 1–133. <http://repository2.unw.ac.id/636/>.
- Casmuti, and Arulita Ika Fibriana. 2023. "Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang Casmuti." *Higeia Journal of Public Health Research and Development* 7(1): 123–34. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>.
- Kemendes RI. 2019. "Kementerian Kesehatan Republik Indonesia."
- Lestari, Hariati, Elvivin, and Karma Ibrahim. 2017. "Analisis Faktor Risiko Kebiasaan Mengonsumsi Garam, Alkohol, Kebiasaan Merokok Dan Minum Kopi Terhadap Kejadian Hipertensi." : 1–12.
- Marhaendra, Yudha Adidarma, Edwin Basyar, and Ari Adrianto. 2016. "Online : 2540-8844 Yudha Adidarma Marhaendra, Edwin Basyar." *Ari Adrianto JKD* 5(4): 1930–36.
- Nurhidayati, Siti, Nova Bugis, and Ezra M Siahaya. 2021. "Hubungan Penyebab Hipertensi Terhadap Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Pasanea Kecamatan Seram Utara Barat." *Pasapua Health Journal* 3(1): 40–45.
- Panahal, Tinesya, Budi T Ratag, and Woodford B.S Joseph. 2016. "Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Perilaku Merokok, Dan Stress Dengan Kejadian Hipertensi Di Rumah Sakit Bhayangkara TK II Manado." *Kesehatan Masyarakat* 1(1): 1–7.
- Sari, Fika, Reni Zulfitri, and Nopriadi. 2022. "Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Riwayat Hipertensi." *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)* 5(2): 138–47.
- Sulistiani, Nasty, and Istianah Surury. 2022. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pegawai Di Pusdiklat Pajak Kemanggisian Jakarta Barat Tahun 2021." *Jurnal Kesehatan* 15(2): 100–109.
- Tati Firdiyanti. 2023. "Kasus Hipertensi Di Aceh Capai 464 Ribu Selama 2022." *Aceh Journal National Network*. [https://www.ajnn.net/news/kasus-hipertensi-di-aceh-capai-464-ribu-kasus-selama-2022/index.html#google\\_vignette](https://www.ajnn.net/news/kasus-hipertensi-di-aceh-capai-464-ribu-kasus-selama-2022/index.html#google_vignette) (February 28, 2023).
- Wirakhmi, Ikit Netra. 2023. "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Puskesmas Kutasari." *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)* 7(1): 61–67.
- World Health Organization. 2023. "Hari Hipertensi Sedunia." *WHO*.

**Halaman Ini Dikosongkan**