

Original Article

## Hubungan Gaya Hidup, Pola Makan serta Kualitas Tidur Lansia terhadap Pengendalian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Parungpanjang Bogor Tahun 2022

Ita Rosliana

Puskesmas Parungpanjang Bogor

Jl. Mohamad Toha No.3, Cibunar, Kec. Parung Panjang, Kabupaten Bogor, Jawa Barat 16360

Email: itarosliana1972@gmail.com

### ABSTRACT

Editor: AN

Diterima: 05/09/2022

Direview: 10/04/2023

Publish: 15/04/2023

Hak Cipta:

©2023 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional.

**Background:** Elderly hypertension means systolic blood pressure greater than 140 mmHg and diastolic blood pressure greater than 90 mmHg measured three times a day in someone aged  $\geq 65$  years.

**Objective:** To determine the relationship between lifestyle, dietary patterns, and sleep quality in the elderly regarding hypertension control in the Parungpanjang Bogor Community Health Center Work Area in 2021.

**Method:** This is a descriptive analytical research with a cross-sectional design. The population consists of 123 individuals, and the sample size is 77 individuals selected through purposive sampling. Data collection is done through questionnaires, and testing is conducted using the Chi-Square Test.

**Results:** The research shows that the relationship between lifestyle variables and elderly hypertension control has a P-Value of 0.198 and an OR (Odds Ratio) of 0.47 (0.18-1.24). The relationship between dietary patterns and elderly hypertension control has a P-Value of 0.036 and an OR of 3.18 (1.18-8.54). The relationship between sleep quality and elderly hypertension control has a P-Value of 0.682 and an OR of 0.69 (0.24-1.98).

**Conclusion:** There is a relationship between dietary patterns and elderly hypertension control, while there is no relationship between lifestyle and sleep quality with the variable of elderly hypertension control.

**Keyword:** lifestyle, sleep quality, elderly hypertension control, dietary patterns

### Pendahuluan

Di seluruh dunia salah satu faktor kematian dini yakni hipertensi yang disebut “*silent killer*”, sebab pengidap tekanan darah di atas batas wajar kerap kali tidak merasakan indikasi apapun. Hampir satu miliar orang meninggal tiap tahunnya, dua pertiga dari pengidap hipertensi ada di Negara berkembang serta diperkirakan pada tahun 2025 terdapat 1,56 miliar terjadi hipertensi. Tekanan darah tinggi bisa menghilangkan nyawa hampir 8 juta orang setiap tahunnya dan di Asia Tenggara 1,5 juta orang dan atau sepertiga penduduk.<sup>1</sup> Menurut WHO 26,4% orang di seluruh dunia dengan hipertensi, pada tahun 2025 jumlahnya mungkin akan meningkat sampai 29,2%. Dari 972 juta, pengidap hipertensi terdiri 333 di Negaramaju dan 639 di Negara berkembang termasuk Indonesia. Tahun 2016, penyakit paling banyak di usia lanjut adalah hipertensi dengan angka kejadian sebesar 39,1% pada usia 40-49 tahun, pada usia 50-59 sebesar 49,2% tahun dan pada usia  $\geq 60$  tahun sebesar 63,8%.<sup>2</sup> Angka kejadian tekanan darah masyarakat usia lebih dari 18 tahun di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2016 mengalami

penyakit hipertensi paling tinggi yakni Kota Cirebon sebanyak 17,18%, di Kabupaten Sumedang sebanyak 9,43% serta di Kota Bogor sebanyak 3,2%. Prevalensi hipertensi lanjut usia di Kota Bogor menjadi perhatian bagi yang sangat penting bagi tenaga kesehatan agar dapat melakukan tindakan preventif sehingga tidak terjadi komplikasi yang lebih parah.<sup>3</sup>

Berdasarkan survey awal pada saat berobat di Puskesmas Parungpanjang pada bulan Juli-September tahun 2021 terdapat pasien lansia mengidap hipertensi. Adapun data kunjungan yang di dapat dalam 3 bulan tahun 2021 menunjukkan data kunjungan pasien hipertensi pada bulan Juli sebanyak 21,1%, pada bulan Agustus sebanyak 23,5%, pada bulan September sebanyak 55,2%. Dari data tersebut maka pasien lansia yang memiliki penyakit hipertensi cukup banyak yaitu sebanyak 123 orang. Dari penelitian tentang hubungan variabel gaya hidup dengan kejadian hipertensi di wilayah Puskesmas Sungai Besar tahun 2019 dari 44 responden yang memiliki gaya hidup baik sebesar 54,5% dengan rincian hipertensi ringan sebanyak 43,2% sedangkan hipertensi berat sebanyak 2,3%, dan dari 39 responden yang memiliki gaya hidup buruk 15,4% dengan rincian sebanyak 41,0% mengalami hipertensi sedang dan sebanyak 43,6% mengalami hipertensi berat. Hasil uji penilitaan ini mengatakan bahwa ada hubungan antara gaya hidup terhadap hipertensi. Gaya hidup atau *life style* memiliki kaitan dengan hipertensi, semakin baik gaya hidup dapat mencegah hipertensi namun sebaliknya makin buruk gaya hidup bisa berpengaruh hipertensi.<sup>4</sup>

Penelitian yang berjudul hubungan pola makan pada lansia dengan kejadian penyakit hipertensi di wilayah Puskesmas Sungai Besar Tahun 2019 terdapat 42 responden yang memiliki pola makan baik sebesar 52,4% mengalami hipertensi ringan, sedangkan responden sebesar 31,0% mengalami hipertensi sedang dan 16,7% mengalami hipertensi berat. Dari 41 responden memiliki pola makan buruk, responden yang mengalami hipertensi ringan sebesar 19,5%, sedangkan yang mengalami hipertensi sedang sebesar 53,7% dan mengalami hipertensi berat sebesar 26,8%. Hasil uji penilitaan ini mengatakan bahwa Hasil nilai  $p\text{-value}=0,008$  dapat diartikan bahwa ada hubungan antara variabel pola makan dengan hipertensi.<sup>4</sup> Menurut Pudiastuti tahun 2011 pola makan yang berkaitan terhadap penyakit hipertensi semakin buruk pola makannya maka akan berdampak pada hipertensi, namun sebaliknya makin baik pola makannya dapat mengurangi penyakit hipertensi. Pola makan yang tidak sehat dapat seperti mengkonsumsi makanan sehari-hari tidak melihat jenis serta bahan makannya sehingga dapat memicu pembuluh darah menjadi sempit mengakibatkan kerja jantung menjadi lebih keras yang berakhir dengan meningkatnya tekanan darah.<sup>5</sup>

Kualitas tidur seorang lansia dengan tekanan darah distolik di Puskesmas BP. Nauli Pematang siantar didapatkan data sebesar 2,4% bahwa lansia yang mengalami tidak insomnia, yang didapat sebesar 2,4% mengalami tekanan darah diastolic  $\leq 90$ mmHg. Dari 55,3% lansia yang mengalami insomnia ringan, didapat sebesar 12,9% lansia yang mengalami tekanan darah diastolic  $> 90$  mmHg dan sebesar 2,4% lansia yang mengalami tekanan darah diastolik  $\leq 90$  mmHg. Dari data sebesar 42,4% lansia yang mengalami insomnia berat, terdapat sebesar 32,9% lansia yang mengalami tekanan darah sistolik  $> 90$ mmHg dan sebesar 9,4% lansia yang mengalami tekanan darah sistolik  $\leq 90$ mmHg terhadap kualitas tidur. Dan sebesar 42,4% lansia yang mengalami insomnia berat, terdapat sebesar 45,9% lansia yang mengalami tekanan darah diastolic  $> 90$ mmHg terhadap kualitas tidur. Hasil uji menunjukkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Puskesmas BP. Nauli Pematang siantar dengan  $p\text{-value} = 0,000$ .<sup>6</sup>

Biasanya, pasien tidak sadar bila mereka mengalami penyakit hipertensi dan baru diketahui setelah terjadinya komplikasi pada seorang lansia. Factor risiko penyakit lain seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, dan stroke dapat dipicu oleh penyakit hipertensi dapat

meningkatkan. Cara pencegahannya dengan cara melakukan secara rutin mengecek tekanan darah serta hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan gaya hidup, pola makan serta kualitas tidur.<sup>7</sup> Sebab itulah peneliti ingin meneliti apakah adanya hubungan terikat antara variabel gaya hidup, pola makan serta kualitas tidur lansia terhadap pengendalian hipertensi. Hal ini disebabkan oleh masalah kesehatan lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas Parungpanjang Kecamatan Parungpanjang Bogor di nilai masih cukup tinggi. Maka dari itu penelitian ini sangat penting untuk dilakukan, agar dapat diketahuinya hal-hal dan dapat melakukan pencegahan secara dini terhadap lansia agar tidak terjadi komplikasi hipertensi dan pengendalian diri terhadap hipertensi.

Berdasarkan masalah di atas peneliti tertarik meneliti mengenai “Hubungan Gaya hidup, pola makan serta kualitas tidur lansia terhadap pengendalian hipertensi di wilayah kerja puskesmas Parungpanjang Bogor.

### Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan menggunakan teknik kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini penulis ingin merumuskan hipotesis sebagai berikut Apakah ada hubungan gaya hidup, pola makan serta kualitas tidur lansia terhadap pengendalian hipertensi lansia di wilayah kerja Puskesmas Parungpanjang tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien lansia dengan hipertensi yang berobat ke puskesmas Parungpanjang dalam bulan Juli-September tahun 2021, jumlah pasien yang datang sebanyak 123 orang dalam tiga bulan. Sampel dalam penelitian ini adalah bagian dari jumlah populasi lansia hipertensi yang berobat ke puskesmas parung panjang dengan teknik pengumpulan sampel menggunakan *non probability* sampling. Jenis teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Jenis pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan data sekunder dan data primer. Data sekunder diperoleh dari hasil studi dokumentasi di Puskesmas Parungpanjang dalam periode bulan Juli-September 2021. sedangkan data primer diperoleh melalui penyebaran kuisioner. Pengolahan Data Pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis bivariat dilakukan uji statistik dimana menggunakan *Chi-Square* dengan mengolah data menggunakan *IMB SPSS Statistic Windows Versi 20* dengan dilakukan melalui uji *Chi-Square* diperoleh nilai *P-value*. Jika  $p < 0,05 = H_0$  ditolak  $H_a$  diterima, maka dinyatakan ada hubungan yang bermakna. Apabila  $p > 0,05 = H_0$  diterima  $H_a$  ditolak, maka dinyatakan tidak ada hubungan yang bermakna.

### Hasil

#### Analisis Univariat

**Tabel 1.** Gambaran Gaya Hidup Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Parung Panjang Kabupaten Bogor Tahun 2022

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Gaya hidup</b>		
Tidak Baik	38	49.4
Baik	39	50.6
<b>Pola makan</b>		
Tidak Baik	41	53.2
Baik	36	46.8
<b>Kualitas tidur</b>		
Tidak Baik	20	26.0
Baik	57	74.0

Hipertensi		
Berat	51	66.2
Ringan	26	33.8

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 77 responden, ada sebanyak 38 responden (49,4%) yang gaya hidupnya tidak baik. Sedangkan responden yang gaya hidupnya baik ada 39 responden (50,6%). Sebanyak 41 responden (53,2%) yang memiliki pola makan tidak baik. Sedangkan responden yang memiliki pola makan baik ada sebanyak 36 responden (46,8%). Ada 20 responden (26,0%) yang mempunyai kualitas tidur tidak baik. Sedangkan responden yang mempunyai kualitas tidur baik ada 57 responden (74,0%). Ada sebanyak 51 responden (66,2%) yang mengalami hipertensi berat. Sedangkan responden yang mengalami hipertensi ringan ada sebanyak 26 responden (33,8%).

### Analisis Bivariat

**Tabel 2.** Hubungan Gaya Hidup dengan Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Parung Panjang Kabupaten Bogor Tahun 2022

Variabel	Hipertensi				Total		P-Value	OR 95% CI
	Berat		Ringan		N	%		
	N	%	N	%				
<b>Gaya hidup</b>								
Tidak baik	22	57,9	16	42,1	38	100,0	0,198	0,47
Baik	29	74,4	10	25,6	10	100,0		(0,18-1,24)
Total	51	66,2	26	33,8	26	100,0		
<b>Pola Makan</b>								
Tidak Baik	32	78,0	9	22,0	41	100,0	0,036	3,18
Baik	19	52,8	17	47,2	36	100,0		(1,18-8,54)
Total	51	66,2	26	33,8	77	100,0		
<b>KualitasTidur</b>								
Tidak Baik	12	60,0	8	40,0	20	100,0		0,69
Baik	39	68,4	18	31,6	57	100,0	0,682	(0,24-1,98)
Total	51	66,2	26	33,8	77	100,0		

Berdasarkan hasil analisis antara gaya hidup dengan hipertensi pada tabel 2 menunjukkan bahwa ada sebanyak 22 responden (57,9) lansia yang mempunyai gaya hidup tidakbaik dan mengalami hipertensi berat. Sedangkan lansia yang mempunyai gaya hidup baik dan mengalami hipertensi berat ada 29 responden (74,4%). hari Hasil uji statistic diperoleh nilai *p-value* =0,198 yang artinya tidak terdapat hubungan antara gaya hidup dengan hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Parung Panjang Kabupaten Bogor. Berdasarkan hasil analisis antara pola makan dengan hipertensi tabel 2 menunjukkan bahwa ada sebanyak 32 lansia (78%) yang mempunyai pola makan tidak baik dan mengalami hipertensi berat. Sementara, lansia yang mempunyai pola makan tidak baik dan mengalami hipertensi berat ada sebanyak 19 responden (52,8%). Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value*=0,036 yang artinya terdapat hubungan antara variabel pola makan dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Parung Panjang Kabupaten Bogor. Hasil analisis diperoleh juga nilaiOR 3,18 (1,18-8,54), artinya lansia yang memiliki pola makan yang tidak baik dapat berisiko 3,18 kali untuk mengalami hipertensi berat dibandingkan Lansia yang mempunyai pola makanyang baik. Berdasarkan hasil analisis antara kualitas tidur dengan hipertensi pada tabel 2 menunjukkan bahwaada sebanyak 12 lansia (60%) yang mempunyai kualitas tidur tidak baik dan mengalami hipertensi berat. Sedangkan lansia yang mempunyai kualitas tidur tidak baik yang mengalami hipertensi berat ada sebanyak

39 responden (68,4%). Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* =0,682 yang artinya tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Parung Panjang Kabupaten Bogor.

## Pembahasan

### Hubungan Gaya hidup dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Parung Panjang Kabupaten Bogor

Penelitian ini menemukan ada sebanyak 22 responden (57,9) lansia yang mempunyai gaya hidup tidak baik dan mengalami hipertensi berat. Sementara lansia yang mempunyai gaya hidup yang baik dan mengalami hipertensi berat ada 29 responden (74,4%). Selanjutnya, hasil analisis ditemukan tidak terdapat hubungan antara gaya hidup dengan hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Parung Panjang Kabupaten Bogor (*p-value* = 0,198).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadhli (2018) di Desa Lamakan, Kecamatan Karamat, Kabupaten Buol, terdapat hubungan antara konsumsi kopi ( $p=0,453$ ), merokok ( $p=0,303$ ) dan gaya hidup seperti aktivitas fisik, juga menunjukkan tidak adanya hubungan ( $p=0,245$ ) kejadian hipertensi dengan nilai 0,619,17.<sup>8</sup> Namun, dalam penelitian Siti Maimunah (2020), 73 responden menunjukkan adanya hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Artinya, *p-value* untuk lansia di desa Tawun adalah 0,019, kasus hipertensi dan aktivitas fisik.<sup>9</sup> Gaya hidup merupakan faktor yang sangat penting yang mempengaruhi kesehatan masyarakat. Gaya hidup tercermin dalam perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari, seperti pengadaan dan penggunaan barang dan jasa. Gaya hidup yang tidak baik dan kurang sehat dapat menjadi faktor risiko terjadinya hipertensi, misalnya rendahnya aktifitas fisik, stres dan merokok.<sup>10</sup> Kurangnya aktivitas fisik membuat Anda berisiko mengalami peningkatan lemak tubuh, penambahan berat badan, dan tekanan darah terlalu tinggi. Orang yang kurang aktif cenderung memiliki detak jantung yang lebih cepat. Otot jantung harus bekerja lebih keras setiap kali berkontraksi. Otot jantung yang bekerja keras meningkatkan tekanan darah.<sup>11</sup> Zat kimia yang terkandung di dalam rokok dapat merusak dinding arteri dan membuat penumpukan plak dalam pembuluh darah, akibatnya jantung akan bekerja lebih keras akibat penyempitan pembuluh darah tersebut. Maka dari itu, modifikasi gaya hidup menjadi hal utama dalam mengontrol tekanan darah tinggi.<sup>12</sup>

Berdasarkan penelitian yang diulas oleh peneliti dari Puskesmas Parung Panjang di Provinsi Bogor, tidak ada hubungan antara gaya hidup dan tekanan darah tinggi karena banyak orang sudah menderita tekanan darah tinggi. Hal ini tercermin dari gaya hidup lansia di Puskesmas Palung Panjang yang 50% lebih baik. Banyak orang tua terlibat dalam aktivitas fisik dan menghindari merokok. Oleh karena itu, lansia dengan aktivitas fisik yang lebih sedikit pun disarankan untuk banyak melakukan aktivitas fisik, seperti berjalan kaki. B. Pekerjaan rumah tangga, mengepel, bersih-bersih, jalan-jalan keliling rumah, dan kegiatan ringan lainnya.

### Hubungan Pola Makan dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Parung Panjang Kabupaten Bogor

Penelitian ini menemukan ada sebanyak 32 lansia (78%) yang mempunyai pola makan tidak baik dan mengalami hipertensi berat. Sementara, lansia yang mempunyai pola makan tidak baik dan mengalami hipertensi berat ada sebanyak 19 responden (52,8%). Selanjutnya, hasil uji statistik ditemukan terdapat hubungan antara pola makan dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Parung Panjang Kabupaten Bogor (*p-value* =0,036). Hasil analisis diperoleh juga nilai OR 3,18 (1,18-8,54). Hal ini menunjukkan lansia yang mempunyai pola makan yang tidak baik dapat menyebabkan risiko sebanyak 3,18 kali untuk dapat mengalami hipertensi berat

dibandingkan Lansia yang mempunyai pola makan yang baik.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Widiyanto (2019) juga menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada pralansia dan lansia yang mengikuti prolanis di Puskesmas I Kembaran dengan nilai  $p = 0,003$ .<sup>13</sup> Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pola makan tinggi garam menjadi pengaruh utama kejadian hipertensi di Puskesmas Kota Barat.<sup>14</sup> Dalam masyarakat modern saat ini, ada kecenderungan untuk lebih memilih makanan instan saat makan. Konsumsi makanan kemasan dan siap saji yang tinggi natrium menjadi semakin diminati. Makan makanan yang sehat tidak akan menghilangkan tekanan darah tinggi, tetapi makan makanan yang sehat dapat mengurangi risiko tekanan darah tinggi.<sup>22</sup> Pola makanseseorang mempengaruhi status gizi seseorang karena makanan dan minuman yang dikonsumsi mengandung zat gizi yang mempengaruhi kesehatan individu dari segala usia, termasuk lansia. Kekurangan gizi dikaitkan dengan perkembangan hipertensi.<sup>15</sup> Hipertensi merupakan penyakit tidak menular kronis dan dianggap sebagai *silent killer*. Hal ini karena hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala dan masyarakat tidak menyadarinya. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular kronis dan dianggap sebagai *silent killer*. Hal ini karena hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala dan masyarakat tidak menyadarinya. Tekanan darah tinggi dapat dicegah dengan diet yang tepat. Makan makanan tinggi lemak, rendah natrium, kalium, magnesium, dan sayuran kaya kalsium, buah-buahan, dan biji-bijian dapat membantu meminimalkan risiko tekanan darah tinggi. Makanan tinggi garam (natrium) dapat meningkatkan kadar natrium dalam darah, meningkatkan volume darah, dan mempengaruhi perkembangan tekanan darah tinggi. Batasan konsumsi natrium yang dianjurkan per orang per hari adalah 2400 mg, atau setara dengan 200 mg garam meja dan 400mg bahan makanan.<sup>16</sup>

Berdasarkan penelitian yang diulas oleh peneliti, diet dikaitkan dengan hipertensi pada orang dewasa yang lebih tua. Hal ini dikarenakan makanan dan minuman yang dikonsumsi mengandung nutrisi yang berperan dalam meningkatkan tekanan darah, terutama makanan yang asin. Makanan tinggi natrium meningkatkan kadar natrium plasma, mempengaruhi ekspansi volume darah, dan meningkatkan tekanan darah. Untuk itu, guna mengontrol tekanan darah tinggi, lansia disarankan untuk mengonsumsi asupan rendah garam dan memperbanyak makanan kaya kalium yang terdapat pada sayuran dan buah-buahan.

### **Hubungan Kualitas tidur dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Parung Panjang Kabupaten Bogor**

Penelitian ini menemukan ada sebanyak 12 lansia (60%) yang mempunyai kualitas tidur yang tidak baik dan mengalami hipertensi berat. Sementara lansia yang mempunyai kualitas tidur yang tidak baik yang mengalami hipertensi berat ada 39 responden (68,4%). Hasil uji statistic ditemukan tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Parung Panjang Kabupaten Bogor ( $p = 0,682$ ).

Penelitian ini sesuai dengan temuan Bunner (2015) bahwa pola tidur tidak berhubungan dengan hipertensi pada lansia di wilayah Puskesmas Layang Kota Makassar. Hasil uji chi-square menunjukkan p-value sebesar 0,476. Artinya tidak ada hubungan antara pola tidur pada lansia dengan risiko hipertensi.<sup>17</sup> Penelitian Nurilmi (2016) dengan uji chi square juga didapatkan nilai  $p=0,257$  yang artinya tidak terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah.<sup>18</sup> Dalam sebuah penelitian oleh Harsismanto J et al. (2019), namun analisis bivariat menggunakan uji chi-square menghasilkan nilai = 0,000. Kesimpulannya, terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara kualitas tidur dengan perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) 2019.<sup>19</sup> Dengan bertambahnya usia, proses penuaan memperlambat fungsi fisiologis tubuh, membuat orang tua

lebih lemah dalam kekebalan dan lebih rentan terhadap penyakit seperti tekanan darah tinggi. Salah satu kondisi yang terkait dengan penuaan adalah kualitas tidur. Orang tua sering terbangun, sulit tidur, bangun pagi-pagi, dan mengantuk berlebihan di siang hari. Kurang tidur menyebabkan gangguan metabolisme dan endokrin, mempengaruhi sistem kekebalan tubuh, dan membuat tubuh lemah dan lelah. Proses ini menyebabkan ketidakseimbangan hormon stres kortisol dan mengganggu fungsi sistem saraf simpatik, menyebabkan vasokonstriksi dan peningkatan tekanan darah. Tidur merupakan aktivitas yang dibutuhkan manusia agar otak tetap berfungsi dan berfungsi normal kembali. Lansia membutuhkan sekitar 7,5-8 jam tidur per hari.<sup>20</sup>

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti tidak menemukan hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah tinggi di Puskesmas Parung Panjang Kabupaten Bogor arena semakin banyak masyarakat yang memiliki kualitas tidur yang baik. Hingga 74% lansia memiliki kualitas tidur yang baik. Selain itu, ada banyak faktor lain yang mempengaruhi tekanan darah tinggi, seperti: Misalnya, diet dan tingkat stres. Oleh karena itu, lansia dengan kualitas tidur yang buruk disarankan untuk menyesuaikan durasi dan durasi tidurnya dengan tepat. Jika Anda memiliki masalah dengan kualitas tidur, konsultasikan dengan dokter Anda. Oleh karena itu, lansia dapat menjaga kualitas tidur dan mengontrol tekanan darah tinggi.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada bulan Februari 2022 dengan judul “Hubungan Gaya Hidup, Pola makan, serta kualitas tidur Lansia terhadap pengendalian hipertensi di wilayah kerja puskesmas Parungpanjang Bogor Tahun 2022”, dapat disimpulkan bahwa, Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 77 responden, ada sebanyak responden yang gaya hidupnya baik ada 39 responden (50,6%). Sedangkan responden yang mempunyai pola makan baik ada 36 responden (46,8%). Sedangkan responden yang mempunyai kualitas tidur baik ada 57 responden (74,0%). ada sebanyak 51 responden (66,2%) yang mengalami hipertensi berat. Hasil analisis ditemukan tidak terdapat hubungan antara gaya hidup dengan hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Parung Panjang Kabupaten Bogor ( $p\text{-Value} = 0,198$ ). Hasil uji statistic ditemukan terdapat hubungan antara pola makan dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Parung Panjang Kabupaten Bogor ( $p\text{-Value} = 0,036$ ). Hasil analisis diperoleh juga nilai OR 3,18 (1,18-8,54). Hasil uji statistik ditemukan tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Parung Panjang Kabupaten Bogor ( $p\text{-Value} = 0,682$ ).

### Konflik Kepentingan

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi.

### Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi membantu proses penelitian ini.

### Pendanaan

Sumber pendanaan diperoleh dari peneliti.

### Daftar Pustaka

1. Ferasinta F, Yanti L, Oktavidiati E, Panzilion P. Iptek Bagi Masyarakat: Pemberdayaan Masyarakat Dalam Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lansia Untuk Menciptakan Lansia Sehat Dan Mandiri (Pemanfaatan Rebusan Air Daun Syzygium Polyanthum). J Pengabdian Masyarakat Bumi Raflesia. 2020;3(2).

2. RISKESDAS. Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan; 2018. 198 p.
3. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2017. Disk Jabarprov. 2017;52.
4. Fahlove MA. Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Sungai Besar Banjarbaru Tahun 2019. Universitas Islam Kalimantan MAB; 2020.
5. Pudiastuti RD. Penyakit pemicu stroke. Yogyakarta Nuha Med. 2011;
6. Daulay M, Sidabutar S. Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di puskesmas balai pengobatan nauli. *Glob Heal Sci.* 2020;5(3):174–9.
7. Aprillia Y. Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *J Ilm Kesehat Sandi Husada.* 2020;12(2):1044–50.
8. Fadhli WM. Hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol. *KESMAS J Kesehat Masy Univ Sam Ratulangi.* 2018;7(6).
9. Maimunah S. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Tawun. *e-Journal Cakra Med.* 2020;7(1):1–7.
10. Furqani N, Rahmawati C, Melianti M. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Pagesangan Periode Juli 2019. *Lambung Farm J Ilmu Kefarmasian.* 2020;1(1):34–40.
11. Auliarahmawati Nd. Gambaran Karakteristik, Pola Makan Dan Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Kecamatan Kepulauan Seribu Utara. Universitas Binawan; 2022.
12. Sari RK, Livana PH. Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi. *J Ilm permas J Ilm Stikes Kendal.* 2016;6(1):1–10.
13. Widiyanto AA, Romdhoni MF, Karita D, Purbowati MR. Hubungan pola makan dan gaya hidup dengan angka kejadian hipertensi pralansia dan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran. *MAGNA Med Berk Ilm Kedokt dan Kesehat.* 2018;1(5):58–67.
14. Purwono J, Sari R, Ratnasari A, Budianto A. Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *J Wacana Kesehat.* 2020;5(1):531–42.
15. Wulandari ISM. Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada anggota prolanis Di wilayah kerja Puskesmas Parongpong. *Chmk Nurs Sci J.* 2020;4(2):228–36.
16. Saing JH. Hipertensi pada remaja. *Sari Pediatr.* 2016;6(4):159–65.
17. Brunner & Suddarth. .Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 12 volume 1. Jakarta: ECG; 2015.
18. Nurilmi N. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Keperawatan UIN Alauddin Makassar. UIN Alauddin Makassar; 2016.
19. Harsismanto J, Andri J, Payana TD, Andrianto MB, Sartika A. Kualitas tidur berhubungan dengan perubahan tekanan darah pada lansia. *J Kesmas Asclepius.* 2020;2(1):1–11.
20. Ningsih OS, Lit K. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di BLUD RSUD Dr. Ben Mboi Ruteng 2018. *Wawasan Kesehat.* 2018;3(1):46–50.