

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR, KONSUMSI NATRIUM DAN LEMAK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BATU AJI KOTA BATAM

ANISATUL KHOERiyAH, DITTE AYU SUNTARA, TRISYA YONA FEBRINA

Prodi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Institut Kesehatan Mitra Bunda
tulanissa@gmail.com, gamma.sundewa@yahoo.co.id, trisyayonaa@gmail.com

Abstract: *The incidence of hypertension is one of the number one causes of death globally which requires good control. WHO estimates the global prevalence of hypertension at 22%, in Indonesia the prevalence of hypertension in the elderly is 55.2% at the age of 55-41, 63, 2% at the age of 64-72 years and above. The incidence of hypertension in the city of Batam was 42,496 cases. The incidence of hypertension is caused by several factors, one of which is sleep quality, sodium and fat consumption. This study aims to determine the relationship between sleep quality, sodium and fat consumption with the incidence of hypertension in the elderly in the Batu Aji Health Center Working Area, Batam City in 2023. This research design uses cross sectional. This study was conducted on elderly people aged more than 60 years and amounted to 67 samples. The sampling technique used probability sampling, namely random sampling. The results of the Chi-Square Test test obtained the value of sleep quality ((p value) = (0.002 < 0.05), sodium consumption (p value) = (0.004 < 0.05), fat consumption (p value) = (0.001 < 0.05). The conclusion of this study is that there is a relationship between sleep quality, sodium and fat consumption with the incidence of hypertension in the elderly. The results of this study can be used as knowledge for the elderly to avoid precipitating factors of hypertension, especially sleep quality and avoid consumption of foods containing sodium and fat.*

Abstrak: Kejadian hipertensi adalah salah satu penyebab kematian nomor satu secara global yang memerlukan penanganan dengan baik. WHO mengestimasi prevalensi hipertensi secara global sebesar 22%, di Indonesia prevalensi hipertensi pada lansia sebesar 55,2 % pada usia 55-41, 63, 2 % pada usia 64-72 tahun ke atas. Kejadian hipertensi di kota Batam sebanyak 42.496 kasus. Kejadian hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya kualitas tidur, konsumsi natrium dan lemak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur, konsumsi natrium dan lemak dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam tahun 2023. Desain penelitian ini menggunakan cross sectional. Penelitian ini dilakukan pada lansia yang berumur lebih dari 60 tahun dan berjumlah 67 sampel. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan probability sampling yaitu dengan random sampling. Hasil uji Chi-Square Tes di peroleh nilai kualitas tidur ((p value) = (0,002 < 0,05), konsumsi natrium (p value) = (0,004 < 0,05), konsumsi lemak (p value) = (0,001 < 0,05). Kesimpulan dari penelitian ini bahwasannya terdapat hubungan kualitas tidur, konsumsi natrium dan lemak dengan kejadian hipertensi pada lansia. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan untuk lansia agar menghindari faktor pencetus hipertensi terutama kualitas tidur dan menghindari konsumsi makanan yang mengandung natrium serta lemak.

Kata Kunci: Kejadian Hipertensi, Kualitas Tidur, Konsumsi Natrium, Lemak, Lansia.

A. Pendahuluan

Pendahuluan mencakup latar belakang atas suatu permasalahan serta urgensi dan rasionalisasi kegiatan (penelitian atau pengabdian). Tujuan kegiatan dan rencana pemecahan masalah disajikan dalam bagian ini. Tinjauan pustaka yang relevan dan pengembangan hipotesis dimasukkan dalam bagian ini. Lanjut usia menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas atau lebih (Kemenkes, 2019). Semakin menua maka akan banyak permasalahan yang terjadi pada lansia salah satunya adalah timbulnya penyakit. Penyakit yang terbanyak pada lansia adalah untuk penyakit tidak menular antara lain; hipertensi, masalah gigi, penyakit sendi, masalah mulut, diabetes mellitus, penyakit jantung dan stroke, dan penyakit menular antara lain seperti ISPA, diare, dan pneumonia (Kemenkes, 2019).

Hipertensi atau yang sering di kenal dengan tekanan darah tinggi adalah kondisi medis jangka panjang dimana tekanan darah arteri yang terus meningkat, hipertensi didefinisikan sebagai nilai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Fitri Tambunan *et al.*, 2021). Menurut *World Health Organization* (WHO, 2019) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total jumlah penduduk dunia. Prevalensi hipertensi dunia pada tahun (2019) di Afrika memiliki nilai hipertensi tertinggi yaitu 27% , Mediterania Timur sebesar 26%, Asia Tenggara berada di posisi ke 3 yaitu 25%, Eropa sebesar 23%, Pasifik Barat sebesar 19%, Amerika Serikat sebesar 18%, dan Indonesia berada di urutan ke 5 negara dengan penderita hipertensi. Diperkirakan setiap tahun terdapat 9, 4 juta orang meninggal akibat hipertensi serta komplikasi.

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang sangat banyak di derita masyarakat Indonesia hal ini dibuktikan melalui jumlah kunjungan hipertensi di Sarana Kesehatan Tingkatan Pertama yang terus bertambah tiap tahunnya (Ansar J, Dwinata I, 2019). Dari riset yang dilakukan oleh Riskesdas, (2018) negara Indonesia memiliki pengidaphipertensi yang cukup tinggi yaitu 34,1% dari total masyarakat Indonesia yang berusia ≥ 18 tahun. Penderita Hipertensi terbanyak di Negara Indonesia terjadi para lansia dengan usia lebih dari 60 tahun. Dimana diperkirakan angka kejadian sebesar 55,2% pada usia 55-64 tahun, 63,2% pada usia 65-74 tahun dan 69,5% pada usia 75 tahun keatas. Prevelensi hipertensi di Kepulauan Riau berjumlah 26,3 %. Jumlah penderita hipertensi di Kepulauan Riau menurut kabupaten atau kota yang paling tinggi yaitu Batam sebanyak 235.689 kasus, Tanjung pinang sebanyak 56.930 kasus, Bintan sebanyak 41.706 kasus, Lingga sebanyak 34.247 kasus, Natuna sebanyak 18.923 kaus, Karimun sebanyak 16.512 kasus, Kep. Anambas sebanyak 5.648 kasus (Dinas Kesehatan Kepulauan Riau, 2021).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Batam pada tahun 2022 didapatkan penderita hipertensi sebanyak 42,496 kejadian dan Hipertensi tertinggi terdapat di Puskesmas Baloi Permai yaitu sebanyak 5.560 kasus, Puskesmas Batu Aji yang menduduki posisi ke dua sebanyak 5.151 kasus, dan Puskesmas ketiga yaitu Puskesmas Sei Langkai sebanyak 4.735 kasus (Dinas Kesehatan Kota Batam, 2022). Penyakit hipertensi sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor yang tidak dapat dikontrol seperti umur, jenis kelamin dan keturunan. Sedangkan faktor yang dapat dikontrol diantaranya mengkonsumsi makanan, tidak melakukan aktifitas fisik serta tidak berolahraga secara teratur, dan adanya kebiasaan merokok (Salman, Sari and Libri, 2020).

Faktor penyebab lain yang dapat meningkatkan hipertensi yaitu konsumsi makanan. Konsumsi Pangan adalah jenis dan jumlah makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang, kelompok, atau penduduk untuk memenuhi kebutuhan gizi (Kemenkes, 2023). Hasil penelitian yang di lakukan oleh Ratnasari *et al.*, (2019) dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Panti Perlindungan Sosial Tresna Werdha Provinsi Jawa Barat” didapatkan hasil ada hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Provinsi Jawa Barat ($p = 0,047, p, < 0,05$) dengan tingkat keeratan rendah yaitu 0, 225. Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Purwati, (2018) dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kabupaten Bantul” Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi di Kabupaten Bantul dengan *nilai p-value* 0,018 ($p\text{-value} < 0,05$).

Dewi, Syahda Mutiara *et al.*, (2021) dengan judul “Hubungan Konsumsi Alkohol dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi” menjabarkan Hasil penelitiannya bahwa terdapat hubungan antara konsumsi alkohol terhadap kejadian hipertensi dengan nilai $P\text{-value} = 0,002 < 0,05$ dimana tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi dengan nilai $P\text{-value} = 0,669 > 0,05$. Penelitian Ihsan Kurniawan (2019) dengan judul “Hubungan Konsumsi Makanan Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Labuhan” menyatakan bahwas terdapat hubungan konsumsi makanan dengan penyakit hipertensi dengan nilai $p\text{-Value}=0,004$. Kesimpulan; dalam penelitian ini adalah ada hubungan konsumsi makanan dengan penyakit hipertensi pada lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Labuhan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mazdalifah & Barimbangan, (2023) “*The Relationship Between Food Consumption and Hypertension in the Elderly in the Working Area of the Sarimatondang Health Center, Simalungun Regency*” menunjukkan bahwa variabel yang berhubungan bermakna dengan kejadian hipertensi adalah lemak ($p=0,025$), natrium ($p=0,039$) dan serat ($p=0,029$), sedangkan karbohidrat ($p=0,821$) dan protein ($p=0,189$). .) tidak berhubungan bermakna dengan kejadian hipertensi. Penelitian yang dilakukan Hanum *et al.*, (2020) “*The Effect of Food Consumption, Stress Level and Nutritional Status with Hypertension among Elderly in Kerinci*” hasil dari penelitian ini adalah Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat, dan multivariat menggunakan chi square dengan melihat *odds ratio* (OR). Hasil analisis bivariat menunjukkan pengaruh konsumsi natrium ($p\ value=0,009$; OR = 4,195), konsumsi lemak ($p\ value = 0,046$; OR = 2,723), tingkat stres ($p\ value=0,007$; OR = 4,053) terhadap hipertensi antar sampel dan hasil analisis multivariat diperoleh bahwa konsumsi natrium merupakan faktor risiko pemicu hipertensi tertinggi pada lansia ($p\ value = 0,008$; OR = 4,473).

Dampak dari penyakit hipertensi ini jika tidak ditanganin dengan baik akan menyebabkan beberapa komplikasi yaitu salah satunya yaitu seperti infark miokard, arteriosklerosis, jantung, gagal ginjal, diabetes, stroke (Kartika, Subakir and Mirsiyanto, 2021). Pemerintahan telah memeberikan beberapa solusi untuk pencegahan hipertensi yaitu dengan cara mengurangi konsumsi garam, melakukan aktivitas fisik teratur (seperti jalan kaki 3 km/ olahraga 30 menit per hari minimal 5x/minggu), tidak merokok dan menghindari asap rokok. diet dengan gizi seimbang, mempertahankan berat badan ideal, menghindari minum alkohol (Kemenkes, 2018). Berdasarkan uraian dari latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan Kualitas Tidur, Konsumsi Makan Natrium, Lemak dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Aji di Kota Batam.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian analitik dengan design atau rancangan *cross sectional*. *Cross sectional*. Populasi terjangkau pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang berusia > 60 tahun yang berada di puskesmas Batu Aji Kota Batam sebanyak 4.232 lansia. Mengguankan *simple random sampling* sebanyak 67 responden. Penelitian ini di laksanakan di wilayah kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam tahun 2023. Dalam penelitian ini intrumen yang digunakan untuk variabel kualitas tidur yaitu *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) dan variabe konsumsi natrium dan lumak menggunakan *Food Recall*. Sedangkan instrumen yang digunakan untuk variabel dependend adalah *Sphygmomanometer* digital dan manset.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Kualitas Tidur

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar Kualitas Tidur lansia Buruk dengan jumlah 38 Lansia (56,7%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syahda Mutiara Dewi, Bayu Saputra, Melsa Daniati (2021) dengan judul “Hubungan Konsumsi Alkohol dan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi” didapatkan dari 144 responden, sebagian besar memiliki Kualitas Tidur Buruk yaitu sebanyak 72,9 %.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yenny Purwati, Probosuseno, Arinto tahun (2019) dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kabupaten Bantul” yang mana didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden di Kabupaten Bantul tahun 2018 yang memiliki kualitas tidur buruk dengan jumlah 96 orang (58,9%) dan jumlah responden yang memiliki kualitas tidur baik yaitu 67 orang (41,1%). Kualitas tidur merupakan hal yang penting untuk diperhatikan. Karena pada dasarnya kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan metabolisme dan endokrin yang dapat berkontribusi menyebabkan gangguan kardiovaskular (Helvia, 2021).

2. Natrium

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar konsumsi makan pada lansia memiliki konsumsi natrium lebih dengan jumlah 39 lansia (58,2%). Hasil penelitian sesuai

dengan peneliti Mazdalifah & Barimbingan, (2023) *The Relationship Between Food Consumption and Hypertension in the Elderly in the Working Area of the Sarimatondang Health Center, Simalungun Regenc* didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki tingkat konsumsi natrium yang lebih tinggi (50,9 %).

Penelitian yang dilakukan oleh (Irianto and PH, 2022) "*The Correlation of Food Consumption with the Prevalence of Hypertension on Midlife Adults and Elderly in Hospital of Dr. H. Soewondo, Kendal District Indonesia*" sebagian besar responden memiliki tingkat natrium yang lebih tinggi (66,0%). Mengonsumsi makanan yang tinggi sodium dapat meningkatkan tekanan darah. Natrium yang masuk ke dalam tubuh akan langsung diserap ke dalam pembuluh darah. Hal ini menyebabkan kadar natrium dalam darah meningkat. Natrium memiliki sifat retensi air, menyebabkan volume darah meningkat. Mengonsumsi natrium secara terus menerus dapat menyebabkan hipertensi (Hanum, Andriani and Andriani, 2020).

Seorang lansia akan mengalami perubahan sensitifitas pada indra pengecap dan perasa yang berdampak pada penurunan nafsu makan. Hal tersebut yang membuat penggunaan garam atau bumbu-bumbu masakan dalam jumlah lebih banyak menjadi pilihan untuk meningkatkan nafsu makan.

3. Lemak

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar konsumsi makan pada lansia memiliki konsumsi lemak lebih dengan jumlah 31 lansia (46,3%). Hasil penelitian sesuai dengan peneliti Mazdalifah & Barimbingan, (2023) *The Relationship Between Food Consumption and Hypertension in the Elderly in the Working Area of the Sarimatondang Health Center, Simalungun Regenc* didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki tingkat lemak berlebih yaitu (58,2 %).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Irianto and PH, 2022) "*The Correlation of Food Consumption with the Prevalence of Hypertension on Midlife Adults and Elderly in Hospital of Dr. H. Soewondo, Kendal District Indonesia*" sebagian besar responden memiliki tingkat konsumsi lemak berlebih yaitu (74,5 %). Pembatasan konsumsi lemak dilakukan agar kadar kolesterol darah tidak terlalu tinggi. Kadar kolesterol darah yang tinggi dapat menyebabkan endapan kolesterol pada dinding pembuluh darah. Jika penumpukan endapan kolesterol meningkat, maka akan menyumbat pembuluh darah dan mengganggu sirkulasi darah. Sehingga akan membuat jantung bekerja lebih keras dan secara tidak langsung memperparah hipertensi (Mazdalifah and Barimbingan, 2023)

4. Kejadian Hipertensi

Hasil penelitian di wilayah kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam bahwa dari 67 responden sebagian besar lansia memiliki hipertensi tinggi yaitu sebanyak 42 lansia (62,7%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yenny Purwati, Probosuseno, Arinto tahun 2019 dengan judul "Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kabupaten Bantul" yang mana didapatkan hasil analisis univariat dari 163 responden, sebagian besar memiliki hipertensi yaitu sebanyak 98 (60,1%) orang dan yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 65 orang (39,9%).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi *et al.*, (2021) dengan judul "Hubungan Konsumsi Alkohol Dan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi" di dapatkan hasil mayoritas responden memiliki tekanan darah berat yaitu (61,8%), hal ini menunjukkan tingginya risiko kejadian hipertensi. Hipertensi atau yang sering dikenal dengan tekanan darah tinggi adalah kondisi medis jangka panjang dimana tekanan darah arteri yang terus meningkat, hipertensi didefinisikan sebagai nilai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Fitri Tambunan *et al.*, 2021).

Penyakit hipertensi sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor yang tidak dapat dikontrol seperti umur, jenis kelamin dan keturunan. Sedangkan faktor yang dapat dikontrol diantaranya mengonsumsi makanan, tidak melakukan aktifitas fisik serta tidak berolahraga secara teratur, dan adanya kebiasaan merokok (Salman, Sari and Libri, 2020). Peneliti berasumsi bahwa dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa kejadian hipertensi

disebabkan oleh faktor dasar yang mempengaruhi kejadian Hipertensi yaitu salah satunya kualitas tidur, konsumsi makan natrium, dan lemak

5. Hubungan Kualitas Tidur dengan kejadian Hipertensi

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar kejadian hipertensi terjadi pada lansia yang mengalami kualitas tidur yang buruk sebesar 29 lansia (76,3%). menjelaskan adanya hubungan Kualitas Tidur dengan kejadian Hipertensi pada Lansia yang signifikan menggunakan uji chi square dengan nilai (p value) = 0,008 < 0,05).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Ratnasari *et al.*, (2019) dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Panti Perlindungan Sosial Tresna Werdha Provinsi Jawa Barat” didapatkan hasil ada hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Provinsi Jawa Barat (p value = 0,047, p value, <0,05) dengan tingkat keeratan rendah yaitu 0, 225.

Hasil penelitian ini juga hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwati, (2018) dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kabupaten Bantul” Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi di Kabupaten Bantul dengan nilai p -value 0,018 (p -value < 0,05).

6. Hubungan Konsumsi Natrium dengan kejadian Hipertensi

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa kejadian hipertensi pada lansia sebagian besar terjadi pada lansia yang mengkonsumsi natrium lebih sebesar 30 lansia (76,9%) menjelaskan adanya hubungan Konsumsi natrium dengan kejadian Hipertensi pada Lansia yang signifikan menggunakan uji *chi square* dengan nilai (p value) = (0,004 < 0,05).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mazdalifah & Barimbingan, (2023) “*The Relationship Between Food Consumption and Hypertension in the Elderly in the Working Area of the Sarimatondang Health Center, Simalungun Regency*” menunjukkan bahwa variabel yang berhubungan bermakna dengan kejadian hipertensi adalah lemak (p value =0,025), natrium (p value =0,039) dan serat (p value =0,029), sedangkan karbohidrat (p value =0,821) dan protein (p value =0,189) tidak berhubungan bermakna dengan kejadian hipertensi.

Hasil penelitian ini juga hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanum *et al.*, (2020) “*The Effect of Food Consumption, Stress Level and Nutritional Status with Hypertension among Elderly in Kerinci*” hasil dari penelitian ini adalah Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat, dan multivariat menggunakan chi square dengan melihat *odds ratio* (OR). Hasil analisis bivariat menunjukkan pengaruh konsumsi natrium (p value= 0,009; OR = 4,195), konsumsi lemak (p value = 0,046; OR = 2,723), tingkat stres (p value= 0,007; OR = 4,053) terhadap hipertensi antar sampel dan hasil analisis multivariat diperoleh bahwa konsumsi natrium merupakan faktor risiko pemicu hipertensi tertinggi pada lansia (p value = 0,008; OR = 4,473).

7. Hubungan Konsumsi Lemak dengan dengan kejadian Hipertensi

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa kejadian hipertensi pada lansia sebagian besar terjadi pada lansia yang mengkonsumsi lemak berlebih sebesar 27 Lansia (87,1%) menjelaskan adanya hubungan Konsumsi Lemak dengan kejadian Hipertensi pada Lansia yang signifikan menggunakan uji *chi square* dengan nilai (p value) = (0,001 < 0,05). Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mazdalifah & Barimbingan, (2023) “*The Relationship Between Food Consumption and Hypertension in the Elderly in the Working Area of the Sarimatondang Health Center, Simalungun Regency*” menunjukkan bahwa variabel yang berhubungan bermakna dengan kejadian hipertensi adalah lemak (p value =0,025), natrium (p value =0,039) dan serat (p value =0,029), sedangkan karbohidrat (p value =0,821) dan protein (p value =0,189) tidak berhubungan bermakna dengan kejadian hipertensi.

Hasil penelitian ini juga hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanum *et al.*, (2020) “*The Effect of Food Consumption, Stress Level and Nutritional Status with*

Hypertension among Elderly in Kerinci” hasil dari penelitian ini adalah Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat, dan multivariat menggunakan chi square dengan melihat *odds ratio* (OR). Hasil analisis bivariat menunjukkan pengaruh konsumsi natrium (*p value*= 0,009; OR = 4,195), konsumsi lemak (*p value* = 0,046; OR = 2,723), tingkat stres (*p value*= 0,007; OR = 4,053) terhadap hipertensi antar sampel dan hasil analisis multivariat diperoleh bahwa konsumsi natrium merupakan faktor risiko pemicu hipertensi tertinggi pada lansia (*p value* = 0,008; OR = 4,473).

D. Penutup

Setelah dilakukan penelitian dan pengolahan data oleh peneliti yang berjudul Hubungan Kualitas Tidur, Konsumsi Natrium, dan Konsumsi Lemak dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam 2023 dapat di ambil kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam tahun 2023 dengan nilai *P-Value* = (0,008 <0,05.), terdapat hubungan yang signifikan konsumsi Natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam tahun 2023 dengan nilai konsumsi natrium *P-Value* (0,004 <0,05) , terdapat hubungan yang signifikan konsumsi lemak dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam tahun 2023 dengan nilai konsumsi lemak *P-Value*(0,001 <0,05). Kualitas tidur yang buruk, konsumsi natrium dan lemak berlebih dapat menggambarkan terjadinya peningkatan tekanan darah tinggi.

Daftar Pustaka

- Ansar J, Dwinata I, M. A. (2019) ‘Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar’.
- Dewi, S. M., Saputra, B. and Daniati, M. (2021) ‘Hubungan Konsumsi Alkohol dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi’, *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), pp. 101–113. doi: 10.25311/jkh.vol2.iss1.516.
- Dinas Kesehatan Kepulauan Riau (2021) ‘Jumlah Kasus Hipertensi Di Kepulauan Riau’.
- Dinas Kesehatan kota batam (2021) ‘Jumlah Lansia Penderita Hipertensi’.
- Fitri Tambunan, F. et al. (2021) *Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia, Buku*.
- Hanum, F. N., Andriani, M. and Andriani, N. (2020) ‘The Effect of Food Consumption , Stress Level and Nutritional Status with Hypertension among Elderly in Kerinci’, 7(December), pp. 566–574.
- Helvia, G. (2021) ‘Hubungan Kualitas Tidur dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Sintuk Tahun 2021’, *Jurnal Baiturrahmah Medical*, 1(2), pp. 37–45.
- Irianto, S. E. and PH, L. (2022) ‘The Correlation of Food Consumption with the Prevalence of Hypertension on Midlife Adults and Elderly in Hospital of Dr. H. Soewondo, Kendal District Indonesia’, *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(E), pp. 764–770. doi: 10.3889/oamjms.2022.8266.
- Kartika, M., Subakir, S. and Mirsiyanto, E. (2021) ‘Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020’, *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), pp. 1–9. doi: 10.22437/jkmj.v5i1.12396.
- Kemenkes, R. (2018) ‘Pencegahan dan pengendalian Hipertensi, mengurangi risiko Hipertensi’. Available at: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi-mengurangi-risiko-hipertensi>.
- Kemenkes, R. (2023) ‘Berita Negara’, *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2018*, 151(2), pp. 10–17.
- Mazdalifah, N. and Barimbangan, D. L. (2023) ‘The Relationship Between Food Consumption and Hypertension in the Elderly in the Working Area of the Sarimatondang Health Center , Simalungun Regency’, 2(2), pp. 445–450. doi: 10.55299/ijphe.v2i2.350.
- Purwati, Y. (2018) ‘Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kabupaten Bantul Sleep Quality with Hypertension Incidence in Elderly in Bantul Yenny Purwati 1 , Probosuseno 2 , Arinto Hadi 3’, pp. 1–13. Available at:

- <http://elibrary.almaata.ac.id/1626/>.
- Ratnasari, D. *et al.* (2019) 'Relationship Of Sleep Quality With The Event Of Hypertension In Elderly In Tresna Werdha Social Protection In West Java Province', *Journal of Health*, 6(1), pp. 72–75. doi: 10.30590/vol6-no1-p72-75.
- Riskesdas (2018) 'Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI'.
- Salman, Y., Sari, M. and Libri, O. (2020) 'Analisis Faktor Dominan terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Cempaka', *Jurnal Dunia Gizi*, 3(1), p. 15. doi: 10.33085/jdg.v3i1.4640.
- Volkers, M. (2019) 'No TitleEΛENH', *Ayan*, 8(5), p. 55.
- WHO (2019) 'Data Jumlah Penderita Hiperetensi'.