

KORELASI DURASI TIDUR DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF

Hamzah¹

¹Prodi Keperawatan, STIKes Panakkukang Makassar
email: hamzahtasappni@gmail.com

***Dwi Lestari²**

²Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama NTB
*email: dwi.lestari.triyanto89@gmail.com

Hermansyah³

³Prodi Farmasi, STIKES Bhakti Pertiwi Luwu Raya
email: _hermansyah27220@gmail.com

Eny Sendra⁴

⁴Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Malang
email: eny_sendra@poltekkes-malang.ac.id

Coresspondence Author: Dwi Lestari; dwi.lestari.triyanto89@gmail.com

Abstract: *Hypertension is a medical condition characterized by a persistent increase in arterial blood pressure, where systolic pressure reaches or exceeds 140 mmHg and diastolic pressure reaches or exceeds 90 mmHg. The purpose of this study was to determine the correlation between sleep duration and sleep quality with the incidence of hypertension in productive age. The research design used in this study was cross-sectional. The study was conducted in the Tanakeke Community Health Center Working Area. The study was conducted in December 2024. The population consisted of all patients who came to the health center and were of productive age. The sample consisted of 45 people. The sampling technique used purposive sampling. The research instrument used a research questionnaire. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods. The results showed a relationship between sleep duration (p-value: 0.04) and sleep quality (p-value: 0.00) with the incidence of hypertension in the productive age group. It is recommended that respondents improve their sleep patterns, both in terms of duration and quality, to maintain blood pressure.*

Keywords: *Sleep Duration, Hypertension, Sleep Quality.*

Abstrak: Hipertensi merupakan suatu kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah arteri secara persisten, di mana tekanan sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui korelasi durasi tidur dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada usia produktif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanakeke. Penelitian dilakukan pada bulan Desember tahun 2024. Populasi merupakan seluruh pasien yang datang ke puskesmas dan memiliki usia produktif. Sampel berjumlah 45 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara durasi tidur (p value: 0,04) dan kualitas tidur (p value: 0,00) dengan kejadian hipertensi pada usia produktif. Disarankan kepada responden untuk memperbaiki pola tidur baik dari segi durasi maupun kualitas tidur, sehingga dapat menjaga tekanan darah.

Kata Kunci : Durasi Tidur, Hipertensi, Kualitas Tidur.

A. Pendahuluan

Hipertensi merupakan suatu kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah arteri secara persisten, di mana tekanan sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg. Kondisi ini menjadi salah satu masalah kesehatan global yang serius karena berhubungan erat dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan stroke. Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) tahun 2018, tercatat sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia hidup dengan hipertensi, menjadikannya salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tertinggi secara global. Tren epidemiologis menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, seiring dengan perubahan gaya hidup, pola makan tinggi garam dan lemak, rendahnya aktivitas fisik, serta meningkatnya angka obesitas. Diperkirakan pada tahun 2025, jumlah penderita hipertensi di dunia akan mencapai 1,15 miliar orang. Lebih lanjut, hipertensi berkontribusi secara signifikan terhadap angka kematian global, dengan sekitar 10,44 juta kematian per tahun yang diduga berkaitan langsung dengan hipertensi dan komplikasi yang ditimbulkannya, termasuk kerusakan organ target seperti ginjal, otak, dan jantung (Kemenkes RI, 2019).

Hasil Riskesdas 2018, menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Prevalensi tekanan darah tinggi wanita 36,85% lebih tinggi dibanding dengan laki-laki 31,34% (Kemenkes RI, 2018). Adapun berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi kejadian hipertensi mencapai 29,2% (Kemenkes RI, 2024).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi medis yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik yang bersifat fisiologis, lingkungan, maupun perilaku. Salah satu faktor penting yang berperan dalam peningkatan tekanan darah adalah durasi serta kualitas tidur. Pola tidur yang tidak adekuat, baik karena durasi tidur yang terlalu pendek maupun kualitas tidur yang buruk, dapat mengganggu keseimbangan sistem saraf otonom, khususnya meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis. Aktivasi simpatis yang berlebihan dapat menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung, sehingga memicu peningkatan tekanan darah secara berkelanjutan. Selain itu, kurang tidur juga berdampak pada regulasi hormon, termasuk peningkatan kadar kortisol dan perubahan hormon stres lainnya, yang secara tidak langsung dapat berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi. Kondisi ini diperburuk apabila disertai gaya hidup tidak sehat seperti konsumsi kafein berlebihan, stres psikologis, dan kebiasaan merokok.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanakeke terhadap penderita hipertensi pada kelompok usia produktif, diperoleh informasi bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan tidur yang kurang sehat. Dari 10 responden yang diwawancarai, seluruhnya mengaku cukup sering tidur larut malam. Pola tidur yang tidak teratur tersebut menunjukkan adanya potensi gangguan pada kualitas istirahat harian yang dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Kebiasaan tidur larut malam secara berulang dapat menyebabkan ketidakseimbangan ritme sirkadian dan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi hipertensi. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi durasi tidur dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada usia produktif.

B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanakeke. Penelitian dilakukan pada bulan Desember tahun 2024. Populasi merupakan seluruh pasien yang datang ke

puskesmas dan memiliki usia produktif. Sampel berjumlah 45 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

C. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi, Durasi Tidur dan Kualitas Tidur

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kejadian Hipertensi			
1	Hipertensi	14	31
2	Normal	31	69
Total		45	100,0
Durasi Tidur			
1	Buruk	24	53
2	Baik	21	47
Total		45	100,0
Kualitas Tidur			
1	Buruk	16	36
2	Baik	29	64
Total		45	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat 14 responden (31%) mengalami hipertensi dengan mayoritas memiliki durasi tidur yang buruk berjumlah 24 orang (53%). Menurut kualitas tidur, terdapat 16 responden (36%) memiliki kualitas tidur buruk.

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Durasi Tidur dengan Kejadian Hipertensi

Durasi Tidur	Kejadian Hipertensi				P value	
	Hipertensi		Normal		Total	
	n	%	n	%	n	%
Buruk	8	33	16	67	24	100
Baik	6	29	15	71	21	100
Jumlah	14	31	31	69	45	100

Tabel di atas menunjukkan, dari 24 responden dengan durasi tidur yang buruk, terdapat 8 responden (33%) mengalami hipertensi. Adapun dari 21 responden dengan durasi tidur baik, terdapat 6 responden (29%) mengalami hipertensi. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,04 < \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara durasi tidur dengan kejadian hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Gosal (2022) yang menyatakan adanya hubungan antara durasi tidur dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian diperoleh $p\text{ value} < 0,01$.

Merujuk hasil penelitian durasi tidur dikategorikan menjadi 2 yaitu durasi tidur buruk dan baik. Berdasarkan hasil analisis univariate terdapat 24 responden dengan durasi tidur buruk. Sementara itu analisis bivariat menunjukkan terdapat 8 responden yang memiliki durasi tidur buruk dan mengalami hipertensi. Responden dengan durasi tidur yang sangat singkat, yaitu ≤ 5 jam per malam, diketahui memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami peningkatan tekanan darah dibandingkan individu yang mendapatkan waktu tidur cukup, minimal 7 jam per malam. Durasi tidur yang pendek merupakan salah satu indikator kualitas tidur yang buruk, dan kondisi ini telah dikaitkan secara konsisten dengan peningkatan tekanan darah. Secara fisiologis, kualitas tidur yang tidak memadai memicu mekanisme yang memengaruhi regulasi tekanan darah melalui peningkatan aktivitas sistem

saraf simpatis. Ketika tubuh mengalami kekurangan tidur, respons stres fisiologis meningkat, sehingga mengaktifkan sistem renin–angiotensin–aldosteron (RAAS) yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan tekanan darah. Aktivasi RAAS ini mendorong peningkatan sekresi hormon epinefrin dan norepinefrin oleh kelenjar adrenal. Kedua hormon tersebut menyebabkan terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah serta peningkatan frekuensi denyut jantung. Kombinasi mekanisme ini pada akhirnya akan memicu peningkatan tekanan darah secara signifikan.

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi

Kualitas Tidur	Kejadian Hipertensi				P value	
	Hipertensi		Normal			
	n	%	n	%	n	%
Buruk	11	69	5	31	16	100
Baik	3	10	26	90	29	100
Jumlah	14	31	31	69	45	100

Tabel di atas menunjukkan, dari 16 responden dengan kualitas tidur buruk, terdapat 11 responden (69%) mengalami hipertensi. Adapun dari 29 responden dengan kualitas tidur baik, terdapat 3 responden (10%) mengalami hipertensi. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,00 < \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurhikmawati (2024) yang menyatakan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian diperoleh $p\text{ value} 0,014$.

Merujuk hasil penelitian, kualitas tidur dikategorikan menjadi 2 yaitu buruk dan baik. Berdasarkan analisis univariat terdapat 16 responden dengan kualitas tidur yang buruk. Sementara itu analisis bivariate menunjukkan terdapat 11 responden memiliki kualitas tidur buruk dan mengalami hipertensi. Kualitas tidur terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kejadian hipertensi, di mana sebagian besar responden dengan kualitas tidur yang buruk menunjukkan kecenderungan lebih tinggi mengalami peningkatan tekanan darah. Pola tidur yang tidak teratur maupun durasi tidur yang tidak mencukupi merupakan faktor risiko yang dapat dimodifikasi dalam pencegahan hipertensi (Fitri, 2023). Dengan menjaga konsistensi waktu tidur dan memastikan durasi tidur yang memadai, individu dapat menurunkan risiko terjadinya gangguan tekanan darah (Dewi, 2021). Selain itu, upaya pencegahan hipertensi tidak hanya bergantung pada pengaturan pola tidur, tetapi juga memerlukan perubahan perilaku lain seperti mengurangi kebiasaan merokok, membatasi konsumsi alkohol, serta memodifikasi gaya hidup secara keseluruhan menuju pola hidup sehat. Dalam konteks tersebut, pola tidur yang baik menjadi komponen penting karena berperan dalam menjaga stabilitas sistem saraf otonom, metabolisme tubuh, dan regulasi hormonal yang semuanya berhubungan erat dengan kesehatan kardiovaskular. Dengan demikian, perbaikan kualitas dan kebiasaan tidur merupakan strategi yang relevan dan efektif dalam menjaga kesehatan secara menyeluruh serta menurunkan risiko hipertensi (Rachman, 2023).

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan ada hubungan antara durasi tidur dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi. Disarankan kepada responden untuk memperbaiki pola tidur baik dari segi durasi maupun kualitas tidur, sehingga dapat menjaga tekanan darah.

Daftar Pustaka

- Arsilia, A, H. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia: Narrative Review*. Naskah Publikasi.
- Dewi, S, M., Saputra, B., Daniati, M. (2021). *Hubungan Konsumsi Alkohol Dan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi*. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah*. Vol 2. No. 1.
- Fitri, R, A., Abdullah, A., Ramadhaniah. (2023). *Hubungan Durasi Tidur, Merokok Dan Kebiasaan Minum Kopi Dengan Tekanan Darah Pada Supir Bus Di Terminal Locket Kota Banda Aceh Tahun 2023*. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*. Vol 9. No. 2.
- Gosal, D., Firmansyah, Y., Ernawati. (2022). *Pengaruh Durasi Tidur Dengan Klasifikasi Tekanan Darah Pada Usia Produktif Di Kota Medan*. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, dan Ilmu Kesehatan*. Vol 6. No. 1.
- Kemenkes RI. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nurhikmawati., Widiyastuti, N, F., Syahrudin, F, I., Wisudawan., Wahyu, S. (2024). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Ibnu Sina*. *UMI Medical Journal*. Vol 9. No. 1.
- Rachman, A., Champaga, S, M., Hati, I, P. (2023). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah*. *Jurnal Keperawatan*. Vol 15. No. 4.