

**ANALISIS FAKTOR RISIKO KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS DONOROJO KABUPATEN PACITAN**



NASKAH PUBLIKASI ILMIAH

Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I

pada Jurusan Kesehatan Masyarakat

Fakultas Ilmu Kesehatan

Oleh:

NINDA NUR HARYADI

J 410 120 004

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN

**ANALISIS FAKTOR RISIKO KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS DONOROJO KABUPATEN PACITAN**

NASKAH PUBLIKASI

Oleh:

NINDA NUR HARYADI

J 410 120 004

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing I



Badar Kirwono, SKM, M.Kes
NIP. 196809141991011001

Dosen Pembimbing II



Kusuma Estu Werdani, SKM, M.Kes
NIK. 100.1572

HALAMAN PENGESAHAN

**ANALISIS FAKTOR RISIKO KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS DONOROJO KABUPATEN PACITAN**

OLEH

NINDA NUR HARYADI

J 410 120 004

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Fakultas Ilmu Kesehatan


Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada hari Rabu, 10 Agustus 2016

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

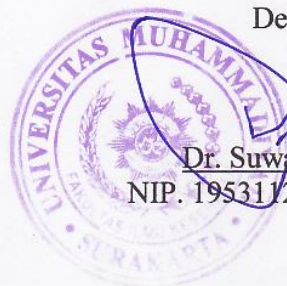
1. Badar Kirwono, SKM., M.Kes
(Ketua Dewan Penguji)
2. Sri Darnoto, SKM., MPH
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Anisa Catur Wijayanti, SKM., M.Epid
(Anggota II Dewan Penguji)

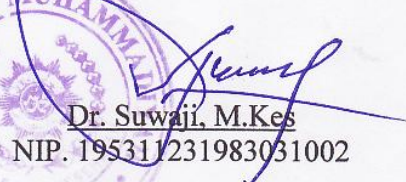

(.....)


(.....)


(.....)

Dekan,




Dr. Suwaji, M.Kes
NIP. 195311231983031002

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oranglain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 02 Agustus 2016

Penulis



NINDA NUR HARYADI

J 410 120 004

ANALISIS FAKTOR RISIKO KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS DONOROJO KABUPATEN PACITAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Oleh

Ninda Nur Haryadi¹, Badar Kirwono², Kusuma Estu Werdani²

¹Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, nindaharyadi@yahoo.com

^{2,3}Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang menjadi salah satu penyebab kematian di dunia. Hal ini terlihat dari data WHO (2013), yang menunjukkan bahwa di Amerika Serikat insiden hipertensi pada orang dewasa tahun 2010-2012 sekitar 39-51%. Di Indonesia banyaknya penderita hipertensi diperkirakan 15 juta orang, tetapi hanya 4% yang merupakan penderita hipertensi terkontrol. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan pola makan, olahraga dan kebiasaan tidur dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Donorojo Kabupaten Pacitan. Metode penelitian ini menggunakan rancangan non eksperimental dengan pendekatan *case control*, jumlah sampel sebanyak 100, terdiri dari 50 kasus dan 50 kontrol. Variabel penelitian adalah hipertensi, pola makan, olahraga, dan kebiasaan tidur. Hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* menunjukkan pola makan OR= 3,128; CI 95%= 0,314 sd 31,142; $p= 0,617$, olahraga OR=1,690; CI 95%= 0,740 sd 3,857; $p= 0,211$) dinyatakan tidak signifikan dan kebiasaan tidur OR= 2,452; CI 95%= 0,999 sd 6,018; $p= 0,047$, dinyatakan signifikan tetapi belum tentu merupakan faktor risiko dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Donorojo Kabupaten Pacitan.

Kata kunci : Hipertensi, kebiasaan tidur, olahraga, pola makan.

Abstract

Hypertension is a degenerative disease that became one cause of death in the world. This is evident from the data of WHO (2013), which shows that in America the incidence of hypertension in adults in 2010-2012 around 39-51%. In Indonesia, the number of hypertensive patients estimated 15 million people, but only 4% which is controlled hypertensive patients. The purpose of this study was to determine the relationship diet, exercise, and sleep habits with hypertension in district Donorojo Pacitan. This research method using a non-experimental design with case control approach, where the total sample of 100, consisting of 50 cases and 50 controls. The research variable is hypertension, diet, exercise, sleep habits. The statistical test using chi square test showed that diet OR= 3,128; CI 95%= 0,314 until 31,142; $p= 0,617$, sport OR=1,690; CI 95%= 0,740 until 3,857; $p= 0,211$) not significant and sleep habits value OR= 2,452; CI 95%= 0,999 until 6,018; $p= 0,047$) significant but not necessarily a risk factor the incidence of hypertension in district Donorojo Pacitan.

Keywords: Hypertension. sleeping habits. sport. dietary habit.

1. PENDAHULUAN

Kasus hipertensi terutama di negara berkembang diperkirakan mengalami kenaikan sekitar 80% pada tahun 2025 dari sejumlah 639 juta kasus di tahun 2000, diperkirakan menjadi 1,15 milyar kasus di tahun 2025. Prediksi ini didasarkan pada angka penderita hipertensi dan penambahan penduduk saat

ini. Di Indonesia banyaknya penderita hipertensi diperkirakan 15 juta orang, tetapi hanya 4% yang merupakan penderita hipertensi terkontrol. Prevalensi hipertensi sebesar 6-15% pada orang dewasa dan 50% diantaranya tidak menyadari sebagai penderita hipertensi (Armilawaty, 2007).

Semakin tingginya kasus hipertensi menjadikannya sebagai salah satu masalah kesehatan yang cukup serius di masyarakat. Menurut data Kemenkes RI (2007), hipertensi merupakan penyakit urutan ketiga penyebab kematian di Indonesia. Menurut Kemenkes RI (2013), prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8 %, prevalensi yang terdiagnosis tenaga kesehatan sebesar 9,4%, serta yang terdiagnosis tenaga kesehatan sedang minum obat sebesar 9,5%. Prevalensi penderita minum obat sendiri sebesar 0,1%, yang mempunyai tekanan darah normal tetapi sedang minum obat hipertensi sebesar 0,7%. Prevalensi hipertensi secara umum di Indonesia sebesar 26,5%. Menurut Litbankes (2007), Provinsi Jawa Timur mempunyai prevalensi penderita hipertensi sebesar 37,4%. Angka tersebut menyebabkan Provinsi Jawa Timur menduduki peringkat ke-dua dari seluruh provinsi di Indonesia.

Survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di wilayah kerja Puskesmas Donorojo, dengan mewawancarai 10 penderita hipertensi yang berkunjung di Puskesmas Donorojo, diperoleh informasi bahwa 80% penderita jarang sekali melakukan olahraga yang teratur, 50% penderita memiliki pola makan yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh, dan 60% penderita memiliki kebiasaan tidur yang kurang dari 7 jam/hari. Data jumlah kasus di wilayah kerja Puskesmas Donorojo pada tahun 2013 sebanyak 1.345 orang dan pada tahun 2014 sebanyak 1.589 orang. Selama periode satu tahun terjadi peningkatan penderita hipertensi sebanyak 244 orang.

Tujuan Mengetahui faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Donorojo Kabupaten Pacitan.

2. METODE

Rancangan Penelitian yang dipakai adalah *case control*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja puskesmas Donorojo Kabupaten Pacitan. Populasi penelitian adalah penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Donorojo dari bulan Januari-Mei 2016 yang berjumlah 325 orang. Sampel pada penelitian ini sebesar 100 responden terdiri dari 50 kasus (hipertensi) dan 50 kontrol (tidak hipertensi) yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data responden yang diperoleh dari rekam medis di UPT Puskesmas Donorojo, pengumpulan data lebih lanjut dilakukan dengan wawancara pada responden dengan menggunakan kuesioner terstruktur. Analisis data yang digunakan adalah univariat, bivariat dengan menggunakan *chi square*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1. dapat dilihat bahwa pada kelompok kasus sebagian besar terdapat pada kelompok umur 50-59 tahun dengan jumlah 18 responden (36,0%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar terdapat pada kelompok umur 60-69 dengan jumlah 18 responden (36,0%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Karakteristik Responden

| Karakteristik | Kasus | | Kontrol | |
|-----------------------|-------|-----|---------|-----|
| | (n) | (%) | (n) | (%) |
| Umur | | | | |
| 40-49 tahun | 7 | 14 | 11 | 22 |
| 50-59 tahun | 18 | 36 | 11 | 22 |
| 60-69 tahun | 16 | 32 | 18 | 36 |
| 70-79 tahun | 7 | 14 | 9 | 18 |
| 80-89 tahun | 2 | 4 | 1 | 2 |
| Pekerjaan | | | | |
| PNS | 2 | 4 | 0 | 0 |
| Ibu Rumah Tangga | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Buruh/Tani | 46 | 92 | 49 | 98 |
| Dagang | 1 | 2 | 0 | 0 |
| Status Ekonomi | | | | |
| Rendah (< 1 juta) | 48 | 96 | 50 | 100 |
| Tinggi (≥ 1 juta) | 2 | 4 | 0 | 0 |

Pendidikan

| | | | | |
|------------------|----|----|----|----|
| Tidak Sekolah | 3 | 6 | 5 | 10 |
| Tamat SD | 44 | 88 | 38 | 76 |
| Tamat SMP | 1 | 2 | 5 | 10 |
| Tamat SMA | 0 | 0 | 2 | 4 |
| Perguruan Tinggi | 2 | 4 | 0 | 0 |

Pekerjaan responden pada kelompok kasus dan kelompok kontrol sebagian besar bekerja sebagai petani yaitu sebanyak 46 orang (92%) dan 49 orang (98%). responden pada kasus maupun kelompok kontrol berada pada status ekonomi yang rendah (< 1juta) sebanyak 96% pada kelompok kasus dan 100 % pada kelompok kontrol. Tingkat pendidikan responden pada kelompok kasus sebagian besar tamat Sekolah Dasar (SD) sebanyak 44 orang (88%) dan kelompok kontrol sebanyak 38 orang (76%).

3.2 Hasil Variabel Penelitian

Analisis variabel penelitian yang dilakukan meliputi analisis univariat berupa distribusi frekuensi dan analisis bivariat atau analisis hubungan pada variabel pola makan, olahraga, dan kebiasaan tidur. Hasil analisis dapat diketahui sebagai berikut:

3.2.1 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi

Distribusi frekuensi berdasarkan pola makan responden diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang buruk, baik pada kelompok kasus sebanyak 49 orang (98%) maupun pada kelompok kontrol sebanyak 47 orang (94%).

Tabel 2. Tabel Silang antara Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi.

| Pola Makan | Kasus | | Kontrol | | OR | 95% CI | P Value |
|-------------------|--------------|------------|----------------|------------|-----------|---------------|----------------|
| | (n) | (%) | (n) | (%) | | | |
| Buruk | 49 | 98 | 47 | 94 | 3,128 | 0,314-31,142 | 0,617 |
| Baik | 1 | 2 | 3 | 6 | | | |
| Jumlah | 50 | 100 | 50 | 100 | | | |

Sumber: Data Primer yang diolah Juli 2016

Hasil uji statistik didapatkan nilai OR= 3,128; CI 95%= 0,314 sd 31,142; $p= 0,617$, dinyatakan tidak signifikan. Dapat dinyatakan pola makan yang baik dapat mengurangi kejadian hipertensi sebanyak 3,128 kali dibandingkan pola makan yang buruk, sehingga dapat diartikan bahwa pola makan belum tentu merupakan faktor risiko terjadinya penyakit hipertensi.

3.2.2 Hubungan Olahraga dengan Kejadian Hipertensi

Distribusi frekuensi berdasarkan olahraga responden diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki olahraga yang buruk, baik pada kelompok kasus sebanyak 50 orang (100%) maupun pada kelompok kontrol sebanyak 47 orang (94%).

Tabel 3. Tabel Silang antara Olahraga dengan Kejadian Hipertensi.

| Olahraga | Kasus | | Kontrol | | OR | 95% CI | P Value |
|---------------|-------|-----|---------|-----|------|--------|---------|
| | (n) | (%) | (n) | (%) | | | |
| Buruk | 50 | 100 | 47 | 94 | 1,69 | 0,740- | 0,211 |
| Baik | 0 | 0 | 3 | 6 | 0 | 3,857 | |
| Jumlah | 50 | 100 | 50 | 100 | | | |

Sumber: Data Primer yang diolah Juli 2016

Hasil uji statistik didapatkan nilai OR=1,690; CI 95%= 0,740 sd 3,857; $p= 0,211$, dinyatakan tidak signifikan. Dapat dinyatakan olahraga yang baik dapat mengurangi kejadian hipertensi sebanyak 1,690 kali dibandingkan olahraga yang buruk, sehingga dapat diartikan bahwa olahraga belum tentu merupakan faktor risiko terjadinya penyakit hipertensi.

3.2.3 Hubungan Kebiasaan Tidur dengan Kejadian Hipertensi

Distribusi frekuensi berdasarkan kebiasaan tidur responden diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan tidur yang buruk,

baik pada kelompok kasus sebanyak 40 orang (80%) maupun pada kelompok kontrol sebanyak 31 orang (62%).

Tabel 4. Tabel Silang antara Kebiasaan Tidur dengan Kejadian Hipertensi.

| Kebiasaan Tidur | Kasus | | Kontrol | | OR | 95% CI | P Value | P Cramer's |
|-----------------|-------|-----|---------|-----|-------|---------------------|---------|------------|
| | (n) | (%) | (n) | (%) | | | | |
| Buruk | 40 | 80 | 31 | 62 | 2,452 | 0,999 - 6,018 | 0,047 | 0,198 |
| Baik | 10 | 20 | 19 | 38 | | | | |
| Jumlah | 50 | 100 | 50 | 100 | | | | |

Sumber: Data Primer yang diolah Juli 2016

Hasil uji statistik didapatkan nilai OR= 2,452; CI 95%= 0,999 sd 6,018; $p= 0,047$, dinyatakan signifikan. Dapat dinyatakan kebiasaan tidur yang buruk mempengaruhi kejadian hipertensi sebanyak 2,452 kali dibandingkan kebiasaan tidur yang baik tetapi kebiasaan tidur belum tentu faktor risiko terjadinya penyakit hipertensi. Nilai Phi Cramer's adalah 0,198 yang menunjukkan tingkat keeratan adanya hubungan antara variabel bebas dan terikat erat..

3.3 PEMBAHASAN

3.3.1 Hubungan antara Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi

Hasil uji statistik didapatkan nilai OR= 3,128; CI 95%= 0,314 sd 31,142; $p= 0,617$, dinyatakan tidak signifikan. Dapat dinyatakan pola makan yang baik dapat mengurangi kejadian hipertensi sebanyak 3,128 kali dibandingkan pola makan yang buruk, sehingga dapat diartikan bahwa pola makan belum tentu merupakan faktor risiko terjadinya penyakit hipertensi. Jumlah responden memiliki pola makan yang buruk, baik pada kelompok kasus sebanyak 49 orang (98%) maupun pada kelompok kontrol sebanyak 47 orang (94%), hal

ini bisa disebabkan karena pendidikan antara responden kelompok kontrol maupun responden kelompok kasus rata-rata berpendidikan SD sehingga dapat mempengaruhi pekerjaan. Pekerjaan responden sebagian besar sebagai petani, dan perbenghasilan rendah. Hal ini akan berdampak pada pemenuhan kebutuhan sehari-hari seperti makanan yang dikonsumsi juga seadanya. Pada penelitian Pradono (2007), responden dengan status ekonomi tinggi mempunyai peluang menderita hipertensi dibandingkan dengan responden yang memiliki status ekonomi rendah ($p=0,05$).

Pada responden kelompok kasus maupun kelompok kontrol diketahui masih memanfaatkan bumbu penyedap dalam olahan masakan walau sedikit, dan sebagian kecil tidak suka mengonsumsi makanan yang instan maupun tinggi garam misalnya mengonsumsi mie instan. Hal ini menandakan baik kelompok kasus maupun kelompok kontrol tidak mempunyai kecenderungan dalam mengonsumsi makanan instan yang dapat memicu terjadinya hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Siringoringo (2013), juga menyatakan tidak adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan mengonsumsi garam dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian Siringoringo (2013), diperoleh nilai $p= 0,0074$. *Ratio prevalence* hipertensi pada kelompok yang memiliki kebiasaan mengonsumsi garam ≤ 3 kali dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian Wijaya (2011), bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Hasil analisis statistik diperoleh nilai p sebesar $0,232 > 0,05$. Tetapi penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Sihotang (2016), adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi dengan nilai $p= 0,000 < 0,05$.

3.3.2 Hubungan antara Olahraga dengan Kejadian Hipertensi

Hasil uji statistik didapatkan nilai $OR=1,690$; $CI\ 95\%= 0,740$ sd $3,857$; $p= 0,211$), dinyatakan tidak signifikan. Dapat dinyatakan olahraga

yang baik dapat mengurangi kejadian hipertensi sebanyak 1,690 kali dibandingkan olahraga yang buruk, sehingga dapat diartikan bahwa olahraga belum tentu merupakan faktor risiko terjadinya penyakit hipertensi. Hal ini dapat disebabkan sebagian besar responden berusia 55-65 tahun, sehingga dalam melaksanakan olahraga juga tidak sesuai dengan ketentuan. Pendidikan antara responden kelompok kontrol maupun responden kelompok kasus rata-rata berpendidikan SD. Pendidikan yang rendah juga dapat menyebabkan kurangnya pengetahuan responden akan pentingnya olahraga dalam kegiatan sehari-hari dan kurang memperhatikan olahraga apa yang dapat mengurangi risiko hipertensi. Dengan keseharian responden yang bekerja sebagai petani melakukan hal-hal seperti berjalan kaki menuju sawah, mencangkul sawah bisa menjadi upaya pencegahan penyakit hipertensi.

Menurut teori yang disampaikan oleh Notoatmodjo (2010b), aktivitas fisik atau olahraga adalah salah satu wujud dari perilaku sehat terkait dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Aktivitas fisik akan bermanfaat dalam mengatur berat badan dan menguatkan sistem jantung dan pembuluh darah, serta membantu sistem metabolisme tubuh. Aktivitas fisik atau olahraga yang teratur dapat mencegah berbagai macam penyakit, terutama Hipertensi. Orang yang beraktivitas fisik cukup tinggi, tubuhnya dapat mengubah glukosa menjadi glikogen yang tersimpan dalam otot secara lebih cepat, daripada yang tidak terlatih fisiknya dan bila aktivitas ini dilakukan secara teratur, maka dapat menambah penyimpanan glikogen otot. Dengan adanya senam hipertensi yang dilakukan oleh petugas kesehatan diharapkan dapat mengurangi penyakit hipertensi.

Pada responden kelompok kasus yang tidak olahraga sebanyak 35 orang (70%) dan kelompok kontrol sebanyak 29 orang (58%), jumlah tersebut menunjukkan selisih antara kelompok kasus maupun kelompok kontrol tidak jauh berbeda, sehingga menyebabkan tidak

adanya hubungan antara olahraga dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Wahyuningsih (2015), bahwa tidak ada hubungan antara olahraga dengan kejadian hipertensi.. Hasil penelitian ini menunjukkan olahraga bukan merupakan faktor terjadinya hipertensi, tetapi diharapkan untuk rutin melakukan olahraga karena apabila dilakukan secara tepat dan teratur dengan frekuensi dan lamanya waktu yang digunakan dengan baik dan benar maka dapat menurunkan tekanan darah.

3.3.3 Hubungan Kebiasaan Tidur dengan Kejadian Hipertensi

Hasil uji statistik didapatkan nilai $OR = 2,452$; $CI\ 95\% = 0,999$ sd $6,018$; $p = 0,047$, dinyatakan signifikan. Dapat dinyatakan kebiasaan tidur yang buruk mempengaruhi kejadian hipertensi sebanyak 2,452 kali dibandingkan kebiasaan tidur yang baik tetapi kebiasaan tidur belum tentu faktor risiko terjadinya penyakit hipertensi. Nilai *Phi Cramer's* adalah 0,198 yang menunjukkan tingkat keeratan adanya hubungan antara variabel bebas dan terikat erat. Hal ini disebabkan karena kebiasaan tidur responden kelompok kasus lebih banyak yang buruk daripada kebiasaan tidur responden kelompok kontrol. Faktor pekerjaan responden juga bisa mempengaruhi kurangnya jam tidur. Kegiatan sehari-hari sebagai petani yang bekerja dari pagi sampai sore hari berada di sawah sehingga pada siang hari tidak dapat beristirahat. Kebutuhan tidur, durasi dan kualitas tidur pada setiap individu dari semua kelompok berbeda. Menurut Riyadi (2015), kebutuhan dan pola tidur normal pada lansia (usia 35 ke atas) cenderung memendek sekitar 6-7 jam/hari. Peningkatan tekanan darah cenderung terjadi pada orang-orang yang kurang tidur karena jika kurang tidur tingkat hormon stres pada tubuh akan meningkat dan juga terjadi tingkat peradangan. Tidur yang buruk yaitu tidur yang tidak sesuai dengan tidur NREM. Tidur NREM adalah tidur yang nyaman dan dalam gelombang otak lebih lambat dibandingkan pada orang yang tidak tidur. Individu yang dalam tidur jenis ini, tanda-tandanya adalah: mimpi berkurang, gerakan bola

mata lambat, tekanan darah dan kecepatan pernapasan menurun, keadaan beristirahat, dan mengalami penurunan metabolisme. Kualitas tidur yang buruk dapat berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah. Apabila kualitas tidur seseorang semakin buruk maka akan meningkatkan risiko terjadi peningkatan tekanan darah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Havisa (2014), ada hubungan kebiasaan tidur dengan tekanan darah ($p= 0,049$) dan juga sejalan dengan penelitian Setyorini (2014), ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah (nilai $p= 0,000$). Nilai r hitung 0,843 menunjukkan bahwa korelasi memiliki tingkat hubungan yang kuat.

4. PENUTUP

4.1 Simpulan

- 4.1.1 Pola makan belum tentu merupakan faktor risiko kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Donorojo Kabupaten Pacitan.
- 4.1.2 Olahraga belum tentu merupakan faktor risiko kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Donorojo Kabupaten Pacitan.
- 4.1.3 Kebiasaan tidur belum tentu merupakan faktor risiko dengan kejadian di wilayah kerja Puskesmas Donorojo Kabupaten Pacitan.

4.2 Saran

- 4.2.1 Instansi Terkait Khususnya Puskesmas Donorojo Kabupaten Pacitan

Petugas kesehatan diharapkan dapat mensosialisasikan dan melakukan pendampingan terhadap pelaksanaan kegiatan senam hipertensi yang telah dicanangkan sebelumnya untuk mencegah bahaya dari penyakit Hipertensi, serta mendorong

masyarakat untuk turut aktif melakukan kegiatan terkait pencegahan Hipertensi dan mengaktifkan peran masyarakat dalam kegiatan Posbindu PTM yang sudah ada.

4.2.2 Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat agar dapat meningkatkan kesadaran dan kewaspadaan terhadap kondisi kesehatannya dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah bahwa penyakit tersebut dapat dicegah dan dikendalikan.

4.2.3 Bagi Peneliti Lain

Peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kejadian Hipertensi, misalnya konsumsi alkohol, stres, obesitas, dan riwayat keluarga dengan responden kasus dan responden kontrol yang berbeda (tidak homogen).

DAFTAR PUSTAKA

- Armilawaty. 2007. Hipertensi dan Faktor Risiko Dalam Kajian Epidemiologi. Bagian Epidemiologi FKM UNHAS. *Jurnal Ilmiah*. <http://ridwanamiruddin.com/2007/12/08/hipertensi-dan-faktor-risikonya-dalam-kajian-epidemiologi/>, (Online) diakses tanggal 28 Februari 2016.
- Havisa, Riska. 2014. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Usia Lanjut Di Posyandu Lansia Dusun Jelapan Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. No 13. Halaman 1-18.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2007. *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2007*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2013*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Notoatmodjo S. 2010b. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2007. *Hasil Riskesdas*. Diakses 30 Mei 2016.
<http://www.depkes.go.id/resources/download/general/hasil%riskesdas2007.pdf>.
- Puskesmas. 2014. *Data Penyakit Hipertensi tahun 2014*. Pacitan : UPT Puskesmas Donorojo.
- Riyadi, S dan Hesti, W. 2015. *Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat Diagnosis Nanda*. Yogyakarta : Pustaka Baru.
- Setyorini, Y. 2014. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Gamping Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*. Vol 55.
- Sihotang, Corry. 2016. Hubungan Pola Makan Dan Kecukupan Istirahat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru. *Jurnal Kesehatan*. Volume. 2 No.1.
- Siringoringo, Martati. 2013. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Sigaol Simbolan Kabupaten Samosir. *Jurnal Gizi*. Volume. 2 No 6.
- Wijaya, Sony. 2011. Hubungan Pola Makan Dengan Tingkat Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Dusun 14 Sungapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. No 14. Halaman 1-10.