

HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN MEROKOK, POLA MAKAN, DAN POLA TIDUR DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI DESA SUKOREJO YANG TERCATAT PERIKSA DI PUSKESMAS SUMBER KABUPATEN REMBANG

Wahyu Anisa¹, Ns. Rusnoto², Indanah³

wahyuanisa1219@gmail.com¹, rusnoto@umkudus.ac.id², indanah@umkudus.ac.id³

Universitas Muhammadiyah Kudus

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat dan menjadi masalah kesehatan masyarakat. Berbagai faktor gaya hidup seperti kebiasaan merokok, pola makan, dan pola tidur diduga berperan dalam terjadinya hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan merokok, pola makan, dan pola tidur dengan kejadian hipertensi pada masyarakat Desa Sukorejo yang tercatat melakukan pemeriksaan di Puskesmas Sumber Kabupaten Rembang. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan potong lintang (cross sectional). Sampel penelitian diambil dari masyarakat yang tercatat melakukan pemeriksaan kesehatan di Puskesmas Sumber dengan teknik pengambilan sampel sesuai kriteria inklusi. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan catatan medis, kemudian dianalisis menggunakan uji statistik untuk mengetahui hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan merokok, pola makan, dan pola tidur dengan kejadian hipertensi. Dengan demikian, perubahan gaya hidup yang lebih sehat sangat diperlukan sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat.

Kata Kunci: Hipertensi, Gaya Hidup, Masyarakat.

PENDAHULUAN

Diperkirakan ada sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia mengidap hipertensi, dan dua per tiga dari jumlah tersebut berada di Negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah (WHO, 2021). Hampir separuh (46%) dari penderita hipertensi dewasa bahkan tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut, dari mereka yang sadar hanya (42%) yang didiagnosis dan mendapatkan penanganan medis, hanya sekitar seperlima (21%) dari orang dewasa yang menderita hipertensi dapat berhasil mengendalikan kondisinya (WHO, 2021). Hipertensi menjadi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia, target global untuk mengatasi penyakit tidak menular adalah dengan menurunkan angka kejadian hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (Kemenkes RI, 2020).

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi adalah penyebab utama kematian secara global dengan 90-95% kasus didominasi oleh hipertensi primer. Di Indonesia, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan studi kohor penyakit tidak menular (PTM) 2011-2021, hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi keempat penyebab kematian, dengan persentase 10,2% (Kemenkes RI, 2023).

Prevelensi WHO pada tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi terus meningkat secara global, lebih dari 30% populasi dunia menderita hipertensi (Rahma dkk, 2024). Di Provinsi Jawa Tengah, angka kejadian hipertensi tercatat sebesar 67,46% pada tahun 2019 dan menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2020 prevelensinya tercatat 70,02% kemudian naik menjadi 76,0% pada tahun 2021, serta sedikit meningkat di tahun 2022 hingga 76,5%, namun pada triwulan dua tahun 2023 prevelensinya berada di angka 70,28% (Dinkes Jateng, 2023).

Data prevalensi di kabupaten Rembang jumlah penderita hipertensi yang memperoleh pelayanan kesehatan tercatat sebanyak 69.270 jiwa atau sekitar 99,5% dari estimasi penderita berusia lebih dari 15 tahun. Jumlah tersebut terdiri dari 29.416 laki-laki (97,0%) dan 39.854 perempuan (101,5%) (Dinas Kesehatan Kabupaten Rembang, 2023). Prevelensi di puskesmas pamotan pada kasus hipertensi mencapai sekitar 1.112 orang dan yang menderita hipertensi di Desa Sukorejo sekitar 102 orang.

Upaya pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan mengendalikan berbagai faktor risiko yang memicu terjadinya kondisi tersebut, sehingga diharapkan dapat menurunkan angka kejadian hipertensi. Faktor-faktor risiko hipertensi terbagi menjadi dua kategori yang tidak dapat diubah (seperti faktor genetic, jenis kelamin, dan usia), serta yang dapat dimodifikasi melalui perubahan gaya hidup (seperti pola makan, pola tidur, kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, dan stress) (Salsabila et al., 2023)

Merokok adalah salah satu penyebab utama hipertensi, Nikotin dalam rokok dapat meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah. Setiap batang rokok yang dihisap memberi dampak besar terhadap tekanan darah seseorang. Hal ini disebabkan oleh gas karbon monoksida (CO) dalam asap rokok yang menyebabkan pembuluh darah menyempit, sehingga tekanan darah meningkat. Nikotin yang menyempitkan pembuluh darah memaksa jantung bekerja lebih keras, yang berujung pada peningkatan kecepatan jantung dan tekanan darah (Feronika Prang et al., 2021)

Pola makan memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan, terutama dalam mengontrol tekanan darah. Konsumsi makanan tinggi lemak dan garam, seperti makanan cepat saji, rending, santan, jeroan, serta olahan daging, sering kali memicu peningkatan kadar kolesterol dalam tubuh (Ardiyansyah M, 2023). Kandungan natrium yang berlebih pada makanan asin dapat menyebabkan retensi cairan, yang kemudian meningkatkan volume darah dan akhirnya meningkatkan tekanan darah, hal ini menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat merupakan faktor risiko signifikan dalam perkembangan hipertensi, khususnya pada kelompok usia lanjut (Lubis, 2022).

Demikian juga, pola tidur yang terganggu dapat memperburuk kondisi pada penderita hipertensi, karena tidur yang tidak cukup atau tidak berkualitas berdampak pada peningkatan hormone stress kortisol dan aktivasi sistem saraf simpatik, yang keduanya memicu kenaikan tekanan darah (Anggraini, 2022). Oleh sebab itu, menjaga pola tidur yang teratur dan berkualitas sangatlah penting untuk kesehatan tubuh, tidur yang memadai tidak hanya memperkuat sistem kekebalan dan mendukung fungsi kognitif tetapi juga membantu proses pemulihan tubuh setelah aktivitas harian dengan pola tidur yang baik, tubuh akan lebih segar dan siap menghadapi aktivitas sehari-hari dengan optimal (Nasution et al., 2024).

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Hubungan antara Kebiasaan Merokok, Pola Makan dan Pola Tidur dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Sukorejo Rembang”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik korelasi dengan rancangan cross-sectional yang menerapkan teknik purposive sampling. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel dependen dan independen, yaitu kebiasaan merokok, pola makan, dan pola tidur terhadap kejadian hipertensi di Desa Sukorejo Rembang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

1. Kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi di Desa Sukorejo Rembang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti mengenai hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi di Desa Sukorejo Rembang dari 81 responden menunjukkan bahwa mayoritas responden kebiasaan merokok dalam kategori kebiasaan merokok berat yaitu sebanyak 38 responden (46.9%), dengan kebiasaan merokok rendah sebanyak 29 responden (35.8%), sedangkan responden dengan kebiasaan merokok sedang sebanyak 14 responden (17.3%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji spearman rho didapatkan p value $< 0,001$ ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Sukorejo Rembang. Nilai koefisien kontingensi sebesar ($r = 0,465$) berada pada rentang 0,40-0,59 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori sedang dan mempunyai arah hubungan positif yang berarti bahwa semakin tinggi kebiasaan merokok maka akan semakin tinggi hipertensi, begitu juga sebaliknya.

Hasil uji penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Kusuma et al., 2025) meneliti di Klinik Asy-Syifa Desa Janggalan kecamatan Kota Kabupaten Kudus. Meneliti dengan menggunakan variabel terikatnya kejadian hipertensi sedangkan variabel bebasnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan konsumsi kopi. Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. sampel penelitian 80 responden. Data dianalisa menggunakan uji univariat dan bivariate. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan hasil uji statistik diperoleh ada hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi menunjukkan nilai p-value = 0,001, ($< 0,005$) dengan nilai *correlation coefficient* 0,466 yang berarti ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi .

Merokok dapat menyebabkan hipertensi akibat zat-zat kimia yang terkandung di dalam tembakau yang dapat merusak lapisan dinding dalam arteri, sehingga arteri lebih rentan terjadi penumpukan plak (aterosklerosis). Hal ini terutama disebabkan oleh nikotin yang dapat merangsang saraf simpatis sehingga memacu kerja jantung lebih keras dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah, serta peran karbonmonoksida yang dapat menggantikan oksigen dalam darah dan memaksa jantung memenuhi kebutuhan oksigen (Faridah et al, 2022)

Kebiasaan merokok merupakan salah satu perilaku yang masih banyak ditemukan di masyarakat, mereka menganggap merokok sebagai bagian dari kebiasaan aktivitas sehari-hari. Mereka merasa bahwa merokok memberikan kepuasan tersendiri, seperti memberikan rasa nyaman dan ketenangan. Kebiasaan merokok juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan yang menganggap hal biasa untuk melepas lelah, ataupun interaksi sosial.

2. Pola makan dengan kejadian hipertensi di Desa Sukorejo Rembang

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Sukorejo Kabupaten Rembang mendapatkan hasil bahwa yang mengalami pola makan buruk sejumlah 55 responden (67.9%), sedangkan responden dengan pola makan baik sebanyak 26 responden (32.1%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji spearman rho didapatkan p-value 0,001 ($p < 0,005$) maka H_0 ditolak yang berarti ada hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Sukorejo Rembang. Nilai koefisien korelasi Spearman ($r = 0,368$) berada pada rentang 0,20-0,39 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori lemah dan mempunyai arah hubungan positif, yang berarti semakin samakin buruk pola makan maka akan semakin tinggi hipertensi, begitu juga sebaliknya.

Hasil uji penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Putri et al., 2025) meneliti pada masyarakat di Desa Tumpang Krasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus. Variabel terikatnya yaitu kejadian hipertensi dan variabel bebas pola makan. Penelitian

kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. sampel penelitian 56, diantaranya responden yang memiliki pola makan baik sebanyak 21 responden dan yang memiliki pola makan buruk 35 responden. Data dianalisa menggunakan uji univariat dan bivariate. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p=0,004$ ($p<0,005$) dengan nilai koefisien korelasi 0,380 yang menunjukkan kekuatan hubungan sedang dan searah. Dengan demikian, hipotesis (H_a) diterima, yang berarti bahwa semakin buruk pola makan seseorang semakin besar kemungkinan mengalami hipertensi. Sehingga ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di Desa Tumpang Krasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus.

Pola makan adalah kebiasaan makan seseorang setiap hari dilihat dari jenis dan frekuensi makan. Setiap individu membutuhkan pola makan yang sehat dan seimbang untuk menjaga kesehatan. pola makan yang tidak seimbang baik jumlah, frekuensi dan jenis makanan, seperti makanan tinggi lemak, kurang mengkonsumsi sayur dan buah, makanan tinggi natrium, dapat meningkatkan resiko terjadinya hipertensi. Kebiasaan mengkonsumsi lemak jenuh erat kaitannya dengan peningkatan berat badan yang beresiko hipertensi (Harun, 2022).

Makanan asin mengandung sodium yang sering digunakan sebagai penambah cita rasa. Banyak masyarakat yang masih menganggap bahwa garam hanya berasal dari penambahan garam dapur, padahal hampir semua makanan mengandung natrium dengan kadar yang bervariasi (Utami et al., 2021). Berdasarkan hasil wawancara menggunakan FFQ, diketahui bahwa responden sering mengonsumsi makanan seperti kecap, saus, ikan asin, serta menggunakan penyedap rasa atau MSG dalam masakan mereka.

3. Pola tidur dengan kejadian hipertensi di Desa Sukorejo Rembang

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Sukorejo Kabupaten Rembang mendapatkan hasil bahwa yang mengalami pola tidur buruk, yaitu sebanyak 58 responden (71.6%), dan responden yang memiliki pola tidur baik 23 responden (28.4%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji spearman rho didapatkan p value $< 0,001$ ($p<0,05$), maka H_0 ditolak yang berarti terdapat hubungan signifikan antara pola tidur dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Sukorejo Rembang. Selain itu, Nilai koefisien korelasi Spearman ($r = 0,411$) berada pada rentang 0,40-0,59 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori sedang dan menunjukkan arah hubungan positif, yang berarti semakin buruk pola tidur maka akan semakin tinggi hipertensi, begitu juga sebaliknya.

Hasil uji penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Maulana et al., 2025) meneliti kejadian hipertensi di Klinik Asy-Syifa Kudus. Variabel terikatnya yaitu kejadian hipertensi dan variabel bebas obesitas, pola makan, dan pola tidur. Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Sampel penelitian 81 responden, diantaranya responden yang memiliki pola tidur baik sebanyak 54 responden dan yang memiliki pola tidur buruk 27 responden. Data dianalisa menggunakan uji univariat dan bivariate. Hasil uji statistik hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki pola tidur buruk mengalami hipertensi. Hasil uji spearman rho diperoleh nilai $p= 0,001$ ($p<0,005$) dengan nilai korelasi -0,314 maka H_0 ditolak, dengan kekuatan korelasi kuat dan arah korelasi negatif sehingga ada hubungan antara pola tidur dengan hipertensi di Klinik Asy-Syifa Kudus.

Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pola tidur yang buruk. Pola tidur yang tidak optimal dapat berdampak negatif pada kesehatan, termasuk meningkatkan risiko tekanan darah tinggi dan gangguan metabolisme. Kualitas tidur yang buruk merupakan fenomena yang sangat kompleks yang melibatkan berbagai domain antara lain penilaian terhadap lama waktu tidur, gangguan tidur, latensi tidur, disfungsi tidur pada siang hari, efisiensi tidur, kualitas tidur, penggunaan obat tidur. Jadi apabila salah satu dari ketujuh domain tersebut terganggu maka akan mengakibatkan terjadinya penurunan

kualitas tidur (Kusumaningrum et al., 2021).

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah melalui stimulasi saraf simpatis. Ketika seseorang kurang tidur, otak akan melepaskan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol, yang berkontribusi pada vasokonstriksi dan peningkatan detak jantung. ketidakseimbangan ritme sirkadian yang disebabkan oleh tidur yang tidak teratur juga dapat memicu 13 peningkatan hormon kortisol, yang selanjutnya mempengaruhi kinerja katekolamin dan berpotensi meningkatkan tekanan darah, yang beresiko menyebabkan hipertensi. (Kusumaningrum et al., 2021).

4. Kejadian Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Sukorejo Rembang menunjukkan bahwa mayoritas mengalami hipertensi 1 sebanyak 47 responden (58.0%), yang mengalami hipertensi 2 sebanyak 25 responden (30.9%), yang mengalami pra hipertensi 8 responden (9.9%), dan yang normal 1 responden (1.2%). Klasifikasi hipertensi menurut (Kemenkes RI, 2021) yaitu tekanan darah yang dikatakan normal adalah tekanan darah sistolik <120 mmHg dan tekanan darah diastolic <80 mmHg, dikatakan tekanan darah pra-hipertensi ialah tekanan darah sistolik 120-139 dan tekanan darah diastolic 80-89, dikatakan hipertensi tingkat I ialah tekanan darah sistolik 140-159 dan tekanan darah diastolik 90-99, dan dikatakan hipertensi tingkat 2 ialah tekanan darah sistolik >160 dan tekanan darah diastolic >100.

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang lebih dari 140 mmHg. Peningkatan tekanan darah secara abnormal, yang dapat menjadi penyebab utama timbulnya penyakit kardiovaskular (Wulandari et al, 2023). Faktor yang menyebabkan hipertensi yaitu faktor eksternal dan internal adalah sebagai berikut: faktor eksternal meliputi: stress, cemas, pola makan yang salah, konsumsi garam, kadar natrium yang tinggi, merokok, pola tidur yang buruk dan minum alkohol. Sedangkan faktor internal meliputi: usia, jenis kelamin, riwayat keluarga (Fajarsari, 2021).

Analisa Bivariat

1. Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Desa Sukorejo Rembang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 81 responden, sebanyak 29 responden memiliki kebiasaan merokok rendah, 14 responden memiliki kebiasaan merokok sedang, dan 38 responden memiliki kebiasaan merokok berat. Pada kelompok dengan kebiasaan merokok rendah tidak terdapat responden yang memiliki tekanan darah normal, 5 responden (17,2%) mengalami pra hipertensi, 23 responden (79,3%) mengalami hipertensi derajat 1, dan 1 responden (3,4%) mengalami hipertensi derajat 2. Sementara itu, pada kelompok dengan kebiasaan merokok sedang, tidak terdapat responden yang memiliki tekanan darah normal, 1 responden (7,1%) mengalami pra-hipertensi, 10 responden (71,4%) mengalami hipertensi derajat 1, dan 3 responden (21,4%) mengalami hipertensi derajat 2. Sedangkan pada kelompok dengan kebiasaan merokok berat, terdapat 1 responden (2,6%) dengan tekanan darah normal, 2 responden (5,3%) mengalami pra-hipertensi, 14 responden (36,8%) mengalami hipertensi tingkat 1, dan 21 responden (55,3%) mengalami hipertensi derajat 2.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji spearman rho didapatkan p value < 0,001 ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Sukorejo Rembang. Selain itu, Nilai koefisien korelasi Spearman ($r = 0,465$) berada pada rentang 0,40-0,59 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa kebiasaan merokok memiliki kontribusi yang cukup berarti terhadap peningkatan kejadian hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian, responden dengan kebiasaan merokok berat sebagian besar mengalami hipertensi tingkat 2. Semakin tinggi kebiasaan merokok, maka semakin tinggi pula risiko hipertensi yang dialami responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kusuma et al., 2025) dimana hasil uji statistik diperoleh ada hubungan kebiasaan merokok dengan hipertensi menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($<0,005$) dengan nilai *correlation coefficient* 0,466 yang berarti ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi di Klinik Asy_Syifa Kudus.

2. Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di Desa Sukorejo Rembang

Hasil penelitian menunjukkan dari 81 responden sebanyak 26 responden memiliki pola makan baik, dan 55 responden memiliki pola makan buruk. Pada kelompok dengan pola makan baik 1 responden (3,8%) yang tidak mengalami hipertensi atau normal, 3 responden (11,5%) mengalami pra-hipertensi, 21 responden (80,8%) mengalami hipertensi derajat 1, dan 1 responden (3,8%) mengalami hipertensi derajat 2. Sementara itu, pada kelompok pola makan buruk, tidak ada responden yang memiliki tekanan darah normal, 5 responden (9,1%) mengalami pra-hipertensi, 26 responden (47,3%) mengalami hipertensi derajat 1, dan 24 responden (43,6%) mengalami hipertensi derajat 2. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji spearman rho didapatkan $p\text{-value} 0,001$ ($p<0,005$) maka H_0 ditolak yang berarti ada hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Sukorejo Rembang. Nilai koefisien korelasi Spearman ($r = 0,368$) berada pada rentang 0,20-0,39 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori lemah dan mempunyai arah hubungan positif, yang berarti semakin semakin buruk pola makan maka akan semakin tinggi hipertensi, begitu juga sebaliknya.

Hasil uji penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Putri et al., 2025) hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki pola makan buruk mengalami hipertensi. Hasil uji spearman rho menunjukkan nilai $p=0,004$ ($p<0,005$) dengan nilai koefisien korelasi 0,380 sehingga ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di Desa Tumpang Krasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus.

3. Hubungan pola tidur dengan kejadian hipertensi di Desa Sukorejo Rembang

Hasil penelitian menunjukkan dari 81 responden sebanyak 23 responden memiliki pola tidur baik, dan 58 responden memiliki pola tidur buruk. Pada kelompok dengan pola tidur baik sebanyak 1 responden (4,3%) yang tidak mengalami hipertensi atau normal, 6 responden (26,1%) mengalami pra-hipertensi, 14 responden (60,9%) mengalami hipertensi derajat 1, dan 2 responden (8,7%) mengalami hipertensi derajat 2. Sementara itu, pada kelompok pola tidur buruk, tidak ada responden yang memiliki tekanan darah normal, 2 responden (3,4%) mengalami pra-hipertensi, 33 responden (56,9%) mengalami hipertensi derajat 1, dan 23 responden (39,7%) mengalami hipertensi derajat 2. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji spearman rho didapatkan $p\text{ value} < 0,001$ ($p<0,05$), maka H_0 ditolak yang berarti terdapat hubungan signifikan antara pola tidur dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Sukorejo Rembang. Selain itu, Nilai koefisien korelasi Spearman ($r = 0,411$) berada pada rentang 0,40-0,59 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori sedang dan menunjukkan arah hubungan positif, yang berarti semakin buruk pola tidur maka akan semakin tinggi hipertensi, begitu juga sebaliknya.

Hasil uji penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Maulana et al.,2025) hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki pola tidur buruk mengalami hipertensi. Hasil uji spearman rho diperoleh nilai $p= 0,001$ ($p<0,005$) dengan nilai korelasi -0,314 maka H_0 ditolak, dengan kekuatan korelasi sedang dan arah korelasi negatif sehingga ada hubungan antara pola tidur dengan hipertensi di Klinik Asy-Syifa Kudus.

Keterbatasan Penelitian

1. Kuesioner kebiasaan merokok bersifat subjektif sehingga pengelompokkan perokok ringan, sedang dan berat dapat dipengaruhi oleh persepsi responden
2. Kuesioner pola tidur yang digunakan dalam penelitian ini lebih berfokus pada kualitas tidur sebagai representasi dari kondisi tidur responden.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan judul "Hubungan kebiasaan merokok, pola makan, dan pola tidur dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Sukorejo Rembang" maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Sukorejo Rembang dengan hasil uji statistik menggunakan Spearman (Rho) diperoleh $p\text{ value} < 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi. Nilai koefisien korelasi Spearman ($r = 0,465$) menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori sedang dan menunjukkan arah hubungan positif. Semakin tinggi kebiasaan merokok, maka semakin tinggi pula risiko hipertensi yang dialami
2. Ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Sukorejo Rembang dengan hasil uji statistik menggunakan Spearman (Rho) diperoleh $p\text{ value} 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Nilai koefisien korelasi Spearman ($r = 0,368$) menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori lemah dan menunjukkan arah hubungan positif. Semakin buruk pola makan, maka akan semakin tinggi risiko hipertensi yang dialami
3. Ada hubungan pola tidur dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Sukorejo Rembang dengan hasil uji statistik menggunakan Spearman (Rho) diperoleh $p\text{ value} < 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara pola tidur dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Sukorejo Rembang. Nilai koefisien korelasi Spearman ($r = 0,411$) menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori sedang dan menunjukkan arah hubungan positif. Semakin buruk pola tidur akan semakin tinggi risiko hipertensi yang dialami.

Saran

1. Bagi masyarakat

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan merokok, pola makan, dan pola tidur dengan kejadian hipertensi diharapkan responden dapat mengurangi kebiasaan merokok, menerapkan pola makan yang sehat dengan mengurangi konsumsi makanan tinggi garam, dan bumbu penyedap. Selain itu, menjaga pola tidur yang teratur dan baik guna menurunkan risiko terjadinya hipertensi.

2. Bagi Fasilitas Pelayanan Kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan merokok, pola makan, dan pola tidur dengan kejadian hipertensi, diharapkan petugas kesehatan dapat meningkatkan kegiatan edukasi dan promosi kesehatan terkait pengendalian faktor risiko hipertensi yang berkaitan dengan kebiasaan merokok, pola makan, dan pola tidur.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan wilayah dan jumlah sampel agar hasilnya lebih representatif. Selain itu, variabel lain seperti aktivitas fisik, tingkat stress, obesitas, dan faktor genetik dapat diteliti lebih lanjut untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif. Penggunaan desain studi jangka panjang

(longitudinal study) juga dapat dipertimbangkan guna melihat dampak pola kebiasaan merokok, pola makan, dan pola tidur terhadap hipertensi dalam jangka waktu yang lebih panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, N., & Mustofa, S. (2023). *Hipertensi: Gambaran Umum*. Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung
- Anastasya, E. J. (2023). *Perbandingan Pemberian Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Video Dan Leaflet Terhadap Tingkat Pemahaman Penderita Hipertensi Tentang Diet Dash Di Puskesmas Janti Malang*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang
- Anggraini, N. L. (2022). *Hubungan Pola Tidur Dan Pemberian Gizi Seimbang Dengan Perkembangan Motorik Pada Anak Usia Todler*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Ardiyansyah M, A. . (2023). *Hubungan Pola Makan Dengan Pasien Hipertensi Pada Dewasa Di Puskesmas Kota Bekasi*. *Jurnal Keperawatan*, 1–14.
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). *Senam Aerobic Low Impact dan Slow Deep Breathing (SDB) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi*. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5, 167–186.
- Delia, F. O. Y. (2021). *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Orang Dewasa Usia 40-45 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Salido Tahun 2021*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.
- Dicky, A. (2021). *Pengaruh Gaya Hidup Smartphone Samsung (Studi Kasus di Wilayah Kecamatan Tanjung Priok)*. *Repository STIE*, 3-8
- Dinas Kesehatan Kabupaten Rembang. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Rembang Tahun 2023*. Dinas Kesehatan Kabupaten Rembang
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2021*. Semarang. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah
- Fajarsari, Y. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Perilaku Pencegahan Terjadinya Hipertensi Pada Jemaah Haji Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Gede I Yogyakarta*. *poltekkes kemenkes yogyakarta*. https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/5542/?utm_source
- Faridah, U., Rusnoto, & Fatmalsari, G. A. (2022). *Hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi di RSUD Dr. Raden Soedjati Soemodiarjo Purwodadi*. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), 356–359.
- Feronika Prang, M., J Kaunang, W. P., & S Sekeon, S. A. (2021). *Hubungan Antara Kebiasaan Merokok dengan Hipertensi di Kota Tomohon*. *Jurnal KESMAS*, 10(6), 117–123.
- Handayani, K.Y.T. (2022). *Hubungan Perilaku Merokok dengan Hipertensi pada Usia Produktif di Banjar Ubung Kaja Denpasar*. (Skripsi, Institut Teknologi dan Kesehatan (ITEKES) Bali.
- Harun, O. (2019). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan*. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur : Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, Dan Kebidanan*, 12(2), 164–171. <https://doi.org/10.62817/jkbl.v12i2.66>
- Jumiati Rahil. (2024). *Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Rawang Binjai Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Kemenkes RI. (2021). Retrieved from *Mengenal Hipertensi*:<https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi> Penyakit
- Kumboyono, T. A. W. (2022). *Peran Rokok Dalam Patomekanisme Penyakit Kardiovaskular*. Malang, UB Press, 2022. https://books.google.co.id/books?id=3RCfEAAAQBAJ&printsec=frontcover&utm_source=chatgpt.com#v=onepage&q&f=fal
- Kusuma, D. S., Rusnoto, & Kartikasari, F. (2025). *Aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi di Klinik Asy-Syifa Desa Janggalan Kecamatan Kota Kabupaten Kudus*. *Jurnal Keperawatan dan Studi Ilmu Kesehatan (JKSI)*, 10(1)
- Kusumaningrum, W., Rosalina, R., & Setyoningrum, U. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan*

- Tekanan Darah. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 3(2), 57. <https://doi.org/10.35473/ijnr.v3i2.901>
- Lempoy J J, S. E. & N. S. H. M. (2021). Tingkat Pengetahuan dan Sikap Tentang Perilaku Merokok pada Mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal KESMAS*, 10(4), 65–71. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/33685>
- Lubis, S. R. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Joring Notabang Kecamatan Angkola Julu Kota Padangsimpuan. Universitas Aufa Royhan.
- Maulana, R., Rusnoto, R., Kartikasari, F., & Soesanto, E. (2025). Obesitas, pola makan, dan pola tidur dengan kejadian hipertensi di Klinik Asy-Syifa Kudus. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 10(1), 158–167
- Nafi, S. U., & Putriningtyas, N. . (n.d.). Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir (Studi pada Masyarakat Wilayah Kerja Puskesmas Kadug II Jepara). *Journal of Natrition Collage*.
- Nasution, A., Nauli, H. A., Anggraini, S., Alfaeni, S. W., & Dahliawati, A. (2024). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Pola Tidur Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 1(2), 91–101.
- Nurhayati, T. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia Hipertensi dan Tidak Hipertensi. *JKEP* 5(2), 122–136
- Puspita, B., & Fitriani, A. (2021). Peran Konsumsi Kopi Terhadap Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Usia Produktif (18-65 Tahun). *Muhammadiyah Journal Of Nutritionand Food Science*, 2(1), 13–23.
- Putri, D. S., Widyaningsih, H., Ambarwati, A., dkk. (2025). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Tumpang Krasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 2(1), 83-93
- Rahmadhani Kaban, A., Ardilla Siregar, M., Lasmawanti, S., & Surya Bakti, A. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Journal Healthy Purpose*, 2(1), 52–62.
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi terjadinya Hipertensi pada Masyarakat di Kampung Berbagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52–62.
- Rahmanita, I. H. (2022). Gambaran Kebiasaan Merokok Pada Penderitaa Hipertensi Di RSUD Ibnu Sina Gresik. Universitas Airlangga.
- Rochka, M. M. A. A. R. S. (2021). Kawasan Tanpa Rokok di Fasilitas Umum. *Uwais Inspirasi Indonesia*.
- Salsabila Irwanto, F., Hasni, D., Anggraini D., & Yulhasfi Febrianto, B. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Lemak Dan Sodium Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Perempuan Etnis Minangkabau. *Scientific Journal*, 2(263–74).
- Siregar, H. K., Butar Butar, S., Pangaribuan, S. M., Siregar, S. W., & Batubara, K. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Ruang Penyakit Dalam RSUD Koja Jakarta. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 4(1), 32–39.
- Sugiono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. *Jurnal Lngkungan Dan Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Wijayanti, M. D. (2022). *Belajar IPA Dari Sebatang Rokok*. CV. Pajang Putra Wijaya.
- World Health Organization (WHO). (2024). *Global Reporsrt On Trrends in Prevelence Of Tobacco use 2000-2030*. In Third Edition.
- Wulandari, A., Sari, S. A., & L. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.
- Zulkipli, N. A. B. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Penanggungan Malang. Universitas Brawijaya.