

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN KONSUMSI GARAM DENGAN TINGKAT HIPERTENSI DI DESA KUTA TUALAH TAHUN 2024

Sembiring Tella Maris¹, Simatupang Lusia Lenny²

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Murni Teguh^{1,2}

Email: maristella27sembiring@gmail.com¹, Simatupang_lenny@gmail.com²

Informasi	Abstract
Volume : 3	<i>Hypertension is a condition characterized by increased arterial blood pressure and remains a major global health problem. According to the World Health Organization (WHO) in 2015, approximately 1.13 billion people worldwide suffered from hypertension, and the number is projected to rise to 1.5 billion by 2025. This study aimed to determine the relationship between sleep quality and salt consumption with hypertension levels in Desa Kuta Tualah. This study used a quantitative method with a cross-sectional design. The population consisted of 30 individuals with hypertension, selected using total sampling. The research instruments included the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Food Frequency Questionnaire (FFQ), and 24-hour food recall. Data were analyzed using the Pearson correlation test. The results showed a significant relationship between sleep quality and hypertension level ($p = 0.001$) and between salt consumption and hypertension level ($p = 0.031$) ($p < 0.05$).</i>
Nomor : 2	
Bulan : Februari	
Tahun : 2026	
E-ISSN : 3062-9624	
Keyword: <i>sleep quality, salt consumption, hypertension.</i>	

Abstrak

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah di arteri yang menjadi masalah kesehatan global. Data WHO tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, dan jumlah ini diperkirakan terus meningkat hingga 1,5 miliar pada tahun 2025. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan konsumsi garam dengan tingkat hipertensi di Desa Kuta Tualah. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi berjumlah 30 penderita hipertensi dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Food Frequency Questionnaire (FFQ), dan food recall 1x24 jam. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat hipertensi ($p = 0,001$) dan antara konsumsi garam dengan tingkat hipertensi ($p = 0,031$) ($p < 0,05$).

Kata Kunci: *kualitas tidur, konsumsi garam, hipertensi.*

A. PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat. Pada tahun 2011 tercatat sekitar 1 miliar orang menderita hipertensi dan meningkat menjadi 1,13 miliar pada tahun 2015, di mana satu dari tiga orang dewasa di dunia mengalami hipertensi. WHO memperkirakan prevalensi hipertensi akan mencapai 29% populasi dewasa pada tahun 2025. Sekitar 1,56 miliar orang dewasa diperkirakan mengalami

hipertensi pada tahun 2020. Hipertensi juga menjadi penyebab utama kematian global, termasuk di kawasan Asia Tenggara yang memiliki sepertiga populasi dewasa dengan hipertensi (Linggariyana et al., 2023).

Di Indonesia, berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi mencapai 34,1% pada penduduk usia ≥ 18 tahun. Prevalensi tertinggi terdapat di Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah di Papua (22,2%). Diperkirakan terdapat lebih dari 63 juta kasus hipertensi dengan lebih dari 427 ribu kematian. Di Sumatera Utara tercatat 3,2 juta penderita hipertensi, dan di Kota Medan sebanyak 662 ribu kasus (Simanjuntak & Amazihono, 2023). Data ini menunjukkan hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang serius.

Beberapa faktor risiko hipertensi antara lain riwayat keluarga, pola hidup tidak sehat, pola makan tinggi natrium, serta kualitas tidur yang buruk. Kurang tidur dan gangguan kualitas tidur dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga memicu peningkatan tekanan darah (Jaleha & Amanati, 2023). Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dan derajat hipertensi (Ardina et al., 2023; Ismar Fahliza Elza et al., 2020). Selain itu, konsumsi garam berlebih juga menjadi faktor risiko utama hipertensi. Asupan natrium yang tinggi menyebabkan retensi cairan dan peningkatan volume darah sehingga meningkatkan tekanan darah (Yunus et al., 2023). Data menunjukkan rata-rata konsumsi garam masyarakat Indonesia mencapai 6,8 gram per hari, melebihi rekomendasi WHO yaitu < 5 gram per hari. Kondisi ini berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi hipertensi di Indonesia.

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg. WHO (2023) menyatakan hipertensi sebagai penyebab utama penyakit kardiovaskular. Faktor risiko hipertensi meliputi pola makan tinggi natrium, kurang aktivitas fisik, stres, dan kualitas tidur buruk. Gangguan tidur meningkatkan aktivitas simpatis dan hormon stres yang berdampak pada peningkatan tekanan darah. Konsumsi garam berlebih menyebabkan retensi cairan dan peningkatan volume darah. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kualitas tidur dan konsumsi garam dengan tingkat hipertensi.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross sectional untuk menganalisis hubungan kualitas tidur dan konsumsi garam dengan tingkat hipertensi. Penelitian dilaksanakan di Desa Kuta Tualah pada bulan April–Mei 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi di Desa Kuta Tualah sebanyak 30

orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan responden dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji *parametric korelasi pearson*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. ANALISA UNIVARIAT

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=30)

Karakteristik		Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia	40-50 tahun	11	36,7%
Usia	51-60 tahun	19	63,3%
Perempuan		21	70%
Laki-laki		9	30%

Mayoritas responden berusia 51-60 tahun (63,3%) dan berjenis kelamin perempuan (70%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Hipertensi

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal Tinggi	1	3,3%
Hipertensi Tingkat 1	13	43,3%
Hipertensi Tingkat 2	8	26,7%
Hipertensi Tingkat 3	8	26,7%

Mayoritas responden mengalami hipertensi tingkat 1 (43,3%).

Tabel 3. Distribusi Kualitas Tidur

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	1	3,3%
Buruk	14	46,7%
Sangat Buruk	15	50%

Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur sangat buruk (50%).

Tabel 4. Distribusi Konsumsi Garam

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	6	20%
Tinggi	24	80%

Mayoritas responden memiliki konsumsi garam tinggi (80%).

B. ANALISA BIVARIAT

Tabel 5. Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Statistic	N	Sig.
0,943	30	0,109

Data berdistribusi normal ($p > 0,05$), sehingga digunakan uji Pearson.

Tabel 6. Uji Korelasi *Pearson*

Variabel	r	p-value	Keterangan
Kualitas Tidur vs Hipertensi	0,574	0,001	Signifikan
Konsumsi Garam vs Hipertensi	0,393	0,031	Signifikan

Terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan konsumsi garam dengan tingkat hipertensi ($p < 0,05$). Hasil analisis menunjukkan $p\text{-value} < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan konsumsi garam dengan tingkat hipertensi.

PEMBAHASAN

Hubungan Kualitas Tidur Dan Konsumsi Garam Dengan Tingkat hipertensi Di Desa Kuta Tualah Tahun 2024 Adanya pengaruh dari Kualitas tidur dan konsumsi garam dengan Tingkat hipertensi di jelaskan bahwa data hasil uji korelasi pearson Dimana hasil uji Pearson menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan tingkat hipertensi. Hubungan bersifat positif, artinya semakin buruk kualitas tidur, semakin tinggi tingkat hipertensi. Temuan ini sejalan dengan Widiyastuti et al. (2024), tentang Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Ibnu Sina didapatkan Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tekanan darah pada pasien hipertensi, dengan nilai p sebesar 0,014 ($p < 0,05$). Dari responden yang menderita hipertensi grade 2. Studi yang sejalan dilakuka oleh (Kusumaningrum et al., 2021) tentang Hubungan kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo didapatkan hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah, dimana nilai $p\text{ value} = 0,040$ yang berarti lebih kecil dari pada nilai alpha (0,05), artinya terdapat korelasi yang bermakna diantara dua variabel yang diuji. Dan

Hubungan Konsumsi Garam dengan Tingkat Hipertensi Hasil uji Pearson menunjukkan nilai $p = 0,031$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara konsumsi garam dan tingkat hipertensi. Sejalan dengan (Darmawan et al., 2018) di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD Kota Makassar) menunjukkan bahwa sampel yang memiliki asupan natrium baik cenderung mengalami hipertensi ringan sebanyak 10 orang (83,3%), sementara sampel dengan asupan natrium lebih tinggi cenderung mengalami hipertensi sedang sebanyak 12 orang (75%). Nilai signifikansi ($p=0,003$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium dan tingkat keparahan hipertensi. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Purwono et al., 2020) tentang hubungan konsumsi natrium dengan tekanan darah dengan hasil analisa didapatkan p value 0,010 ($<0,05$) memiliki arti terdapat hubungan antara konsumsi natrium dengan tekanan darah. Konsumsi garam berlebih meningkatkan volume plasma dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah, sehingga jantung bekerja lebih keras dan tekanan darah meningkat.

D. KESIMPULAN

Hasil uji korelasi *pearson* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat hipertensi di Desa Kuta Tualah dengan $p = 0,001$ dimana menunjukkn lebih kecil dari *alpha* (0.05). Dan terdapat hubungan yang signifikan juga pada konsumsi garam dengan tingkat hipertensi di Desa Kuta Tualah dengan nilai ($p = 0,031 < 0.05$).

SARAN

khususnya penderita hipertensi, diharapkan lebih memperhatikan kualitas tidur dan pola konsumsi garam dalam kehidupan sehari-hari. Tidur yang cukup dan berkualitas perlu dijaga dengan menerapkan pola tidur teratur serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan tenang. Selain itu, masyarakat dianjurkan untuk membatasi konsumsi garam tidak lebih dari 6 gram per hari (± 1 sendok teh), mengurangi makanan olahan dan makanan tinggi natrium, serta lebih banyak mengonsumsi makanan sehat seperti sayur dan buah. Dengan menjaga kualitas tidur yang baik dan mengontrol asupan garam, diharapkan tekanan darah dapat lebih terkontrol sehingga risiko komplikasi hipertensi seperti stroke dan penyakit jantung dapat diminimalkan.

E. DAFTAR PUSTAKA

Ainsyah, R. W., Farid, M., Lusno, D., Korespondensi, A., Biostatistika, D., Fakultas, K., &

- Masyarakat, K. (2018). FAKTOR PROTEKTIF KEJADIAN DIARE PADA BALITA DI SURABAYA The Protective Factor of Diarrhea Incidence in Toddler in Surabaya. 6(August 2017), 51–59. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i1.2018>.
- Ardina, C. P., Haniyah, S., & Kurniawan, W. E. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Derajat Hipertensi Di Posbindu Desa Panerusan Wetan Banjarnegara. BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia), 11(2), 83–88. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v11i2.452>
- Arikunto, & Suharsimi. (2017). Manajemen Penelitian. Rineka cipta.
- Arisman, M. (Ed.). (2004). Gizi Dalam Daur Hidup (EGC).
- Darmawan, H., Tamrin, A., & Nadimin, N. (2018). Hubungan Asupan Natrium dan Status Gizi Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di RSUD Kota Makassar. Media Gizi Pangan, 25(1), 11. <https://doi.org/10.32382/mgp.v25i1.52>
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Nerendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). HIPERTENSI : kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya (M. Ahmad Jubaedi ,SK, (Ed.)).
- Ernawati, L., Fandinata, S. S., & Permatasari, S. N. (2020). KEPATUHAN KONSUMSI OBAT PASSIEN HIPERTENSI (N. R. H (Ed.)).
- Firdaus, M., & Suryaningrat, W. C. (2020). HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI KAPUAS HULU Muhammad Firdaus*, Windu CHN
- Firman, F. (2024). Hubungan Konsumsi Natrium/Garam dengan Status Hipertensi: Studi Cross Sectional di Kota Makassar. Multidisciplinary Journal of Education , Economic and Culture, 2(1), 43–49. <https://doi.org/10.61231/mjeec.v2i1.234>
- Hakimah, E. N. (2016). Pengaruh Kesadaran Merek, Persepsi Kualitas, Asosiasi Merek, Loyalitas Merek Terhadap Keputusan Pembelian Makanan Khas Daerah Kediri Tahu Merek “POO” Pada Pengunjung Toko Pusat Oleh-Oleh Kota Kediri. Jurnal Nusantara Aplikasi Manajemen Bisnis, 1(1), 13–21.
- Ismar Fahliza Elza, Kangga Elizabeth, & suhartina. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Pasien Hipertensi. 5(4), 1–6.
- Jaleha, B., & Amanati, S. (2023). Hubungan Kualitas Tidur terhadap Tekanan Darah. Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi, 7(1), 114–117. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v7i1.271>
- Kurnia, A. (2020). SELF-MANAGEMENT HIPERTENSI (T. Lestari (Ed.)). CV. Jakad Media Publishing.
- <https://books.google.co.id/books?id=a18XEAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs>

_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

- 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>
- Linggariyana, L., Trismiyan, E., & Dian Furqoni, P. (2023). Asuhan Keperawatan dengan Teknik Rendam Kaki untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Sri Pendowo Lampung Timur. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(2), 646–651. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i2.8126>
- Lu, K., Chen, J., Wu, S., Chen, J., & Hu, D. (2015). Interaction of sleep duration and sleep quality on hypertension prevalence in adult Chinese males. *Journal of Epidemiology*, 25(6), 415–422. <https://doi.org/10.2188/jea.JE20140139>
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2019). Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Marhabatsar, N. S., & Sijid, S. A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Prosiding Biologi Achieving the Sustainable Development Goals*, November, 72–78. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Masita, S., & Ohoira, Z. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wua Wua Tahun. 2(1).
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Relyta, A. E. (2023). Systematic Literature Review : Hubungan Pola Makan , Faktor Stres , Dan Asupan Natrium Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. 2(6), 421–426.
- Rihi Leo, A. A., MCh Willa, S., & Anita Bilaut. (2020). Hubungan Konsumsi Laru, Gara, Sayur, dan Buah Terhadap Resiko Hipertensi Pria Dewasa Kupang. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, 1(02), 1–9.
- Rohmah, W. K., & Yunita, D. P. S. (2020). Determinan kualitas tidur pada santri di pondok pesantren. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 4(3), 649–659.
- Sastrawan, I. M. A., & Griadhi, I. P. A. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Daya Konsentrasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika*, 6(8), 1–8.

- <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/33470/20280%3E%0A%0A>
Simanjuntak, E. yonlafado, & Amazihono., E. (2023). Kepatuhan Pengobatan Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Komorbid Diabetes Melitus. *Jurnal Keperawatan*, 6(3), 1–9. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK>
- Simatupang, L. L., & Sinaga, R. M. (2020). the Effect of Acupressure and Deep Breathing Exercises on Fatigue and Sleep Quality of Hemodialysis Patiens in Murni Teguh Memorial Hospital. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(1), 56–60. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i1.181>
- Sumarna, U., Rosidin, U., & Suhendar, I. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Prehipertensi/Hipertensi Puskesmas Tarogong Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 1–3.
- Trisnawan, A. (2019). mengenal hipertensi (Ade (Ed.)). Mutiara Aksara. <https://edeposit.perpusnas.go.id/collection/mengenal-hipertensi-sumber-elektronis/47043>
- Utami, D. S., Syafriani, S., & Isnaeni, L. M. A. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Asupan Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Koto Perambahan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 18–25. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2410>
- Wasis. (2008). PEDOMAN RISET PRAKTIS UNTUK PROFESI PERAWAT (pamilih eko Karyuni & M. Ester (Eds.)). buku kedokteran EGC.
- Widiyanto, A. H. S. (2016). Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih Dan Tidak Terlatih. *Medikora*, 15(1), 85–95. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i1.10073>