

**HUBUNGAN ANTARA MEROKOK DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN ANGKA KEJADIAN *HIPERTENSI*
PADA PASIEN LANSIA**

(Studi di Puskesmas Ketapang, Kabupaten Sampang)

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan Dalam Rangka Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan
Menjadi Sarjana Keperawatan**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKes NGUDIA HUSADA MADURA
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA MEROKOK DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN ANGKA KEJADIAN *HIPERTENSI*
PADA PASIEN LANSIA**

(Studi di Puskesmas Ketapang, Kabupaten Sampang)

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :

Oleh :

MIFTAHUL UMAM
NIM. 19142010070

Telah disetujui pada tanggal :

21 Agustus 2023

NHM
Pembimbing



Agus Priyanto, S.Kep., Ns., M.AP., M.Kep
NIDN. 0706089003

HUBUNGAN ANTARA MEROKOK DAN KUALITAS TIDUR DENGAN ANGKA KEJADIAN *HIPERTENSI* PADA PASIEN LANSIA

(Studi di Puskesmas Ketapang, Kabupaten Sampang)

Miftahul Umam, Agus Priyanto, S.Kep., Ns., M.AP., M.Kep

ABSTRAK

Lansia merupakan tahap akhir dari proses penuaan yang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap sehingga dikatakan tahap penurunan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan penelitian di Puskesmas Ketapang angka kasus hipertensi kategori tinggi. Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan antara merokok dan kualitas tidur terhadap angka kejadian hipertensi pada pasien lansia di Puskesmas Ketapang.

Penelitian ini menggunakan *metode cross-sectional*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Ketapang, Kabupaten Sampang. Populasi lansia yang berkunjung pada bulan Juni – Juli 2023 ke Puskesmas Ketapang sebanyak 49 orang. Besar sampel sebanyak 44 orang. Pengambilan subjek menggunakan metode *simple random sampling*. Variabel independen adalah merokok dan kualitas tidur, variabel dependen adalah kejadian hipertensi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner kualitas tidur PSQI dan kuesioner kebiasaan merokok. Analisa data menggunakan uji *spearman rank*. Penelitian ini telah dilakukan uji Kelaikan Etik dengan NO:1854/KEPK/STIKES-NHM/EC/VII/2023.

Hasil analisa data lansia di Puskesmas Ketapang kebiasaan merokok sebagian besar kategori berat 54,5%, kualitas tidur sebagian besar kategori buruk 63,6%, sebagian besar kategori hipertensi tingkat 1 63,6% dan uji dengan uji statistik *spearman rank* didapatkan *p-value* = 0,000 artinya ada hubungan antara merokok dan kualitas tidur terhadap angka kejadian hipertensi di Puskesmas Ketapang.

Berdasarkan hasil diatas disarankan untuk lansia dapat rutin melakukan pengontrolan tekanan darah di fasilitas kesehatan dan mencukupi kebutuhan tidur dengan menghindari hal-hal yang dapat menyebabkan gangguan tidur seperti kebiasaan merokok.

Kata Kunci : Merokok, Kualitas Tidur, Lansia, Hipertensi.

-
1. Judul Skripsi
 2. Nama Mahasiswa Keperawatan STIKes Ngudia Husada Madura
 3. Nama Dosen

THE RELATIONSHIP OF SMOKING AND SLEEP QUALITY WITH THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN ELDERLY PATIENTS

(Study at Ketapang Health Center, Sampang Regency)

Miftahul Umam, Agus Priyanto, S.Kep., Ns., M.AP., M.Kep

ABSTRACT

Elderly is the final stage of the aging process that experiences gradual physical, mental and social deterioration so that it is said to be a stage of decline. Based on the results of a preliminary study conducted by research at the Ketapang Health Center, the number of cases of hypertension was in the high category. The purpose of the study is to analyze the relationship between smoking and sleep quality on the incidence of hypertension in elderly patients at the Ketapang Health Center.

This study used a cross-sectional method. The elderly population visiting the Ketapang Health Center in June – July 2023 was 49 people. The sample size was 44 people. Subject retrieval using simple random sampling method. The independent variables were smoking and sleep quality, the dependent variable was the incidence of hypertension. The research instrument used PSQI and smoking habit questionnaire. Data analysis using spearman rank test. This research has been carried out an Ethical Clearance test by KEPK STIKES Ngudia Husada Madura.

The results of data analysis of the elderly at the Ketapang Health Center smoking habits were mostly weight categories 54.5%, sleep quality was mostly bad categories 63.6%, most categories of hypertension level 1 63.6% and tests with spearman rank statistical tests obtained $p\text{-value} = 0.000$ meaning that there was a relationship between smoking and sleep quality on the incidence of hypertension at the Ketapang Health Center.

Based on the results above, it is recommended that the elderly can routinely control blood pressure in health facilities and meet sleep needs by avoiding things that can cause sleep disorders such as smoking habits.

Key Words: Smoking, Sleep Quality, Elderly, Hypertension.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahap akhir dari proses penuaan, dimana pada seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap sehingga dikatakan tahap penurunan. Pada manusia penuaan dikaitkan dengan perubahan degeneratif pada kulit, tulang, jantung, pembuluh darah, paru-paru, saraf dan jaringan tubuh lainnya. Lansia lebih rentan terkena penyakit hipertensi karena perubahan kondisi pembuluh darah, seiring bertambahnya usia pembuluh darah arteri menjadi semakin keras dan tidak elastis. Hipertensi merupakan istilah dari the silent killer karna seringnya tanpa keluhan, sehingga penderita yang terkena hipertensi tidak menyadari jika dirinya terkena hipertensi. Penderita menyadari bahwa dirinya terkena hipertensi setelah dirinya mengalami komplikasi, kerusakan organ. Organ tubuh yang akan mengalami kerusakan yaitu otak, mata, jantung, ginjal dan pembuluh darah arteri perifer (Harsismanto, et al., 2020).

Menurut (WHO) *World Health Organization* sekitar 1,13 miliar orang di dunia terdiagnosa penyakit hipertensi, jumlah penyakit hipertensi terus meningkat setiap tahunnya,

diperkirakan tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang terkena hipertensi. Penyakit hipertensi diperkirakan setiap tahunnya ada 10,44 juta orang meninggal akibat komplikasi. Di Indonesia jumlah kasus hipertensi sebesar 63.309.620 orang dan angka kematian di Indonesia akibat penyakit hipertensi yaitu sebesar 427.218 orang. Hipertensi terjadi pada usia 31-44 tahun (31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%) dan usia 55-64 tahun (55,2%) (Ruslang, et al., 2021). Prevalensi hipertensi di Jawa Timur sebesar 36,3% dan semakin meningkat seiring bertambahnya umur (Ratri & Zauhari, 2022).

Menurut data Dinas Kesehatan tahun 2019, penderita hipertensi di Jawa Timur yaitu sebanyak 11.952.694 penduduk dengan proporsi laki-laki 48% dan perempuan dari jumlah tersebut 52%, yang didapatkan pelayanan kesehatan penderita hipertensi sebesar 40,1% atau 4.792.862 penduduk (Profil kesehatan Jatim, 2019). Prevensi penderita hipertensi di Kabupaten Sampang pada tahun 2022 tercatat sejumlah 15.730 ribu penderita (Dinkes Sampang, 2023). Di Puskesmas Ketapang pada kunjungan Oktober sampai Desember 2022 sebagai berikut.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan penelitian di Puskesmas Ketapang Kab.Sampang pada tanggal 11 Januari 2023 pada kasus hipertensi di bulan Oktober yaitu 219 lansia.

Faktor risiko paling utama terjadinya hipertensi yaitu usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik, konsumsi garam, obesitas, kurangnya aktifitas fisik dan kebiasaan merokok. Peningkatan jumlah penderita hipertensi diakibatkan oleh perubahan gaya hidup yaitu kebiasaan merokok salah satunya diakibatkan oleh zat kimia yang terkandung di dalam tembakau yang dapat merusak lapisan dalam dinding arteri sehingga lebih rentan mengalami penumpukan plak (Arlianti, et al., 2019). Hipertensi sering dikaitkan dengan kondisi lemah saat bangun tidur pada saat pagi hari. Banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu adanya suatu penyakit, kondisi lingkungan, rasa kelelahan, gaya hidup, stres emosional, minum alkohol, diet, merokok. Ketika seseorang mengalami gangguan tidur maka yang akan terjadi adalah tidak adanya penurunan tekanan darah. Hal ini dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi yang akan mengakibatkan komplikasi yang lebih

berat seperti penyakit kardiovaskuler. Dampak hipertensi yang serius dapat memicu terjadinya stroke dan munculnya serangan jantung, jika hal tersebut tidak tertangani dengan baik dapat memperparah hingga bisa menjadi kematian mendadak. Apabila hipertensi tidak ditangani dengan tepat maka akan menimbulkan komplikasi yaitu stroke, infark miokard, gagal jantung, gagal ginjal kronik dan retinopati kualitas tidur yang buruk dapat merusak memori dan kemampuan kognitif. Bila hal ini berlanjut hingga bertahun-tahun, akan berdampak pada tekanan darah tinggi, serangan jantung, stroke, hingga masalah psikologis seperti depresi dan gangguan perasaan lain (Rusdiana, 2019).

Salah satu solusi yang dapat diberikan untuk mencegah terjadinya angka peningkatan hipertensi pada pasien lansia yang mengkonsumsi rokok dan juga kualitas tidurnya yaitu dengan memberikan edukasi terhadap dampak merokok yang bisa mengganggu pola tidur mereka serta meningkatkan angka kejadian tekanan darah (hipertensi) pada lansia di Puskesmas Ketapang Kab.Sampang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *non eksperimental* dengan menggunakan metode *cross sectional*. Menurut Notoatmodjo (2014), jenis penelitian untuk mempelajari hubungan antara faktor risiko dengan efek meliputi variabel bebas dan variabel terikat yang diukur sekaligus dalam suatu waktu.

HASIL PENELITIAN

4.1 Data Umum

4.1.1 Aspek Usia Responden

Tabel 4.1 Distribusi Jumlah Responden berdasarkan Usia di Puskesmas Ketapang Kabupaten Sampang 2023

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Lanjut usia (<i>elderly</i>) 60-74 tahun	36	81,8
2	Lanjut usia tua (<i>old</i>) 75-90 tahun	6	13,6
3	Usia pertengahan (<i>middle age</i>) 45-59 tahun	2	4,5
Total		44	100

Sumber : Data Primer, Juli (2023)

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa hampir seluruhnya usia responden adalah lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun yaitu sebanyak 36 orang (81,8%).

4.1.2 Aspek Pendidikan Responden

Tabel 4.2 Distribusi Jumlah Responden berdasarkan pendidikan di Puskesmas Ketapang Kabupaten Sampang 2023

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Pendidikan Dasar (SD/SMP/MTs)	29	65,9
2	Pendidikan Menengah (SMA/MA/SMK)	13	29,5
3	Pendidikan Tinggi (Diploma/Sarjana/Magister/Spesialis/Doktor)	2	4,5
Total		44	100

Sumber : Data Primer, Juli (2023)

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar pendidikan responden adalah pendidikan dasar (SD/SMP/MTs) yaitu sebanyak 29 orang (65,9%)

4.1.3 Aspek Jenis Kelamin

Tabel 4.3 Distribusi Jumlah Responden berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Ketapang Kabupaten Sampang 2023

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	44	100
Total		44	100

Sumber : Data Primer, Juli (2023)

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa seluruh jenis kelamin responden adalah laki-laki yaitu sebanyak 44 orang (100%).

4.1.4 Aspek Pekerjaan

Tabel 4.4 Distribusi Jumlah Responden berdasarkan pekerjaan di Puskesmas Ketapang Kabupaten Sampang 2023

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Tidak bekerja	5	11,4
2	Petani	10	22,7
3	Peternak	3	6,8

4	Wiraswasta	24	54,5
5	PNS	2	4,5
Total		44	100

Sumber : Data Primer, Juli (2023)

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar pekerjaan responden adalah wiraswasta yaitu sebanyak 24 orang (54,5%).

4.2 Data Khusus

4.2.1 Distribusikan frekuensi kebiasaan merokok.

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi kebiasaan merokok di Puskesmas Ketapang Kabupaten Sampang 2023.

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ringan	0	0,0
2	Sedang	20	45,5
3	Berat	24	54,5
Total		44	100

Sumber : Data Primer, Juli (2023)

Berdasarkan tabel 4.5 diatas menunjukkan bahwa kebiasaan merokok responden sebagian besar kategori berat yaitu sebanyak 24 orang (54,5%).

4.2.2 Distribusi frekuensi tekanan darah

Tabel 4.6 Distribusi frekuensi tekanan darah di Puskesmas Ketapang Kabupaten Sampang 2023

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Hipertensi tingkat 1	28	63,6
2	Hipertensi tingkat 2	16	36,4
3	Hipertensi tingkat 3	0	0,0
Total		44	100

Sumber : Data Primer, Juli (2023)

Berdasarkan tabel 4.6 diatas menunjukkan bahwa tekanan darah responden sebagian besar kategori

hipertensi tingkat 1 yaitu sebanyak 28 orang (63,6%).

4.2.3 Distribusi frekuensi kualitas tidur

Tabel 4.7 Distribusi frekuensi kualitas tidur di Puskesmas Ketapang Kabupaten Sampang 2023.

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik	16	36,4
2	Buruk	28	63,6
Total		44	100

Sumber : Data Primer, Juli (2023)

Berdasarkan tabel 4.7 diatas menunjukkan bahwa kualitas tidur responden sebagian besar kategori buruk yaitu sebanyak 28 orang (63,6%).

4.2.4 Tabulasi silang Antara Kebiasaan Merokok Terhadap Hipertensi di Puskesmas Ketapang

Tabel 4.8 Tabulasi silang antara kebiasaan merokok terhadap hipertensi di Puskesmas Ketapang 2023

	Kebiasaan Merokok	Tekanan Darah			Total	%
		Hipertensi tingkat 1	Hipertensi tingkat 2	Hipertensi tingkat 3		
Ringan		0	0	0	0,0	0,0
Sedang		20	4	0	24	54,5
Berat		8	16	3	27	61,4
Total		28	20	3	51	116,5

Uji Spearman Rank :

- $p\text{ value} = 0,000$

$\alpha = 0,05$

- $\text{correlation coefficient} = 0,574$

Berdasarkan tabel 4.8 diatas menunjukkan bahwa 26 orang kebiasaan merokok kategori sedang dengan hipertensi tingkat 1 (45,5%). Hasil uji *spearman rank* didapatkan nilai Sig. (2-tailed) atau *p value* adalah $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian ada hubungan antara kebiasaan merokok terhadap hipertensi di Puskesmas Ketapang. Diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,574 artinya tingkat kekuatan hubungan atau korelasi antara kualitas tidur dengan tekanan darah adalah kuat

PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Kebiasaan Merokok Pada Lansia di Puskesmas Ketapang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan merokok responden sebagian besar kategori berat yaitu sebanyak 24 orang (54,5%).

Hal ini sejalan dengan penelitian Alfi & Yuliwar (2020) bahwa penelitian didapatkan proporsi responden berdasarkan status merokok kategori buruk sebanyak 22 orang (73,3%) dan kategori baik sebanyak 8 orang (26,7%). Semakin bertambah dewasa usia semakin banyak ia merokok.

Hasil penelitian lain oleh Setyaningtias (2019) mengatakan bahwa perilaku merokok dapat menyebabkan nikotin tertimbun dalam aliran darah sehingga pembuluh darah mengeras dan ada penumpukan lemak. Akibatnya kebutuhan darah dalam tubuh meningkat sehingga denyut jantung meningkat. Akibat dari peningkatan denyut jantung tersebut, seseorang akan mengalami sesak nafas, dan dalam keadaan tidur kondisi tersebut membuat rasa tidak nyaman.

Menurut peneliti seorang lansia memiliki kebiasaan merokok disebabkan sifat merusak rokok tidak berdampak pada jangka waktu pendek melainkan dalam jangka waktu yang panjang. Seseorang yang aktif merokok hari ini baru akan mengalami keluhan sakit akibat rokok antara 15-20 tahun mendatang. Hal ini karena adanya timbunan racun dalam saluran pernapasan seorang perokok. Semakin sering dan banyak rokok yang dikonsumsi maka semakin besar resiko gangguan kesehatan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok yaitu pendidikan. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar pendidikan responden adalah pendidikan dasar

(SD/SMP/MTs) yaitu sebanyak 29 orang (65,9%).

Hal ini sejalan dengan penelitian Mahabbah & Fitria (2019) didapatkan responden yang merokok berlatar pendidikan SD dan SMP sebanyak 24 responden (60,6%). Hal tersebut menunjukkan pendidikan yang rendah dimana lebih besar memiliki kecenderungan kebiasaan merokok. Kebiasaan merokok menjadi sebuah cara agar mereka tampak bebas dan dewasa saat bersama teman-teman sebayanya, penampilan diri, sifat ingin tahu, stres, kebosanan, ingin kelihatan gagah, dan sifat suka menentang. Merokok juga dianggap mampu meningkatkan daya konsentrasi, memperlancar kemampuan pemecahan masalah, meredakan ketegangan dan penghalau kesepian. Disisi lain karena ketidaktahuan mereka kebiasaan merokok mengakibatkan penyakit kanker, penyakit jantung koroner, impotensi dan sebagainya

Peneliti berpendapat bahwa tingkat pendidikan berpengaruh terhadap gaya hidup yaitu kebiasaan merokok karena kurangnya pengetahuan pada seseorang yang berpendidikan rendah terhadap kesehatan dan sulit atau lambat menerima informasi (penyuluhan) yang

diberikan oleh petugas sehingga berdampak pada perilaku/pola hidup sehat.

5.2 Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia di Puskesmas Ketapang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur responden sebagian besar kategori buruk yaitu sebanyak 28 orang (63,6%).

Hal ini sejalan dengan penelitian Maria Fernanda (2019) didapatkan 41.5% lansia berusia 60 tahun keatas yang mengalami gangguan tidur. Hal ini juga didukung penelitian tahun 2020 di Indonesia oleh Putu Arysta Dewi dari 15 partisipan terdapat 40% lansia yang berusia 60 tahun keatas mengalami insomnia.

Lebih lanjut hasil penelitian Ekasari et al (2019) mengatakan bahwa seorang lansia terkadang merasa kesepian baik karena ditinggalkan pasangan, jauh dari keluarga. Kondisi ini juga menjadi salah satu aspek psikologis yang menyebabkan banyak lansia mengalami gangguan tidur yang berakibat pada buruknya kualitas tidur lansia. Pendapat peneliti pada penelitian ini juga sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Harismanto et al (2020) yang mengemukakan adanya masalah pertemanan, keluarga dan

lingkungan pada lansia yang menyebabkan mereka lebih banyak terjaga di malam hari, terlalu banyak memikirkan masalah tersebut yang membuat mereka sedih sendiri sehingga membutuhkan waktu yang lebih lama untuk tidur. Belum lagi dengan keluhan penyakit yang diderita seperti asam urat, rheumatoid arthritis, hipertensi dan paru-paru

Menurut asumsi peneliti seorang lansia akan membutuhkan waktu lebih lama untuk masuk tidur (berbaring lama di tempat tidur sebelum tertidur) dan mempunyai lebih sedikit atau lebih pendek waktu tidur nyenyaknya. Perubahan pola tidur dapat menjadi bagian dari proses penuaan normal. Namun, banyak gangguan ini mungkin terkait dengan proses patologis yang tidak dianggap sebagai bagian normal dari penuaan.

5.3 Gambaran Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Ketapang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah responden sebagian besar kategori hipertensi tingkat 1 yaitu sebanyak 28 orang (63,6%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulfitri et al, (2018) yang menyatakan

sebagian besar lansia yang mengalami hipertensi berada pada rentang hipertensi grade 1. Begitu juga dengan penelitian Rosita D (2021) mendapatkan data lansia yang menderita hipertensi lebih banyak pada rentang derajat hipertensi pada stadium 1. Meskipun dalam stadium 1, namun kondisi ini tetap merupakan keadaan hipertensi, mengingat komplikasi lanjutan akibat hipertensi yang tidak terkontrol. Hipertensi yang tidak terkontrol dengan baik dikhawatirkan akan menimbulkan komplikasi yang terkadang tidak disadari oleh penderita.

Peneliti berpendapat bahwa kerentanan lansia mengalami hipertensi dipengaruhi sendiri oleh proses penuaan yang terjadi secara alami pada lansia. Proses penuaan akan mengakibatkan perubahan fungsi baik fisik dan fisiologis tubuh, dalam hal ini perubahan fisik terjadi pada sistem kardiovaskuler dimana pembuluh darah lansia mulai mengalami kekakuan dan kehilangan elastisitas.

Salah satu faktor yang tidak dapat diubah mempengaruhi hipertensi adalah jenis kelamin. Berdasarkan hasil penelitian bahwa seluruh jenis kelamin

responden adalah laki-laki yaitu sebanyak 44 orang (100%). Hasil penelitian ini didukung oleh Azhari (2019) didapatkan hasil yang sama untuk seluruh jenis kelamin responden laki-laki sebanyak 60 orang (100%) berdasarkan uji statistik didapatkan bahwa $p\text{-value} = 0,000$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ maka ada hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi, ini menunjukkan bahwa bahwa laki laki memiliki tingkat hipertensi yang lebih tinggi dari pada wanita.

Menurut peneliti laki-laki lebih banyak melakukan kebiasaan hidup yang bisa menimbulkan hipertensi seperti merokok, pemaarah, mengkonsumsi minuman alkohol.

5.4 Hubungan Antara Kebiasaan Merokok dengan Angka Kejadian Hipertensi di Puskesmas Ketapang

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan merokok terhadap hipertensi di Puskesmas Ketapang. Diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,574 artinya tingkat kekuatan hubungan antara kebiasaan merokok dengan tekanan darah adalah kuat.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Damanik &

Sitompul (2020) didapatkan ada hubungan kebiasaan merokok dengan hipertensi pada lansia di Klinik Tutun Sehati Tanjung Morawa Tahun 2019. Semakin buruk kebiasaan merokok maka kerja curah jantung semakin besar oksigen yang dibutuhkan oleh sel-sel tubuh. Kurangnya aktifitas fisik menyebabkan kurangnya pembakaran energi oleh tubuh sehingga kelebihan energi dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak dalam tubuh. Penyimpanan yang berlebihan akan mengakibatkan hipertensi.

Hal ini didukung penelitian Puspita A (2023) bahwa rokok mengandung bahan kimia yang sangat berbahaya. Zat kimia dalam tembakau rokok dapat merusak lapisan dalam dinding arteri sehingga arteri sangat rentan dalam penumpukan plak. Nikotin dalam tembakau juga dapat mempengaruhi terjadinya peningkatan tekanan darah. Dalam beberapa detik, nikotin telah mencapai otak, Kemudian otak bereaksi terhadap nikotin dengan memberikan sinyal ke kelenjar adrenal untuk melepaskan epinefrin (adrenalin). Nikotin dan karbon dioksida yang terkandung dalam rokok dapat merusak lapisan arteri vaskular endotel elastisitas dari berkurangnya

pembuluh darah yang menyebabkan peningkatan darah tekanan meningkat. Hormon tersebut akan menyempitkan pembuluh darah dan memaksa jantung untuk bekerja lebih keras karena tekanan yang lebih tinggi.

Menurut asumsi peneliti banyaknya lansia yang mengalami hipertensi di Puskesmas Ketapang, terjadi karena kebiasaan merokok yang tidak baik. Orang yang kebiasaan merokok terus-menerus cenderung memiliki curah jantung yang tinggi. Rokok dapat menyebabkan hipertensi karena rokok memiliki banyak sekali kandungan kimia yang tidak baik untuk tubuh. merokok dapat menyebabkan terjadinya penyempitan pembuluh darah sehingga jantung berkerja lebih keras maka tekanan darah meningkat.

5.5 Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Angka Kejadian Hipertensi di Puskesmas Ketapang

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur terhadap hipertensi di Puskesmas Ketapang. Diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,444 artinya tingkat kekuatan hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah adalah cukup.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sartika et al, (2020) yang menunjukkan ada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi. Pada penelitiannya, lansia dengan gangguan tidur, waktu tidur yang relatif pendek, serta buruknya kualitas tidur, memiliki 1,84 kali kemungkinan lebih besar terkena hipertensi dibandingkan dengan orang dewasa yang tidak terdapat gangguan dalam tidurnya, jumlah tidur yang pendek, ataupun kualitas tidur yang buruk.

Hal ini didukung penelitian Pradana S (2019) bahwa tidur mengubah fungsi saraf otonom dan peristiwa fisiologis lainnya yang mempengaruhi tekanan darah. Selama tidur normal terjadi penurunan tekanan darah relatif selama terjaga. Penurunan ini disebabkan oleh saraf simpatik yang mengakibatkan terjadi penurunan 10-20% dari tekanan darah normal selama terjaga. Sebaliknya jika setiap penurunan tekanan darah secara normal yang terjadi saat seseorang tidur tidak terjadi, maka kemungkinan 20% akan meningkatkan tekanan darah, keadaan ini terjadi akibat aktivasi sumbu hypothalamic-

pituitary-adrenal dan system saraf simpatik yang terlihat pada penderita insomnia dan menyebabkan kerentanan terhadap peningkatan tekanan darah/hipertensi.

Lebih lanjut hasil penelitian Fazriana et al (2023) bahwa kualitas tidur menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang. Selain itu, durasi tidur pendek dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan hipertensi karena peningkatan tekanan darah 24 jam dan denyut jantung, peningkatan sistem saraf simpatik, dan peningkatan retensi garam. Selanjutnya akan menyebabkan adaptasi struktural sistem kardiovaskular sehingga tekanan darah menjadi tinggi. Mekanisme yang mendasari hubungan antara kualitas tidur yang buruk (gangguan tidur) diduga menjadi salah satu multifaktorial terjadinya masalah tekanan darah .

Peneliti berpendapat bahwa responden yang mengalami kualitas tidur buruk bisa menyebabkan peningkatan tekanan darah menjadi hipertensi. Kualitas tidur yang baik penting dalam mengatur regulasi tekanan darah dan menjaga sistem

imunitas tubuh, sistem metabolisme serta fungsi penting lainnya. Orang dengan waktu tidur yang kurang akan menjadi kurang fokus ketika beraktivitas, merasa mudah lelah, serta memiliki mood yang jelek. Kurang tidur yang buruk dalam jangka waktu yang lama akan berdampak pada meningkatnya tekanan darah. Aktivitas saraf simpatik akan meningkat jika seseorang memiliki durasi tidur yang pendek sehingga orang tersebut mudah stress yang dapat berakibat pada naiknya tekanan darah (hipertensi).

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

- a. Lansia memiliki kebiasaan merokok kategori berat di Puskesmas Ketapang Kabupaten Sampang.
- b. Lansia mengalami kualitas tidur kategori buruk di Puskesmas Ketapang Kabupaten Sampang.
- c. Lansia mengalami hipertensi tingkat 1 di Puskesmas Ketapang Kabupaten Sampang.
- d. Ada hubungan antara merokok dengan angka kejadian hipertensi lansia di Puskesmas Ketapang.
- e. Ada hubungan antara kualitas tidur dengan angka kejadian hipertensi lansia di Puskesmas Ketapang..

6.2 Saran

6.2.1 Saran Teoritis

Melalui penelitian ini menjelaskan bahwa hubungan antara merokok dan kualitas tidur dengan angka kejadian *hipertensi* pada pasien lansia. Kualitas tidur yang buruk berpengaruh terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi.

6.2.2 Saran Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan skripsi ini dapat memberikan tambahan informasi terkait dalam ilmu keperawatan gerontik sehingga dapat dijadikan sebagai tambahan referensi tentang hubungan antara merokok dan kualitas tidur dengan angka kejadian *hipertensi* pada pasien lansia serta dapat dikembangkan pada penelitian selanjutnya.

b. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan skripsi ini dapat memberikan tambahan informasi terkait pentingnya dalam meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kebiasaan merokok dalam mencegah kejadian hipertensi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Masih terdapat faktor lain seperti riwayat keluarga, genetik,

konsumsi garam obesitas, kurangnya aktivitas fisik, kondisi lingkungan, rasa kelelahan, gaya hidup, stres emosional, konsumsi alkohol, diet pada penelitian ini dan pada penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok, oleh sebab itu kiranya peneliti lain melanjutkan penelitian tentang faktor tersebut dan melanjutkan penelitian ini menggunakan kelompok lain.

d. Bagi Lansia

Melalui hasil penelitian ini diharapkan lansia dapat rutin melakukan pengontrolan tekanan darah di fasilitas kesehatan dan mencukupi kebutuhan tidur dengan menghindari hal-hal yang dapat menyebabkan gangguan tidur seperti kebiasaan merokok

DAFTAR PUSTAKA

- Arlianti, A., Muhaimin, T., & Anwar, S. (2019). Pengaruh Aktivitas Olah Raga Dan Perilaku Merokok Terhadap Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Tomini Kecamatan Tomini Kabupaten Parigi Moutong Tahun 2019. *Journal of Islamic Nursing*, 4(2), 1-8.
- Azhari. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1), 1-11.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019).

- Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep Dan Berbagai Intervensi. Wineka Media.
- Fazriana, E., Rahayu, F. P., & Supriadi, S. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Risiko Di Puskesmas Linggar Kabupaten Bandung. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2), 1-1.
- Harsismanto, J., Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas tidur berhubungan dengan perubahan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1-11.
- Notoatmodjo. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (4th ed). Jakarta : Salemba Medika
- Pradana, S. S. (2019). Hubungan Tekanan Darah Tinggi dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Lansia Pandanwangi Blimbing Kota Malang. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Puspita, A. (2023). Literatur Review: Hubungan Antara Gaya Hidup Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Professional Health Journal*, 4(2sp), 111-125.
- Rosita Damayanti, V. (2021). Hubungan Antara Intensitas Merokok Pada Pasien Hipertensi Dengan Derajat Hipertensi (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Rusdiana, R., Maria, I., & Al Azhar, H. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Guntung Payung. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 4(2), 78-84.
- Sari, R. K., & Livana, P. H. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi. *Jurnal Ilmiah permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 6(1), 1-10.
- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of Telenursing*, 2(1), 11–20.
- Setyaningias. (2019). Hubungan Perilaku Merokok dengan Risiko Insomnia pada Lansia di Dusun Daleman Gadingharjo Sanden (Doctoral dissertation, STIKes Sapta Bakti).
- Widiyawati, W., & Sari, D. J. E. (2020). Keperawatan gerontik. Literasi Nusantara.
- Zulfitri, Z., Reni, A., & Agrina, A. (2018). Hubungan Kondisi Psikososial Lansia Hipertensi dengan Kejadian Insomnia. *JOM FKp*, 5(2), 51–61.