



Hubungan Konsumsi Makanan Laut, Aktivitas Fisik, dan Kualitas Tidur terhadap Angka Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Nipah

Annisa Saga*, Dasti Anditirina, Hilda Santosa, Sabrina Intan Zoraya

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Al-Azhar Mataram. Jl. Unizar No. 20 Turida Sandubaya Mataram, Kota Mataram, Indonesia 83233.

Email Korespondensi: annisasaga9@gmail.com

Abstrak

Hipertensi adalah kondisi terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dan prevalensinya terus meningkat setiap tahun, baik di tingkat global maupun nasional. Puskesmas Nipah merupakan salah satu puskesmas yang berada di wilayah pesisir Kabupaten Lombok Utara. Karakteristik masyarakat pesisir, seperti kebiasaan mengonsumsi makanan laut, tingkat aktivitas fisik, dan kualitas tidur, diduga berhubungan dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan laut, aktivitas fisik, dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Nipah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik observasional dengan rancangan cross-sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling dengan bantuan Microsoft Excel. Jumlah sampel sebanyak 110 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-square dan perhitungan Odds Ratio (OR) dengan 95% Confidence Interval (CI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami hipertensi sebanyak 66 orang (60%), responden yang sering mengonsumsi makanan laut sebanyak 55 orang (50%), dan responden dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 60 orang (54,4%). Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan laut dengan kejadian hipertensi ($p=0,001$; $OR=2,5$; 95% $CI=2,7-3,2$), aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi ($p=0,001$; $OR=2,5$; 95% $CI=2,1-2,9$), serta kualitas tidur dengan kejadian hipertensi ($p=0,001$; $OR=2,7$; 95% $CI=1,8-2,7$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan laut, aktivitas fisik, dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Nipah.

Kata kunci: Hipertensi; Konsumsi Makanan Laut; Aktivitas Fisik; Kualitas Tidur.

The Relationship between Seafood Consumption, Physical Activity, and Sleep Quality and the Incidence of Hypertension in the Nipah Community Health Center Work Area

Abstract

Hypertension is a condition characterized by an increase in systolic blood pressure of ≥ 140 mmHg and/or diastolic blood pressure of ≥ 90 mmHg. Hypertension is one of the leading causes of mortality, and its prevalence continues to rise annually at both global and national levels. Nipah Public Health Center is one of the health centers located in the coastal area of North Lombok Regency. Characteristics of coastal communities, such as seafood consumption habits, physical activity levels, and sleep quality, are suspected to be associated with the incidence of hypertension. This study aimed to determine the relationship between seafood consumption, physical activity, and sleep quality and the incidence of hypertension among residents in the working area of Nipah Public Health Center. This study employed a quantitative analytical observational method with a cross-sectional design. Samples were selected using a simple random sampling technique with the assistance of Microsoft Excel. A total of 110 respondents who met the inclusion and exclusion criteria participated in the study. Data were analyzed using the Chi-square test and Odds Ratio (OR) calculations with a 95% Confidence Interval (CI). The results showed that 66 respondents (60%) had hypertension, 55 respondents (50%) frequently consumed seafood, and 60 respondents (54.4%) engaged in light physical activity. There was a significant association between seafood consumption and hypertension ($p = 0.001$; $OR = 2.5$; 95% $CI = 2.7-3.2$), physical activity and hypertension ($p = 0.001$; $OR = 2.5$; 95% $CI = 2.1-2.9$), as well as sleep quality and hypertension ($p = 0.001$; $OR = 2.7$; 95% $CI = 1.8-2.7$). Therefore, it can be concluded that seafood consumption, physical activity, and sleep quality are significantly associated with the incidence of hypertension among residents in the working area of Nipah Public Health Center.

Keywords: Hypertension; Seafood Consumption; Physical Activity; Sleep Quality.

How to Cite: Saga, A., Anditirina, D., Santosa, H., & Zoraya, S. I. (2026). Hubungan Konsumsi Makanan Laut, Aktivitas Fisik, dan Kualitas Tidur terhadap Angka Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Nipah. *Empiricism Journal*, 7(2), 1721-1729. <https://doi.org/10.36312/ej.v7i2.5790>



<https://doi.org/10.36312/ej.v7i2.5790>

Copyright© 2026, Saga et al.

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg yang menjadi salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal, dan kematian dini. Penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer* karena sebagian besar penderitanya tidak menunjukkan gejala yang khas sehingga sering tidak terdiagnosis hingga terjadi komplikasi yang serius (World Health Organization [WHO], 2023). Secara global, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. WHO (2023) melaporkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di dunia mengalami hipertensi dan hampir dua pertiganya berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Selain itu, lebih dari 700 juta penderita hipertensi di dunia belum mendapatkan pengobatan yang memadai sehingga meningkatkan risiko terjadinya berbagai komplikasi kesehatan (WHO, 2021).

Di Indonesia, hipertensi juga masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun meningkat dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi tantangan besar dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa pelayanan dan pengendalian hipertensi di Indonesia masih menghadapi berbagai kendala, terutama dalam deteksi dini, pengobatan, dan pengendalian tekanan darah pada masyarakat (Mulyanto et al., 2025).

Di Provinsi Nusa Tenggara Barat, hipertensi termasuk salah satu penyakit tidak menular dengan jumlah kasus yang cukup tinggi. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat tahun 2022, Kabupaten Lombok Utara merupakan salah satu daerah dengan jumlah kasus hipertensi yang relatif tinggi dibandingkan beberapa kabupaten lainnya. Tingginya angka kejadian hipertensi tersebut perlu mendapat perhatian khusus karena berpotensi meningkatkan angka kesakitan, kecacatan, dan kematian akibat penyakit kardiovaskular.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa masyarakat yang tinggal di wilayah pesisir memiliki risiko hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan masyarakat nonpesisir. Kondisi ini berkaitan dengan karakteristik pola hidup masyarakat pesisir, seperti tingginya konsumsi hasil laut, aktivitas fisik yang dipengaruhi jenis pekerjaan, serta kualitas tidur yang dipengaruhi oleh pola kerja dan kondisi lingkungan. Konsumsi makanan laut tertentu yang mengandung natrium tinggi dapat meningkatkan tekanan darah apabila dikonsumsi secara berlebihan (Rusliafa et al., 2022). Selain itu, aktivitas fisik yang rendah diketahui dapat meningkatkan risiko hipertensi karena menurunkan efisiensi sistem kardiovaskular dalam mempertahankan tekanan darah normal (Fitri et al., 2022). Faktor lain yang juga berkontribusi terhadap hipertensi adalah kualitas tidur. Gangguan tidur yang berlangsung dalam jangka panjang dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berdampak pada peningkatan tekanan darah (Istianah et al., 2022).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi makanan laut, aktivitas fisik, dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi (Agustina & Prasetyo, 2023; Nafi & Putriningtyas, 2023). Namun demikian, beberapa penelitian lain menunjukkan hasil yang berbeda sehingga hubungan antara ketiga faktor tersebut dengan hipertensi masih belum konsisten. Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu hanya mengkaji satu atau dua faktor risiko secara terpisah, sedangkan penelitian yang mengkaji ketiga faktor tersebut secara simultan pada masyarakat pesisir masih terbatas. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu dikaji lebih lanjut.

Puskesmas Nipah merupakan salah satu puskesmas yang berada di Kecamatan Pemenang, Kabupaten Lombok Utara. Wilayah kerjanya meliputi Desa Malaka dan Desa Gili Indah yang sebagian besar merupakan kawasan pesisir. Mata pencaharian utama masyarakat di wilayah ini adalah nelayan dan pelaku sektor pariwisata yang memiliki karakteristik pola konsumsi, aktivitas kerja, dan pola istirahat yang khas. Data Puskesmas Nipah tahun 2022 menunjukkan bahwa hipertensi termasuk dalam sepuluh penyakit terbanyak dengan jumlah penderita mencapai 849 orang. Tingginya angka kejadian hipertensi tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang penting di wilayah kerja Puskesmas Nipah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) karena mengkaji hubungan konsumsi makanan laut, aktivitas fisik, dan kualitas tidur secara bersamaan pada masyarakat pesisir di wilayah kerja Puskesmas Nipah yang memiliki karakteristik sosial, ekonomi, dan budaya yang berbeda dengan wilayah penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menghasilkan informasi yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi sebagai dasar penyusunan program pencegahan dan pengendalian hipertensi yang sesuai dengan karakteristik masyarakat pesisir Kabupaten Lombok Utara.

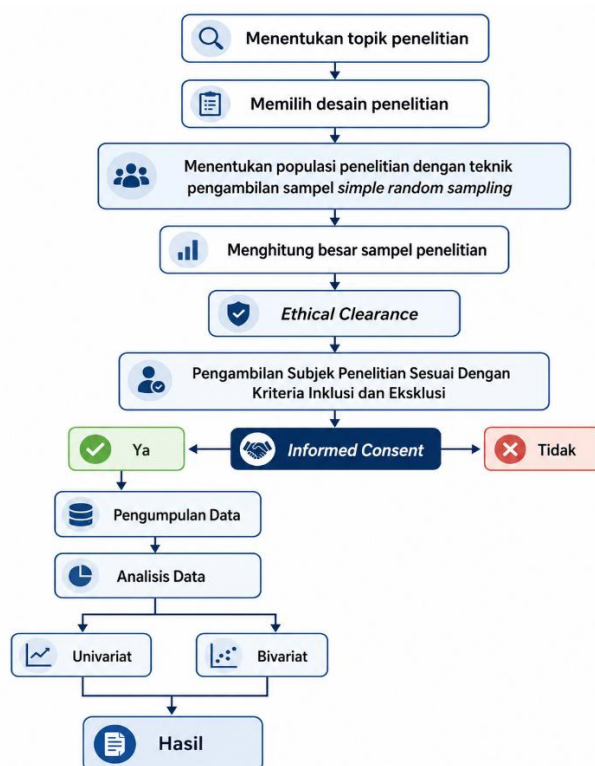
METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik observasional dengan desain cross-sectional, yaitu pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan pada waktu yang sama. Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2023 di Desa Malaka, wilayah kerja Puskesmas Nipah, Kecamatan Pemenang, Kabupaten Lombok Utara, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Populasi penelitian adalah seluruh masyarakat berusia ≥ 18 tahun yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Nipah.

Sampel penelitian berjumlah 110 responden yang ditentukan berdasarkan perhitungan besar sampel untuk penelitian analitik dengan tingkat kepercayaan 95% dan dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Kerangka sampel diperoleh dari daftar masyarakat yang memenuhi kriteria penelitian, kemudian dilakukan proses pengacakan hingga diperoleh responden yang terpilih. Kriteria inklusi meliputi masyarakat berusia ≥ 18 tahun, berdomisili di wilayah penelitian minimal 6 bulan, bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar *informed consent*, serta mampu berkomunikasi dengan baik. Adapun kriteria eksklusi meliputi responden yang mengalami gangguan komunikasi, menderita sakit berat saat pengumpulan data, atau tidak menyelesaikan seluruh rangkaian penelitian.

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kejadian hipertensi, sedangkan variabel independennya meliputi konsumsi makanan laut, aktivitas fisik, dan kualitas tidur. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ) untuk mengukur frekuensi konsumsi makanan laut, International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Short Form untuk mengukur aktivitas fisik, serta Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan sphygmomanometer digital yang telah dikalibrasi. Sebelum pengukuran, responden diminta beristirahat selama minimal 5 menit dalam posisi duduk. Tekanan darah diukur sebanyak dua kali dengan interval 1–2 menit dan hasil rata-ratanya digunakan sebagai nilai tekanan darah responden.

Hipertensi ditetapkan apabila tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Konsumsi makanan laut dikategorikan menjadi sering (≥ 3 kali per minggu), jarang (1–2 kali per minggu), dan tidak pernah atau hampir tidak pernah (< 1 kali per minggu). Aktivitas fisik dikategorikan berdasarkan skor Metabolic Equivalent Task (MET) dari IPAQ menjadi ringan (< 600 MET-menit/minggu), sedang (600–2999 MET-menit/minggu), dan berat (≥ 3000 MET-menit/minggu). Kualitas tidur dikategorikan menjadi baik (skor PSQI ≤ 5) dan buruk (skor PSQI > 5). Selain itu, data karakteristik responden yang berpotensi sebagai faktor perancu, seperti usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh, riwayat keluarga hipertensi, dan status merokok, juga dikumpulkan melalui wawancara terstruktur untuk mendukung interpretasi hasil penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi setiap variabel dan secara bivariat menggunakan uji Chi-square untuk mengetahui hubungan antara konsumsi makanan laut, aktivitas fisik, dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi. Besarnya hubungan dinyatakan dengan Odds Ratio (OR) dan 95% Confidence Interval (95% CI), dengan tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada nilai $p < 0,05$. Alur penelitian dituangkan pada Gambar 1 sebagai berikut ini.



Gambar 1. Alur penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik usia responden penelitian

Usia	Frekuensi	
	Jumlah	Persentase
16-35	35	31,8%
36-54	52	47,3%
55-73	23	20,9%
Total	110	100%

Berdasarkan Tabel 1, didapatkan responden yang berusia 16-35 tahun sebanyak 35 orang (31,8%). Responden dengan usia 36-54 tahun sebanyak 52 orang (47,3%). Sedangkan responden berusia 55-73 tahun sebanyak 23 orang (20,9%).

Tabel 2. Karakteristik jenis kelamin responden penelitian

Jenis Kelamin	Frekuensi	
	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	29	26,4%
Perempuan	81	73,6%
Total	110	100%

Berdasarkan Tabel 2, didapatkan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 29 orang (26,4%). Sedangkan responden yang berjenis kelamin wanita sebanyak 81 orang (73,3%).

Analisis Univariat

Tabel 3. Analisis univariat hipertensi

Hipertensi	Tekanan Darah	
	Jumlah (n)	Persentase (%)
Hipertensi	66	60%
Tidak Hipertensi	44	40%
Total	110	100%

Berdasarkan Tabel 3, diketahui responden yang mengalami hipertensi sebanyak 66 orang dengan persentase 60%, sedangkan responden yang tidak hipertensi sebanyak 44 orang dengan persentase 40%.

Tabel 4. Analisis univariat konsumsi makanan laut

Konsumsi Makanan Laut	Frekuensi	
	Jumlah (n)	Persentase (%)
Sering	55	50%
Jarang	28	25,5%
Tidak Pernah	27	24,5%
Total	110	100%

Berdasarkan Tabel 4, diketahui responden yang sering mengonsumsi makanan laut sebanyak 55 orang dengan persentase 50%, responden yang jarang mengonsumsi makanan laut sebanyak 28 orang dengan persentase 25,5%, sedangkan responden yang termasuk dalam kategori tidak pernah mengonsumsi makanan laut sebanyak 27 orang dengan persentase 24,5%.

Tabel 5. Analisis univariat aktivitas fisik

Aktivitas Fisik	Frekuensi	
	Jumlah (n)	Persentase (%)
Ringan	60	54,5%
Sedang	21	19,1%
Berat	29	26,4%
Total	110	100%

Berdasarkan Tabel 5, diketahui responden dengan aktivitas ringan sebanyak 60 orang dengan persentase 54,4%, responden dengan aktivitas sedang sebanyak 21 orang dengan persentase 19,1%, sedangkan responden dengan aktivitas fisik berat sebanyak 29 orang dengan persentase 26,4%.

Tabel 6. Analisis univariat kualitas tidur

Kualitas Tidur	Skala	
	Jumlah (n)	Persentase (%)
Buruk	68	61,8%
Baik	42	38,2%
Total	110	100%

Berdasarkan Tabel 6, diketahui responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak 68 orang dengan persentase 61,8%, sedangkan responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 42 orang dengan persentase 38,2%.

Analisis Bivariat

Tabel 7. Analisis bivariat hubungan konsumsi makanan laut dengan hipertensi

Konsumsi Makanan Laut	Hipertensi						P-value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi		Total		
	n	%	n	%	N	%	
Sering	43	78,2	12	21,8	55	100	0,001
Jarang	9	32,1	19	67,9	28	100	
Tidak Pernah	14	51,9	13	48,1	27	100	
Total	66	60,0	44	40,0	110	100	

Berdasarkan Tabel 7, diketahui bahwa responden yang sering mengonsumsi makanan laut sebanyak 55 responden dengan 43 menderita hipertensi dan 12 lainnya tidak hipertensi. Responden yang jarang mengonsumsi makanan laut berjumlah 28 orang, dengan 9 orang menderita hipertensi dan 19 orang lainnya tidak menderita hipertensi. Sedangkan, responden yang tidak pernah mengonsumsi makanan laut berjumlah 27 orang, yang terdiri 14 orang menderita hipertensi dan 13 orang lainnya tidak menderita hipertensi. Hasil analisis menggunakan *pearson chi-square* menunjukkan *P-value* < 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti konsumsi makanan laut memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi.

Tabel 8. Analisis bivariat hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi

Aktivitas Fisik	Hipertensi		Tidak Hipertensi		Total		P-value
	n	%	n	%	N	%	
Ringan	53	88,3	7	11,7	60	100	0,001
Sedang	7	33,3	14	66,7	21	100	
Berat	6	20,7	24	79,3	29	100	
Total	66	60,0	44	40,0	110	100	

Berdasarkan Tabel 8, diketahui bahwa responden dengan aktivitas fisik ringan berjumlah 60 orang dengan 53 orang menderita hipertensi dan 7 orang lainnya tidak menderita hipertensi. Responden dengan aktivitas fisik sedang berjumlah 21 orang dengan 7 orang menderita hipertensi dan 14 lainnya tidak menderita hipertensi. Sedangkan, responden dengan aktivitas fisik berat berjumlah 29 orang dengan 6 orang menderita hipertensi dan 24 orang lainnya tidak menderita hipertensi. Hasil analisis menggunakan *pearson chi-square* menunjukkan $P\text{-value} < 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi.

Tabel 9. Analisis bivariat hubungan kualitas tidur dengan hipertensi

Kualitas Tidur	Hipertensi		Tidak Hipertensi		Total		P-value	OR	95%CI
	n	%	n	%	N	%			
Buruk	55	80,9	13	19,1	68	100	0,001	11.923	4,772-29,790
Baik	11	26,2	31	73,8	42	100			
Total	66	60,0	44	40,0	110	100			

Berdasarkan Tabel 9, diketahui dari 68 responden yang memiliki kualitas tidur buruk, sebanyak 55 orang menderita hipertensi dan sebanyak 13 orang tidak hipertensi. Sedangkan 42 responden yang memiliki kualitas tidur baik, sebanyak 11 orang menderita hipertensi dan 31 orang lainnya tidak hipertensi. Hasil analisis menunjukkan $P\text{-value} < 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi. Hasil nilai OR tersebut menunjukkan bahwa responden yang memiliki kualitas tidur buruk memiliki kemungkinannya 11,923 kali lebih besar untuk menderita hipertensi dibandingkan dengan responden dengan kualitas tidur baik. Terdapat keyakinan sebesar 95% bahwa nilai sebenarnya direntang 4,772-29,790..

Pembahasan

Hubungan Konsumsi Makanan Laut dengan Hipertensi

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan $P\text{-value}$ 0,001 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan laut dengan angka kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Nipah.

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa responden yang sering mengonsumsi makanan laut sebanyak 55 responden dengan 43 menderita hipertensi dan 12 lainnya tidak hipertensi. Responden yang jarang mengonsumsi makanan laut berjumlah 28 orang, dengan 9 orang menderita hipertensi dan 19 orang lainnya tidak menderita hipertensi. Sedangkan, responden yang tidak pernah mengonsumsi makanan laut berjumlah 27 orang, yang terdiri 14 orang menderita hipertensi dan 13 orang lainnya tidak menderita hipertensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian telah dilakukan oleh Cahyani *et al.* (2019) Dari hasil analisis regresi linear didapatkan nilai $p = 0.001$. Hal ini menunjukkan menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan laut berpengaruh terhadap angka kejadian hipertensi di Kelurahan Mangkak Wetan. Sampel pada penelitian yang dilakukan oleh Cahyani *et al.* (2019) ini merupakan masyarakat pesisir wilayah kerja Puskesmas Mangkak yang berusia > 18 tahun sebanyak 100 orang. Dari 100 responden tersebut, responden yang mengonsumsi makanan laut dengan porsi lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan dengan responden yang mengonsumsi makanan laut sedang atau kurang.

Penelitian lain juga membuktikan terkait hubungan konsumsi makanan laut dengan hipertensi, seperti penelitian yang dilakukan oleh Nissa *et al.*, (2022) terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan laut dengan kejadian hipertensi di wilayah RW 003 Kelurahan Cikoneng dengan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh $P\text{-value} = 0,005 < \alpha$ (0,05). Dalam penelitian tersebut menjelaskan bahwa konsumsi makanan laut

secara berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya hiperkolesterolemia. Hiperkolesterolemia menjadi faktor risiko terjadinya hipertensi diawali dengan proses atherosklerosis pada pembuluh darah akibat adanya penumpukan plak (Saputra & Anam, 2016).

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan *P-value* 0,001 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan angka kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Nipah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lay *et al.*, (2019) menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada wanita pralansia di Puskesmas Bakunas dengan nilai signifikansi yaitu $p = 0,024$. Diketahui bahwa semakin ringan aktivitas fisik yang dilakukan responden, maka semakin tinggi tekanan darah yang dimiliki. Hal ini disebabkan oleh aktivitas fisik yang ringan dapat meningkatkan resistensi perifer karena berkurangnya elastisitas pembuluh darah. Aktivitas ringan mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras usaha otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula tekanan darah yang dibebankan pada dinding arteri sehingga tahanan perifer yang menyebabkan kenaikan tekanan darah.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Ramdhika *et.al* (2023) terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik seseorang dengan hipertensi dengan hasil analisis statistik *P-value* 0,046. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa aktivitas fisik sangat mempengaruhi stabilitas tekanan darah. Orang yang tidak aktif melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan yang akan menyebabkan risiko hipertensi meningkat (Ramdhika *et al.*, 2023).

Hubungan Kualitas Tidur dengan Hipertensi

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan *P-value* 0,001 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan angka kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Nipah. Selain itu, responden dengan kualitas tidur yang buruk memiliki kemungkinan 11,923 kali lebih besar menderita hipertensi dibandingkan responden dengan kualitas tidur yang baik.

Pada penelitian yang dilakukan oleh J *et al.*, (2020) terdapat adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Tahun 2019 dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (2019) yaitu terdapatnya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah dengan *P-value* = 0,047, membuktikan bahwa semakin buruk kualitas tidur seseorang, semakin tinggi pula tekanan darahnya.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sumarna *et.al.*, (2019) melalui hasil uji ANOVA menunjukkan $p\text{-value} = 0,047$ atau *P-value* $< 0,05$ sehingga terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien prehipertensi dan hipertensi di Puskesmas Tarogong Garut. Buruknya kualitas tidur mampu meningkatkan resiko mengalami hipertensi. Penelitian yang telah dilakukan oleh Eswarya *et.al.*, (2023) juga mendapatkan hasil yang sesuai dengan peneliti lain yaitu terhadap hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan hipertensi dengan didapatkannya hasil *P-value* 0,03. Hal ini karena hormon aldosteron yakni hormon yang menjaga pengaturan keseimbangan tekanan darah tidak bekerja dengan baik, sehingga waktu tidur yang hilang mampu menyebabkan sistem saraf menjadi lebih aktif sehingga dapat memengaruhi seluruh sistem pada tubuh tidak terkecuali pada jantung dan pembuluh darah (Eswarya *et al.*, 2023).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan laut, aktivitas fisik, dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Nipah. Responden yang sering mengonsumsi makanan laut, memiliki aktivitas fisik ringan, serta memiliki kualitas tidur buruk lebih banyak ditemukan pada kelompok hipertensi dibandingkan kelompok tidak hipertensi. Namun demikian, karena penelitian ini

menggunakan desain *cross-sectional* dengan analisis bivariat, maka hasil penelitian belum dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat. Selain itu, penelitian ini belum mengontrol faktor perancu seperti usia, jenis kelamin, obesitas, konsumsi garam, merokok, riwayat keluarga, dan penggunaan obat antihipertensi, sehingga kemungkinan adanya pengaruh variabel lain terhadap kejadian hipertensi masih dapat terjadi.

REKOMENDASI

Perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai kejadian hipertensi di daerah pesisir dengan karakteristik responden yang lebih bervariasi dalam jumlah yang lebih banyak. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait variabel lain seperti obesitas, merokok, dan konsumsi alkohol yang memungkinkan meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Perlu adanya peningkatan program promotif dan preventif seperti penyuluhan, deteksi dini dan pemberdayaan masyarakat terkait faktor risiko hipertensi oleh instansi kesehatan yang berada di sekitar wilayah kerja Puskesmas Nipah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih peneliti ucapkan kepada Puskesmas Nipah, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram yang telah memberikan ruang kepada peneliti untuk melakukan penelitian ini. Penulis juga berterimakasih kepada kepada seluruh pihak yang mendukung penelitian, seperti orang tua, pembimbing, penguji, teman-teman dan responden yang terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A. D., & Prasetyo, A. (2023). *Kategori Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah*. 6, 13–18.
- Cahyani, R., S. L. D., & Ginanjar, P. (2019). Hubungan Konsumsi Makanan Laut Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkang Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e- Journal)*, 7(4), 743–748.
- Dedullah, R. F., Malonda, N. S. H., Joseph, W. B. S., & et al. (2015). Hubungan antara faktor risiko hipertensi dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Kelurahan Motoboi Kecil Kecamatan Kotamobagu Selatan Kota Kotamobagu. *Jurnal Kesmas*, 4(2), 111–118.
- Eswarya, B., Bagus, I. G., Pranata, G., & Widarsa, I. K. T. (2023). *Gambaran Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat Kesehatan Dasar Republik Indonesia 2018*. 3(2), 240–246.
- Fauziah, N. Y., Bintanah, S., & Handarsari, E. (2013). *Pola Konsumsi Bahan Makanan Sumber Natrium pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Rumah Sakit Tugurejo Semarang*. 2(April), 1–9.
- Fitriani, Yessi, M., Roziana, Helistya, & Yulianda. (2018). Gambaran asupan natrium, lemak dan serat pada penderita hipertensi di kelurahan tanjung gading kecamatan pasir penyu kabupaten indragiri hulu. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 7(J. Prot. Kesehat.), 8.
- Gunawan, I. (2022). Laporan Tahunan Upaya Kesehatan Masyarakat (Ukm) Essensial Upt Blud Puskesmas Nipah Tahun 2022.
- Habel, P. R. G., Silalahi, P. Y., & Taihuttu, Y. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Nyeri Kepala Primer pada Masyarakat Daerah Pesisir Desa Nusalaut, Ambon. *Smart Medical Journal*, 1(2), 47. <https://doi.org/10.13057/smj.v1i2.28698>
- Istianah, Indriani, N. P. S., & Hapipah. (2022). Efektivitas Senam Jantung Sehat terhadap Tekanan Darah dan Kualitas Tidur pada Lansia dengan Hipertensi. *Journal of Health (JoH)*, 9(1), 31–39. <https://doi.org/10.30590/joh.v9n1.405>
- J, H., 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. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- Kemenkes RI. (2019). *Prevalensi Tekanan Darah Tinggi Menurut Provinsi* (pp. 335–358). <https://www.bps.go.id/linkTableDinamis/view/id/960>.
- Lay, G. L., Louis, W. H. P., & Rambu, K. D. G. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Puskesmas Bakunase. *Cendana*

- Marlina, Y., Santoso, H., & Sirait, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Panyang Kecamatan Kuala Pesisir Kabupaten Nagari Raya. *Journal of Healthcare Technology and Medicine Vol. 7 No. 2 Oktober 2021 Universitas Ubudiyah Indonesia*, 7(2), 1512–1525.
- Musdalifah, Indriastuti, D., & Syahwal, M. (2022). *Budaya Makan Masyarakat Pesisir Yang Beresiko Terjadi Hipertensi Pada Lansia Dini Di Kabupaten Konawe*. 04.
- Nafi, S. U., & Putriningtyas, N. D. (2023). *Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir (Studi Pada Masyarakat Wilayah Kerja Puskesmas Kedung Li Jepara)*. 12, 53–60
- Nissa, M. M., Kurwiyah, N., Keperawatan, P. S., Keperawatan, F. I., Jakarta, U. M., Keperawatan, P. S., Keperawatan, F. I., & Jakarta, U. M. (2022). *Hubungan Konsumsi Ikan Laut Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir Di Wilayah RW 003 Kelurahan Cikoneng*.
- Ramdhika, M. R., Widiastuti, W., Hasni, D., Febrianto, B. Y., & Jelmila, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(1), 91. <https://doi.org/10.24853/jkk.19.1.91-97>
- Rasiman, N. B. (2022). *Pola hidup penderita hipertensi khususnya masyarakat nelayan pesisir pantai di desa onka*. 03(12), 15–18.
- Rusliafa, J., Amiruddin, R., & Noor, N. (2022). Komparatif Kejadian Hipertensi pada Wilayah Pesisir Pantai dan Pegunungan di Kota Kendari. *Mkmi*, 1, 1–13 <http://pasca.unhas.ac.id/jurnal/files/d94f67a89af9dcb98fda87051cb39c6a.pdf>.
- Saputra, O., & Anam, K. (2016). Gaya Hidup sebagai Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat Pesisir Pantai *Life Style as Risk Factor of Hypertension in Seaboard Community*. 5, 6.
- Sudoyo, A. W., Setiyohadi, B., Alwi, I., K, S. M., & Setiati, S. (2009). *Ilmu Penyakit Dalam* (Jilid II). Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia.
- 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.
- Syahza, A. (2021). *Buku Metodologi Penelitian, Edisi Revisi Tahun 2021* (Issue September).
- WHO. (2012). Guideline : Sodium Intake for Adults and Children. Geneva: World Health Organization. Retrieved from www.who.int
- WHO. (2016). Salt Reduction. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>
- WHO. (2019). Hypertension. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Widiana, I. G. R. (2017). Beberapa Panduan Terapi Hipertensi dan Implementasi pada Pasien Hipertensi. In *Divisi Ginjal dan Hipertensi FK UNUD* (p. 20)