

## ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat utama di kawasan urban seperti Kota Medan karena erat kaitannya dengan perubahan gaya hidup modern, termasuk penurunan kualitas tidur, perubahan pola makan, dan tingginya stres kerja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola tidur, pola makan, dan stres kerja terhadap kejadian hipertensi di UPT Puskesmas Medan Johor. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan observasional analitik menggunakan desain potong lintang (*cross-sectional*). Populasi penelitian adalah seluruh pasien hipertensi primer berusia 20–40 tahun di UPT Puskesmas Medan Johor dengan jumlah sampel sebanyak 99 responden yang dipilih menggunakan metode *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner yang telah dimodifikasi (PSQI, FFQ, dan Workplace Stress Scale) serta pengukuran tekanan darah langsung menggunakan sfigmomanometer, yang kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *Chi-Square* ( $\alpha = 0,05$ ). Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pola tidur yang buruk (64,6%), pola makan dalam kategori cukup (58,6%), mengalami stres kerja sedang (55,6%), dan teridentifikasi mengalami hipertensi (62,6%). Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kejadian hipertensi ( $p\text{-value} = 0,000$ ), pola makan dengan kejadian hipertensi ( $p\text{-value} = 0,000$ ), serta stres kerja dengan kejadian hipertensi ( $p\text{-value} = 0,000$ ). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur, pola makan, dan stres kerja dengan kejadian hipertensi di UPT Puskesmas Medan Johor, sehingga disarankan bagi pihak puskesmas untuk meningkatkan program promosi kesehatan dan edukasi mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur, menerapkan pola makan seimbang, serta manajemen stres kerja yang baik sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Pola Tidur, Pola Makan, Stres Kerja, Kesehatan Masyarakat.

## ABSTRAC

*Hypertension is a non-communicable disease that remains a major public health concern in urban areas such as Medan City, closely linked to modern urban lifestyle shifts including decreased sleep quality, dietary changes, and high occupational stress. This study aims to analyze the relationship between sleep patterns, dietary habits, and work stress with the incidence of hypertension at the UPT Puskesmas Medan Johor. This was a quantitative study with an analytical observational approach utilizing a cross-sectional design. The study population comprised all primary hypertension patients aged 20–40 years at UPT Puskesmas Medan Johor, with a total sample of 99 respondents selected via purposive sampling. Data were collected using modified questionnaires (PSQI, FFQ, and Workplace Stress Scale) and direct blood pressure measurements using a sphygmomanometer, and then analyzed using univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test ( $\alpha = 0.05$ ). Univariate analysis revealed that the majority of respondents had poor sleep patterns (64.6%), moderate dietary habits (58.6%), experienced moderate work stress (55.6%), and were identified with hypertension (62.6%). Bivariate analysis showed a significant relationship between sleep patterns and the incidence of hypertension ( $p$ -value = 0.000), dietary habits and the incidence of hypertension ( $p$ -value = 0.000), and work stress and the incidence of hypertension ( $p$ -value = 0.000). In conclusion, there is a significant relationship between sleep patterns, dietary habits, and work stress with the incidence of hypertension at UPT Puskesmas Medan Johor; therefore, it is recommended that the public health center enhance health promotion programs and counseling regarding the importance of maintaining sleep quality, implementing balanced diets, and effective work stress management as efforts to prevent and control hypertension in the community.*

**Keywords:** *Hypertension, Sleep Patterns, Dietary Habits, Work Stress, Public Health.*