

ABSTRAK

Hubungan Pola Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda (20–40 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Johor. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat dan terus mengalami peningkatan. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan kejadian hipertensi adalah pola tidur. Pola tidur yang buruk dapat memengaruhi sistem kardiovaskular melalui peningkatan aktivitas saraf simpatis sehingga berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola tidur dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda (20–40 tahun) di wilayah kerja Puskesmas Medan Johor. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 100 responden yang dipilih menggunakan teknik stratified. Data pola tidur diperoleh melalui kuesioner, sedangkan data hipertensi diperoleh melalui pengukuran tekanan darah. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola tidur buruk sebanyak 69 orang (69,0%) dan mengalami hipertensi sebanyak 68 orang (68,0%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa seluruh responden dengan pola tidur baik memiliki tekanan darah normal sebanyak 31 orang (100,0%), sedangkan responden dengan pola tidur buruk sebagian besar mengalami hipertensi sebanyak 68 orang (98,6%). Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Medan Johor. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kualitas dan durasi tidur yang baik sebagai salah satu langkah pencegahan hipertensi.

Kata Kunci: Pola Tidur, Hipertensi, Dewasa Muda, Tekanan Darah, Kesehatan Masyarakat.

ABSTRAK

The Relationship Between Sleep Patterns and Hypertension Incidence Among Young Adults (20–40 Years) in the Working Area of Medan Johor Public Health Center Hypertension is one of the non-communicable diseases that remains a major public health problem and continues to increase in prevalence. One factor that is believed to be associated with hypertension is sleep pattern. Poor sleep patterns may affect the cardiovascular system through increased sympathetic nervous system activity, thereby contributing to elevated blood pressure. This study aimed to analyze the relationship between sleep patterns and the incidence of hypertension among young adults aged 20–40 years in the working area of Medan Johor Public Health Center. This study employed a quantitative research design with a cross-sectional approach. A total of 100 respondents were selected using purposive sampling techniques. Sleep pattern data were collected using questionnaires, while hypertension data were obtained through blood pressure measurements. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-Square test at a 95% confidence level. The results showed that the majority of respondents had poor sleep patterns, accounting for 69 individuals (69.0%), and 68 respondents (68.0%) were diagnosed with hypertension. Bivariate analysis revealed that all respondents with good sleep patterns had normal blood pressure, totaling 31 individuals (100.0%), whereas most respondents with poor sleep patterns experienced hypertension, totaling 68 individuals (98.6%). The Chi-Square test yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant relationship between sleep patterns and hypertension incidence among young adults in the working area of Medan Johor Public Health Center. In conclusion, there is a significant relationship between sleep patterns and hypertension incidence among young adults. Therefore, increasing public awareness regarding the importance of maintaining good sleep quality and adequate sleep duration is necessary as part of hypertension prevention efforts.

Keywords: Sleep Pattern, Hypertension, Young Adults, Blood Pressure, Public Health.