

ABSTRAK

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat dan sering disertai hipertensi sebagai komplikasi yang dapat memperburuk kondisi kesehatan pasien. Aktivitas fisik yang rendah dan kualitas tidur yang buruk diduga berhubungan dengan meningkatnya risiko hipertensi pada pasien DM. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap risiko hipertensi pada pasien Diabetes Melitus di UPT Puskesmas Medan Johor Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan jumlah sampel 300 responden yang dipilih menggunakan teknik *systematic random sampling*. Analisis data menggunakan uji Chi-Square dan regresi logistik biner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik ($p = 0,003$) dan kualitas tidur ($p = 0,001$) berhubungan signifikan dengan risiko hipertensi. Analisis multivariat juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik, kualitas tidur, dan menjalani pengobatan secara bersama-sama berhubungan signifikan dengan risiko hipertensi ($p = 0,003$). Disimpulkan bahwa aktivitas fisik, kualitas tidur, dan menjalani pengobatan berhubungan dengan risiko hipertensi pada pasien Diabetes Melitus di UPT Puskesmas Medan Johor.

Kata kunci: aktivitas fisik, kualitas tidur, hipertensi, diabetes melitus.

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is a non-communicable disease with a continuously increasing prevalence and is frequently accompanied by hypertension as a complication that may worsen patients' health conditions. Low physical activity and poor sleep quality are suspected to be associated with an increased risk of hypertension among patients with DM. This study aimed to determine the association between physical activity and sleep quality and the risk of hypertension among patients with Diabetes Mellitus at the Medan Johor Community Health Center in 2025. This study employed a cross-sectional design involving 300 respondents selected using a systematic random sampling technique. Data were analyzed using the Chi-square test and binary logistic regression. The results showed that physical activity ($p = 0.003$) and sleep quality ($p = 0.001$) were significantly associated with the risk of hypertension. Multivariate analysis also revealed that physical activity, sleep quality, and adherence to treatment were simultaneously associated with the risk of hypertension ($p = 0.003$). In conclusion, physical activity, sleep quality, and adherence to treatment are associated with the risk of hypertension among patients with Diabetes Mellitus at the Medan Johor Community Health Center.

Keywords: physical activity, sleep quality, hypertension, diabetes mellitus