

**Nama : Retno Julianti Solikhatin**

**Nim : 1032201036**

**Judul : Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Tingkat Kecemasan Dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur**

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** PTM banyak terjadi pada dewasa, salah satunya hipertensi. Dimana peningkatan tekanan darah arteri yang sistemik atau terus menerus selama jangka waktu yang lama. Jika tekanan darah tinggi tidak di control selama beberapa waktu maka akan menyebabkan hipertensi permanen. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, kualitas tidur, tingkat kecemasan dan pola makan dengan kejadian hipertensi.

**Metode :** Penelitian ini bersifat kuantitatif menggunakan metode deskriptif analitik, dengan desain *case control*. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sebanyak 180 responden. Data dikumpulkan dengan cara wawancara dan menggunakan kuesioner. Analisis univariate dilakukan secara deskriptif dan analisis bivariate menggunakan uji *chi square*.

**Hasil :** Dari 180 responden, kategori aktivitas fisik paling banyak yaitu pada aktivitas fisik sedang sebanyak 36 responden (40,0%). Kemudian kategori kualitas tidur paling banyak yaitu kualitas tidur baik sebanyak 51 responden (56,7%). Selanjutnya kategori pola makan paling banyak yaitu pola makan buruk sebanyak 47 responden (52,2%). Dan kategori tingkat kecemasan, paling banyak yaitu tidak cemas sebanyak 46 responden (51,1%). Hasil bivariat menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik (*p-value* 0,030) dengan nilai OR (1,394), kualitas tidur (*p-value* 0,047) dengan nilai OR (2,088), pola makan (*p-value* 0,046) dengan nilai OR (2,286) dan tingkat kecemasan (*p-value* 0,304) dengan nilai OR (4,280).

**Kesimpulan :** Angka kejadian hipertensi semakin tinggi, disebabkan aktivitas fisik, kualitas tidur dan pola makan masih tidak di control secara individu. Oleh karena itu, dalam hal ini perawat terus meningkatkan edukasi untuk menjaga perawatan hipertensi sehingga menekan angka kejadian hipertensi.

**Kata Kunci :** Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Tingkat Kecemasan Dan Pola Makan  
**Daftar Pustaka :** 81 buah (2019-2024)

**Name : Retno Julianti Solikhatin**

**NIM : 1032201036**

**Title : *The Relationship Between Physical Activity, Sleep Quality, Anxiety Levels And Eating Patterns With The Incidence Of Hypertension in Adults at the Kramat Jati District Health Center, East Jakarta***

### **ABSTRACT**

**Background :** Non-communicable disease often occur in adulthood, one of them is hypertension. Where the increase in arterial blood pressure is systemic or continuous over a long period of time. If high blood pressure is not controlled for some time it will cause permanent hypertension. The aim of this study was to determine the relationship between physical activity, sleep quality, anxiety levels and eating patterns and the incidence of hypertension.

**Method :** This research is quantitative using analytical descriptive methods, with a case control design. The sampling technique used purposive sampling of 180 respondents. Data was collected by interview and using a questionnaire. Univariate analysis was carried out descriptively and bivariate analysis used the chi square test.

**Result :** From 190 respondents, the highest physical activity category was moderate physical activity with 36 respondents (40.0%). Then the highest category of sleep quality is good sleep quality, with 51 respondents (56.7%). Next, the most common dietary pattern category is poor eating patterns, with 47 respondents (52.2%). And the highest level of anxiety category was not anxious, 46 respondents (51.1%). Bivariate results show that there is a relationship between physical activity (p-value 0.030) and OR value (1.394), sleep quality (p-value 0.047) and OR value (2.088), diet (p-value 0.046) and OR value (2.286) and anxiety level (p-value 0.304) with OR value (4.280).

**Conclusion :** The incidence of hypertension is increasing, because physical activity, sleep quality and eating patterns are still not controlled individually. Therefore, in this case nurses continue to improve education to maintain hypertension care so as to reduce the incidence of hypertension.

**Keywords :** Physical Activity, Sleep Quality, Anxiety Levels and Eating Patterns

**Bibliography :** 81 pieces (2019-2024)