

ABSTRAK

Novira Al Julpani Hasibuan : Hubungan Kualitas Tidur dan Konsumsi Lemak dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Usia 45-65 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Sigambal. Skripsi. Prodi Gizi. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Medan. 2025

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di masyarakat. Penyakit ini sering disebut sebagai “*silent killer*” karena tidak menunjukkan gejala yang jelas, namun dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Berdasarkan data di wilayah kerja Puskesmas Sigambal Kabupaten Labuhanbatu, tercatat sebanyak 135 orang (45%) dari 294 penduduk usia 45–65 tahun menderita hipertensi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian dan pencegahan melalui pengendalian faktor risikonya. Salah satu faktor yang berhubungan dengan hipertensi adalah gaya hidup, khususnya kualitas tidur dan konsumsi lemak harian.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus-Oktober 2025. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan konsumsi lemak dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa 45–65 tahun di wilayah kerja Puskesmas Sigambal Kabupaten Labuhanbatu. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 294 orang, dan jumlah sampel sebanyak 81 responden yang diambil menggunakan teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk menilai kualitas tidur dan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)* untuk menilai konsumsi lemak. Instrumen penelitian kejadian hipertensi menggunakan tensimeter digital. Teknik analisis data secara deskriptif, uji *chi square* dan analisis regresi *cox*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk (82,7%), konsumsi lemak berlebih (61,7%), dan mengalami hipertensi (69,1%). Hasil uji *Chi-square* menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi ($p = 0,043$; $PR = 1,741$) dan antara konsumsi lemak dengan kejadian hipertensi ($p = 0,000$; $PR = 3,720$). Hasil uji regresi *Cox* menunjukkan bahwa konsumsi lemak merupakan faktor yang berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi ($p = 0,000$; $PR = 18,183$; 95% $CI = 4,219-78,370$), sedangkan kualitas tidur tidak berhubungan secara signifikan dengan kejadian hipertensi ($p = 0,853$; $PR = 1,083$; 95% $CI = 0,463-2,534$). Hal ini menunjukkan bahwa responden dengan konsumsi lemak berlebih memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi dibandingkan responden dengan konsumsi lemak normal.

Kata Kunci : Kejadian Hipertensi, Konsumsi Lemak, Kualitas Tidur

ABSTRACT

Novira Al Julpani Hasibuan: *The Relationship between Sleep Quality and Fat Consumption with the Incidence of Hypertension in Adults Aged 45-65 Years in the Sigambal Community Health Center Work Area. Thesis. Nutrition Study Program. Faculty of Engineering. State University of Medan. 2025*

Hypertension is a non-communicable disease with a high prevalence and is a major cause of morbidity and mortality in the community. This disease is often referred to as a "silent killer" because it does not show clear symptoms, but can lead to serious complications such as stroke, heart disease, and kidney failure. Based on data from the Sigambal Community Health Center in Labuhanbatu Regency, 135 people (45%) of 294 residents aged 45–65 years suffer from hypertension. This condition indicates that hypertension remains a public health problem that requires attention and prevention through controlling its risk factors. One factor associated with hypertension is lifestyle, particularly sleep quality and daily fat consumption.

This study was conducted in August-September 2025. This study aims to determine the relationship between sleep quality and fat consumption with the incidence of hypertension in adults aged 45–65 years in the working area of the Sigambal Community Health Center, Labuhanbatu Regency. This type of research is quantitative with a cross-sectional design. The population in this study amounted to 294 people, and the number of samples was 81 respondents taken using the Accidental Sampling technique. Data were collected through the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to assess sleep quality and the Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) to assess fat consumption. The research instrument for the incidence of hypertension used a digital sphygmomanometer. Data analysis techniques were descriptive, chi-square test and cox regression analysis.

The results showed that most respondents had poor sleep quality (82.7%), excessive fat consumption (61.7%), and had hypertension (69.1%). The results of the Chi-square test showed a significant relationship between sleep quality and the incidence of hypertension ($p = 0.027$; $PR = 1.741$) and between fat consumption and the incidence of hypertension ($p = 0.000$; $PR = 3.720$). The results of the Cox regression test showed that fat consumption was a factor significantly associated with the incidence of hypertension ($p = 0.000$; $PR = 18.183$; $95\% CI = 4.219–78.370$), while sleep quality was not significantly associated with the incidence of hypertension ($p = 0.853$; $PR = 1.083$; $95\% CI = 0.463–2.534$). This indicates that respondents with excessive fat consumption had a higher risk of developing hypertension compared to respondents with normal fat consumption.

Keywords: Hypertension Incidence, Fat Consumption, Sleep Quality