



HUBUNGAN KONSUMSI ALKOHOL DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI

Syahda Mutiara Dewi¹, Bayu Saputra², Meisa Daniati³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Email: ¹syahdamutiaraedewi@gmail.com

Histori artikel

Received: 26-10-2021

Accepted: 10-11-2021

Published: 30-04-2021

Abstrak

Hipertensi merupakan suatu keadaan tekanan darah seseorang mengalami peningkatan. Kondisi yang seperti ini akan mengalami berbagai dampak buruk bagi kesehatan jika tidak segera diatasi. Salah satu faktor pencetus hipertensi ialah mengkonsumsi alkohol dan kualitas tidur yang kurang baik. Adanya gaya hidup yang tidak sehat ini dapat memicu terjadinya penyakit kardiovaskuler terutama hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan konsumsi alkohol dan kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi pendekatan *cross sectional*. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 144 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan analisis univariat pada karakteristik responden yaitu tendensi sentral untuk usia dan distribusi frekuensi untuk karakteristik responden lainnya. Analisis bivariat dalam penelitian menggunakan uji *Pearson Chi Square* dengan alternatif penggabungan sel. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi alkohol terhadap kejadian hipertensi dengan nilai $P\text{-value} = 0,002 < 0,05$ dimana tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi dengan nilai $P\text{-value} = 0,669 > 0,05$. Diharapkan responden dapat menjaga gaya hidup yang baik, agar mencegah terjadinya penyakit hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, konsumsi alkohol, kualitas tidur

Abstract

Hypertension is a condition in which a person's blood pressure has increased. This condition will experience various adverse effects on health if not addressed immediately. One of the trigger factors for hypertension is consuming alcohol and poor sleep quality. The existence of an unhealthy lifestyle can trigger cardiovascular disease, especially hypertension. The purpose of this study was to determine the relationship between alcohol consumption and sleep quality on the incidence of hypertension. This research type was quantitative with a descriptive correlation design with a cross-sectional approach. The number of respondents in this study was 144 respondents. The sampling technique in this research was non-

probability sampling with the purposive sampling method. This study used univariate analysis on the characteristics of the respondents, namely the central tendency for age and frequency distribution for other characteristics of respondents. Bivariate analysis in this study used the Pearson Chi-Square test with an alternative of cells combining. The results of this study found that there was a relationship between alcohol consumption and the incidence of hypertension with a P-value = 0.002 < 0.05 where there was no relationship between sleep quality and the incidence of hypertension with a P-value = 0.669 > 0.05. It is expected that respondents can maintain a good lifestyle to prevent the occurrence of hypertension.

Keywords: Hypertension, alcohol consumption, sleep quality

PENDAHULUAN

Angka kejadian hipertensi akan terus mengalami peningkatan setiap tahunnya dan diperkirakan pada tahun 2025 mendatang akan ada 1,5 Miliar orang terkena hipertensi serta sebanyak 10,44 juta jiwa diperkirakan meninggal akibat hipertensi beserta komplikasi nya. Menurut *American Heart Association (AHA)* (2017) melaporkan penduduk Amerika yang berusia dewasa menderita hipertensi dengan angka kejadian sebesar 103 juta jiwa (Kemenkes, 2019). Menurut Riskesdas (2018) menyatakan bahwa angka prevalensi hipertensi di Indonesia lebih dari 63 juta orang dari total 266,7 juta jiwa populasi penduduk Indonesia. Prevalensi hipertensi berdasarkan Riskesdas (2018) pada penduduk berusia ≥ 18 tahun sebesar 34,1% dengan angka tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan 44,1% dan terendah di Papua 22,2% kasus. Sementara prevalensi hipertensi di Riau berada di urutan 23 dari 34 provinsi sebesar 29,1% angka ini meningkat dari tahun 2013 yaitu 20,9% (Riskesdas, 2018). Puskesmas Lima Puluh berada pada urutan kedua yang memiliki prevalensi hipertensi sebesar 2.319 kasus dari 21 Puskesmas yang ada di Pekanbaru dan hipertensi masuk kedalam daftar sepuluh penyakit terbanyak di Puskesmas Lima Puluh (Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, 2019).

Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi adalah mengkonsumsi minuman alkohol. Senyawa etanol dalam alkohol secara fisiologi nya dapat meningkatkan kadar kortisol apabila dikonsumsi, sehingga meningkatkan tekanan darah dalam arteri akibatnya jantung lebih kuat memompa darah untuk dialirkan keseluruh tubuh, kemudian pembuluh darah menjadi kaku dan menyempit sehingga tidak bisa mengembang atau terjadi istilah vasokonstriksi yaitu kondisi arteri menjadi mengerut karena adanya rangsangan saraf (Malonda, 2012). Hal ini senada dengan hasil penelitian oleh Jayanti (2017), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara mengkonsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi dengan nilai $p = 0,000$. Selain alkohol, individu dengan kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada masalah fisik dan psikologis. Tidur merupakan keadaan tidak sadar dimana seseorang dapat dibangunkan oleh rangsangan (Potter & Perry, 2010).

Pada *survey* awal yang dilakukan oleh peneliti dikawasan Jl. AMD Kelurahan Tanjung Rhu, Kec. Lima Puluh Kota Pekanbaru, hasil wawancara yang dilakukan pada 5 responden 2 orang diantaranya yang berusia 33 tahun dan 45 tahun mengkonsumsi minuman yang mengandung alkohol, dan memiliki gangguan tidur seperti, sering merasa pusing tetapi tidak dengan riwayat penyakit hipertensi, sedangkan satu orang yang berusia 20 tahun mengkonsumsi alkohol tidak memiliki gangguan pada tidurnya dan tidak ada mengalami riwayat hipertensi, dari ketiga responden tersebut didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik yaitu 110-125 mmHg. Sementara 2 orang yang berusia 43 tahun dan 38 tahun mengkonsumsi alkohol dengan riwayat hipertensi, rata-rata sistolik nya 160 mmHg. Jenis minuman alkohol yang diminum oleh kelima orang ini adalah tuak. Berdasarkan masalah yang telah di uraikan diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengidentifikasi apakah hubungan mengkonsumsi alkohol dan kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi.

METODOLOGI

Jenis pada penelitian ini menggunakan deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini orang dewasa yang mengkonsumsi alkohol sebanyak 225 orang. Besar sampel yakni 144 orang menggunakan rumus Slovin, teknik *purposive sampling* dan pengumpulan data menggunakan kuesioner.

HASIL

Hasil penelitian yang dilakukan pada 144 responden, dengan data yang diperoleh sebagai berikut.

Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini ditampilkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1.1 Tandensi Central Berdasarkan Usia Responden

Usia	Mean	Median	Std. Deviation	Min-max
	34,59	35	6,815	20-45

Berdasarkan tabel 1.1 diatas bahwa usia mayoritas responden adalah 34,59 tahun.

Tabel 1.2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

No	Karakteristik	F	%
1	Jenis Kelamin		
	• Laki-laki	123	85,4
	• Perempuan	21	14,6
2	Pendidikan		
	• Tidak sekolah	13	9,0
	• SD	32	22,2
	• SMP	39	27,1
	• SMA/SMK/SLTA	58	40,3
	• Diploma	2	1,4
3.	Pekerjaan		
	• Swasta/Wiraswasta/Wirausaha	35	24,3
	• Nelayan	29	20,1
	• Buruh	27	18,8
	• Pedagang	21	14,6
	• ABK (anak buah kapal)	21	14,6
	• Lain-lain (IRT, tukang parking, sumur bor, tambal ban, kuli angkut, dll)	11	7,6
4.	Keluhan Kesehatan yang Mengganggu Tidur		
	• Tidak ada	29	20,1
	• Pusing/Sakit Kepala	34	23,6
	• Sakit pinggang	27	18,8
	• Pegal-pegal	33	22,9
	• Batuk	12	8,3
	• Lain-lain (stres, perut kembung, mual, dll)	9	6,3
5.	Merokok		
	• Ya	118	81,9
	• Tidak	26	18,1
6.	Obesitas		
	• Kurus	15	10,4
	• Normal	126	87,5
	• Obesitas	3	2,1
7.	Aktivitas Fisik		
	• Ringan	13	9,0
	• Sedang	60	41,7
	• Berat	71	49,3
Total		144	100,0

Berdasarkan tabel 1.2 diketahui mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah (85,4%). Mayoritas berpendidikan SMA/SMK/SLTA yaitu (40,3 %). Mayoritas pekerjaan yaitu swasta/wiraswasta/wirausaha sebanyak (24,3 %). Keluhan kesehatan yang mengganggu tidur paling dominan adalah sakit kepala (23,6%). Responden yang merokok yaitu (81,9%). Terdapat (87,5%) dengan berat badan normal dan (49,3%) melakukan aktivitas fisik berat.

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini ditampilkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Minuman, Frekuensi Minum dan Lama Mengonsumsi Alkohol

No	Karakteristik	<i>F</i>	%
1	Jenis Minuman		
	• Bir	52	36,1
	• Brandy	0	0,0
	• Whisky	0	0,0
	• Rum	0	0,0
	• Wine	0	0,0
	• Tuak	92	63,9
2.	Frekuensi Minum		
	• >6 Gelas/Minggu	109	75,7
	• <6 Gelas/Minggu	35	24,3
3.	Lama Mengonsumsi Alkohol		
	• >5 Tahun	82	56,9
	• <5 Tahun	62	43,1
Total		144	100,0

Berdasarkan tabel 2.1 diketahui jenis minuman yang paling banyak dikonsumsi adalah tuak berjumlah (63,9%). Frekuensi minum >6 gelas/minggu (lebih dari 6 gelas seminggu) sebanyak (75,7%) dan lama mengonsumsi alkohol di atas >5 tahun yaitu (56,9%).

Tabel 2.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

No	Kualitas Tidur	<i>F</i>	%
1.	Baik	39	27,1
2.	Buruk	105	72,9
Total		144	100,0

Berdasarkan tabel 2.2 di atas dapat diketahui mayoritas responden yang memiliki kualitas tidur buruk yaitu (72,9%).

Tabel 2.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi

Tekanan Darah	<i>F</i>	%
• Normal jika <120 mmHg	3	2,1
• Ringan jika 120-139 mmHg	23	16,0
• Sedang jika 140-159 mmHg	29	20,1
• Berat jika >160 mmHg	89	61,8
Total	144	100,0

Berdasarkan tabel 2.3 mayoritas responden memiliki tekanan darah berat yaitu (61,8%), hal ini menunjukkan tingginya risiko kejadian hipertensi.

Hubungan Konsumsi Alkohol dengan Kejadian Hipertensi

Hubungan konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 2.3 Hubungan Konsumsi Alkohol dengan Kejadian Hipertensi

		Tekanan Darah			Total	<i>p value</i>
		Normal+Ringan jika <120-139 mmHg	Sedang jika 140- 159 mmHg MmHg	Berat jika >160 mmHg		
Frekuensi Minum Alkohol	>6 Gelas/Minggu	13 (19,9%)	22 (22,2%)	74 (67,4%)	109 (110,0%)	0,002
	<6 Gelas/Minggu	13 (6,1%)	7 (6,8%)	15 (21,6%)	35 (35,0%)	
Total		26 (26,0%)	29 (29,0%)	89 (89,0%)	144 (144,0%)	

Berdasarkan tabel diatas pada 109 responden dengan frekuensi minum alkohol >6gelas/minggu terdapat 74 orang yang memiliki tekanan darah berat >160mmHg, 22 orang memiliki tekanan darah sedang berkisar antara 140-159 mmHg, dan 13 orang memiliki tekanan darah normal+ringan yaitu <120-139 mmHg. Sementara 34 orang dengan frekuensi minum alkohol yang <6 gelas/minggu terdapat 15 orang memiliki tekanan darah berat, 7 orang memiliki tekanan darah sedang dan 13 orang memiliki tekanan darah normal+ringan. Hasil analisis uji statistik *pearson chi square* dilakukan dengan penggabungan *cell* karena terdapat nilai *expected 2 cell >20%* didapatkan nilai *p value* 0,002 < 0,05, hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi

Hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi dijelaskan pada table berikut:

Tabel 4.7 Hubungan Kualitas Tidur terhadap Kejadian Hipertensi

		Tekanan Darah			Total	<i>p-value</i>
		Normal+Ringan jika <120-139 mmHg	Sedang jika 140- 159 mmHg mmHg	Berat jika >160 mmHg		
Kualitas Tidur	Baik	7 (7,0%)	6 (7,9%)	26 (24,1%)	39 (39,0%)	0,669
	Buruk	19 (19,0%)	23 (21,1%)	63 (64,9%)	105 (105,0%)	
Total		26 (26,0%)	29 (29,0%)	89 (89,0%)	144 (144,0%)	

Berdasarkan tabel 4.7 diatas dapat dilihat bahwa pada 39 responden dengan kualitas tidur baik terdapat 26 orang yang memiliki tekanan darah berat >160mmHg, 6 orang memiliki tekanan darah sedang berkisar antara 140-159 mmHg, dan 7 orang memiliki tekanan darah normal+ringan yaitu <120-139 mmHg. Sementara 105 responden dengan kualitas tidur buruk terdapat 63 orang memiliki tekanan darah berat, 23 orang memiliki tekanan darah sedang dan 19 orang memiliki tekanan darah normal+ringan. Hasil analisis dilakukan dengan alternatif penggabungan *cell* dikarenakan memiliki 2 *cell* yang nilai *expected-nya* lebih dari (20,0%), setelah dilakukan penggabungan *cell* selanjutnya dianalisis menggunakan *chi square* dan didapatkan nilai *p value* 0,669 > 0,005, hal ini berarti menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi.

PEMBAHASAN

Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan mayoritas responden adalah berjenis kelamin laki-laki. Menurut teori (Kowalski, 2010), hipertensi lebih banyak terjadi pada laki-laki dibandingkan wanita sebelum berusia 45 tahun hal ini dikarenakan faktor gaya hidup seperti merokok dan mengkonsumsi alkohol, namun setelah berusia 65 tahun ke atas wanita berisiko lebih tinggi mengalami hipertensi karena memasuki masa menopause hal ini disebabkan karena faktor hormonal, pada wanita berusia sebelum menopause akan mengalami kehilangan hormon estrogen sebagai pelindung pembuluh darah kerusakan terjadi sedikit demi sedikit.

Usia

Pada penelitian yang telah dilakukan, umur rata-rata responden adalah 34,59 tahun. Kejadian hipertensi akan mengalami peningkatan, hipertensi primer biasanya akan muncul antara usia 30-50 tahun (Kowalski, 2010). Hal ini terjadi dikarenakan individu dengan usia produktif biasanya lebih cenderung mengabaikan kesehatan dan menjalani pola hidup yang kurang sehat.

Pendidikan

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden banyak dengan tingkat pendidikan SMA sederajat yaitu sebanyak 58 orang. Menurut Maulidina (2018), pendidikan sangat mempengaruhi pengetahuan dalam mengupayakan status kesehatan. Seseorang dengan pendidikan yang rendah akan semakin berisiko mengalami penyakit karena minimnya pengetahuan dan informasi terkait pendidikan kesehatan sehingga rendahnya kesadaran diri untuk memperbaiki gaya hidup menjadi lebih baik.

Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan yaitu 35 orang (24,3%) dengan pekerjaan (swasta/wiraswasta/wirausaha). Menurut peneliti, frekuensi konsumsi alkohol yang tinggi dipengaruhi oleh jenis pekerjaan responden berdasarkan yang ditemukan di lapangan responden banyak yang bekerja sebagai pegawai swasta, nelayan, buruh, pedagang, dan lain sebagainya.

Keluhan Kesehatan yang Mengganggu Tidur

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan (23,6%) responden mengalami keluhan kesehatan seperti sakit kepala yang mengganggu tidur. Gangguan tidur dapat disebabkan karena konsumsi alkohol atau nikotin pada malam hari. Keluhan kesehatan yang mengganggu tidur pada responden dapat disebabkan karena beberapa faktor seperti konsumsi alkohol, dan durasi tidur yang kurang cukup sehingga adanya gangguan dengan kualitas tidurnya. Ketidaknyamanan fisik tersebut akan memaksa seseorang untuk tidur dengan posisi asing, sehingga menyulitkan individu untuk istirahat dan tidur yang cukup.

Merokok

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagian besar responden adalah perokok. Menurut teori Kowalski, (2010) tembakau pada rokok mengandung zat kimia berbahaya bagi sel dan organ tubuh lainnya seperti pembuluh darah, jantung, paru-paru, organ pencernaan dan sistem reproduksi. Nikotin pada rokok dapat menimbulkan efek ketagihan bagi pengkonsumsinya (Mukuan, 2012). Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Setyanda, 2015) dalam penelitiannya didapatkan dari 92 responden, 57 orang diantaranya adalah perokok. Efek langsung nikotin terhadap pelepasan hormon epinefrin dan norepinefrin yang berpengaruh pada tekanan darah, oleh sebab itu, rokok merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya penyakit hipertensi. Menurut peneliti, tingginya jumlah perokok disebabkan karena kebiasaan, perilaku merokok pada orang dewasa umumnya dilihat dari frekuensi dan intensitas merokok ditambah dengan zat yang terkandung didalam rokok yang bisa membuat kecanduan untuk mengkonsumsinya selain itu, individu yang hidup di lingkungan perokok secara tidak langsung akan ikut serta dalam suatu lingkungan itu sendiri.

Obesitas

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 126 orang diantaranya memiliki berat badan normal, sementara 3 orang memiliki berat badan berlebih atau obesitas. Dalam penelitian (Rahwah, 2010), responden yang mengalami obesitas sebanyak (53,2%) dari total sampel. Menurut peneliti responden yang memiliki berat badan berlebih disebabkan oleh pola makan tidak tepat, kurang konsumsi makanan berserat, dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik untuk membakar kalori, kegemukan bisa dikarenakan kurangnya melakukan aktivitas fisik sehingga terjadi penimbunan lemak di area diafragma.

Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa responden lebih banyak melakukan aktivitas fisik berat. Aktivitas fisik penting dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah karena berpengaruh pada kekuatan jantung sebagai strategi untuk pencegahan hipertensi (Kowalski, 2010). Menurut Kemenkes (2018) jenis aktivitas fisik ada 3, yaitu aktivitas fisik ringan, sedang dan berat. Berbeda dengan penelitian (Anggraini, 2018) dari 92 orang responden didapatkan 42 orang memiliki aktivitas fisik ringan. Menurut peneliti, selain dapat menurunkan berat badan, aktivitas fisik juga dapat menjaga kesehatan kardiovaskuler. Mengenai dominasi aktivitas fisik berat responden dihubungkan dengan jenis pekerjaan yang dijalani, seperti banyak responden yang bekerja sebagai nelayan, buruh, anak buah kapal, pedagang, dan lain sebagainya.

Gambaran Jenis Minuman Alkohol

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jenis minuman alkohol yang banyak dikonsumsi secara garis besar adalah jenis tuak sebanyak (63,9%). Dalam penelitian (Lumban, 2013) menyebutkan bahwa masyarakat Batak Toba menganggap tuak sebagai minuman tradisional yang sejak dahulu telah ada dan masih dilestarikan hingga saat ini, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam berbagai upacara perayaan adat istiadat. Menurut peneliti, pengonsumsi alkohol tergolong cukup tinggi dikarenakan faktor budaya konsumsi alkohol yang dianut masyarakat setempat. Banyaknya yang mengonsumsi alkohol jenis tuak di daerah tersebut karena mayoritas masyarakatnya didominasi oleh suku batak, yang mana tuak merupakan minuman tradisional dari turun temurun budaya batak.

Gambaran Frekuensi Minuman Alkohol

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden lebih sering mengonsumsi alkohol dengan frekuensi lebih dari 6 gelas seminggu sebanyak 109 orang. Apabila alkohol dikonsumsi 2-3 gelas ukuran standar setiap hari akan memberikan dampak buruk terhadap tekanan darah (Memah, 2019). Hasil penelitian (Priyadarshini, 2012) menunjukkan kejadian hipertensi lebih cenderung dialami oleh penduduk yang mengonsumsi alkohol ≥ 7 kali per minggu (21,2%). Risiko hipertensi lebih tinggi pada orang yang mengonsumsi alkohol lebih dari >6gelas/minggu yang mengonsumsi minuman tuak dengan kadar alkohol yang tinggi.

Mengingat tingginya prevalensi konsumsi alkohol yang mengonsumsi alkohol >6 gelas per minggu, perlu dilakukan edukasi pada masyarakat untuk mengurangi frekuensi konsumsi alkohol, sebagai bentuk pencegahan sekunder berupa deteksi dini penderita hipertensi.

Gambaran Lama Mengonsumsi Alkohol

Hasil pada penelitian ini dapat disimpulkan mayoritas responden banyak yang mengonsumsi alkohol lebih dari 5 tahun sebanyak 82 orang. Hasil berbeda didapatkan oleh penelitian (Jayanti, 2017) sebagian besar responden sebanyak 53 orang (60,95) mengonsumsi minuman beralkohol kurang dari 5 tahun. Alkohol akan berpengaruh pada peningkatan tekanan darah apabila dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama dikarenakan aktivitas angiotensin dan aldosteron meningkat. Menurut peneliti, lamanya mengonsumsi alkohol dipengaruhi oleh keinginan dan ketertarikan dari responden itu sendiri kapan ia memulai untuk konsumsi minuman alkohol. Selain itu faktor lingkungan sosial juga dapat mempengaruhi perilaku mengonsumsi alkohol, dengan lingkungan sosial yang banyak mengonsumsi alkohol akan membuat seseorang menjadi ikut ke dalam lingkungan tersebut.

Gambaran Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 105 orang (72,9%). Menurut teori, kualitas tidur termasuk ke dalam salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi. Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh seseorang mengonsumsi minuman alkohol dengan jumlah yang berlebihan sehingga mengganggu waktu tidur REM (Kozier, 2010). Dari uraian diatas, kualitas tidur yang buruk pada responden bisa dikarenakan faktor dari kebiasaan mengonsumsi alkohol, yang menimbulkan gejala atau keluhan seperti pusing, letih ataupun kepanasan sehingga menyebabkan tidurnya terganggu.

Gambaran Kejadian Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden memiliki tekanan darah berat >160 mmHg berjumlah 89 orang (61,8%), hal ini menunjukkan tingginya risiko kejadian hipertensi. Menurut Kita (2014), peningkatan tekanan darah bisa diakibatkan mengonsumsi alkohol secara berlebihan, alkohol yang mengandung etanol dapat mempengaruhi peningkatan kadar kortisol dalam darah, sehingga volume darah merah mengalami kekentalan yang berpengaruh dalam meningkatkan tekanan darah. Tingginya angka tekanan darah berat pada responden disebabkan karena beberapa faktor pencetus seperti gaya hidup yang tidak sehat dengan kebiasaan mengonsumsi alkohol dalam jangka waktu yang cukup panjang, tingginya frekuensi mengonsumsi alkohol yang lebih dari 6 gelas seminggu, dan kebiasaan merokok yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Risiko kejadian hipertensi sangat tinggi apabila tidak segera dibatasi gaya hidup yang tidak baik, dan perlu adanya kesadaran diri dari masyarakat untuk lebih memperhatikan kesehatan.

Hubungan Konsumsi Alkohol dengan Kejadian Hipertensi

Berdasarkan hasil uji analisis uji statistik menggunakan uji *chi square* 2x4 didapatkan bahwa terdapat 2 sel (25%), sehingga dilakukan penggabungan sel dan dilakukan kembali uji *chi square* didapatkan 0 sel (0%) mempunyai nilai *expected* dibawah 5, sehingga nilai untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan signifikan antara konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi digunakan nilai dari *pearson chi square*. Nilai *p value* adalah 0,002, sehingga nilai $p < 0,005$, hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini sesuai dengan teori (Kowalski, 2010) yang menjelaskan bahwa mengkonsumsi alkohol merupakan salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan penyakit hipertensi.

Tuak merupakan jenis minuman dengan kandungan alkohol tertinggi yaitu sekitar $\pm 50-60\%$. Apabila alkohol dikonsumsi secara berlebihan, 2-3 gelas setiap hari dengan ukuran standar dapat berpengaruh terhadap tekanan darah (Memah, 2019). Efek dari mengkonsumsi alkohol terhadap tekanan darah dapat bervariasi, seperti dapat terjadinya peningkatan, netral atau bahkan penurunan, hal ini dipengaruhi dari tingkat konsumsi, periode waktu setelah minum terakhir perilaku minum (Kawano, 2010). Kadar konsentrasi alkohol yang tinggi dapat menyempitkan sebagian besar pembuluh darah.

Vasokonstriksi ini tergantung pada ion kalsium dan dihambat oleh penghambat saluran kalsium (Kawano, 2010). Peningkatan tekanan darah akibat dari mengkonsumsi alkohol dapat disebabkan karena mengkonsumsi alkohol dalam jangka waktu yang panjang (Jayanti, 2017). Mekanisme alkohol terhadap tekanan darah membuat kadar kortisol darah menjadi meningkat, hal ini berpengaruh terhadap peningkatan aktivitas *renin-angiotensi aldosteron system* (RAAS) sehingga tekanan darah juga akan meningkat (Jayanti, 2017). Senyawa etanol yang terkandung dalam alkohol itulah menjadi pemicu peningkatan kadar kortisol, volume darah merah akan mengental sehingga tekanan darah meningkat (Kita, 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Memah, 2019) nilai *p* didapat yaitu $0,000 < 0,005$, yang artinya terdapat hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi alkohol dengan variabel kejadian hipertensi. Mengkonsumsi minuman alkohol yang berlebih dapat berdampak pada gangguan kesehatan dan dapat merusak fungsi beberapa organ yaitu salah satunya adalah hati, sehingga berpengaruh pada kinerja maupun fungsi jantung.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pengaruh alkohol terhadap tekanan darah tergantung dari kandungan alkohol yang terdapat dalam jenis minuman dan jumlah alkohol yang dikonsumsi, karena semakin banyak alkohol dikonsumsi akan berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah. Mengingat tuak merupakan jenis minuman dengan kandungan alkohol yang cukup tinggi, apabila dikonsumsi secara berlebihan akan menimbulkan risiko

berbagai gangguan kesehatan, ada baiknya untuk mengurangi frekuensi mengonsumsi alkohol sehingga dengan begitu risiko terkena penyakit hipertensi dapat berkurang.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Hipertensi

Berdasarkan hasil uji analisis uji statistik menggunakan uji *chi square* 2x4 didapatkan bahwa terdapat 2 sel (25%), sehingga dilakukan penggabungan sel dan dilakukan kembali uji *chi square* didapatkan 0 sel (0%) mempunyai nilai *expected* dibawah 5, sehingga nilai untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi digunakan nilai dari *pearson chi square*. Nilai *p value* adalah 0,669, sehingga nilai $p > 0,005$, hal ini berarti menunjukkan tidak adanya hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus terpenuhi secara alamiah.

Tidur dibutuhkan untuk memulihkan energi setelah seharian beraktivitas, kekurangan waktu tidur seseorang akan menunjukkan tanda-tanda seperti lemah, lesu, keletihan dan berdampak pada gangguan kesehatan (Kozier, 2010). Manusia yang tidur dengan durasi singkat yaitu ≤ 5 jam lebih besar berisiko terjadinya peningkatan tekanan darah dibandingkan dengan orang yang durasi tidurnya tercukupi minimal 7 jam/malam. Durasi tidur yang pendek merupakan faktor dari kualitas tidur yang buruk dihubungkan dengan peningkatan tekanan darah (Calhoun & Susan, 2010). Menurut (Keswara, 2017), mekanisme kualitas tidur yang buruk terhadap tekanan darah dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatis yang menyebabkan sistem rennin angiotensin aldosteron sebagai pengatur keseimbangan tekanan darah akan terangsang, kemudian kelenjar adrenal mengeluarkan hormon epinefrin dan norepinefrin akan meningkat dan menyebabkan pembuluh darah mengalami vasokonstriksi dan denyut jantung mengalami peningkatan, kondisi seperti inilah yang akan mengakibatkan tekanan darah meningkat (Keswara, 2017). Hasil penelitian (Fatmawati, 2017) hasil uji statistik hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi $\text{sig} (1,000) > \alpha (0,05)$ dinyatakan bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi. Kualitas tidur yang buruk dapat menjadi salah satu faktor pemicu kenaikan tekanan darah.

Hasil penelitian ini sama halnya dengan hasil penelitian Pratama (2019) yang menunjukkan tidak ada pengaruh yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah. Hasil ini tidak terdapat hubungan bisa dikarenakan oleh bias informasi yang dilakukan oleh responden pada saat mengisi kuesioner, salah satunya adalah ketidakjujuran. Pengisian kuesioner point durasi tidur yang tidak tepat juga dapat mempengaruhi hasil kualitas tidur secara keseluruhan. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat ini yang mana tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi, kebutuhan tidur bagi setiap orang berbeda tergantung dari kebiasaan yang dibawa selama perkembangannya, dan kondisi kesehatannya. Peneliti juga menemukan bahwa banyak responden yang jadwal tidurnya tidak teratur, dimana setiap hari jadwal tidurnya berbeda dikarenakan banyaknya faktor eksternal

yang mempengaruhi jadwal tidurnya, sehingga responden merasa kesulitan untuk menentukan jumlah jam tidur per harinya secara tepat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 144 orang responden dapat disimpulkan bahwa reponden mayoritas berusia adalah 34 tahun, berjenis kelamin laki-laki, dengan tingkat pendidikan terakhir responden yaitu SMA, pekerjaan yang paling banyak yaitu swasta/wiraswasta/wirausaha, keluhan yang mengganggu tidur responden adalah sakit kepala. Sebagian besar responden adalah perokok, responden banyak dengan berat badan normal, dan banyak yang melakukan aktivitas fisik berat. Jenis minuman alkohol mayoritas responden adalah tuak, responden banyak yang frekuensi mengkonsumsi alkoholnya >6 gelas/minggu, lama mengkonsumsi alkohol responden rata-rata yaitu >5 tahun dan mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi dan tidak ada hubungan antara kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Sintya, D., M, Dodi., & Dwi, N. (2018). Correlation between obesity and physical activity with hypertension incidence of rawasari public health center in Jambi City. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(2). Diakses dari <https://online-journal.unja.ac.id/jkmj/article/download/6553/9396/14427>
- Calhoun, A., MD &., Susan, M. (2010). Sleep and hypertension. *Postgraduate Education Corner*, 138(2), 434-443. DOI: 10.1378/chest.09-2954.
- Dinkes Kota Pekanbaru. (2019). *Cakupan hipertensi*. Pekanbaru: Dinkes Kota Pekanbaru
- Fatmawati, S., Junaid. & Ibrahim, K. (Mei, 2017). Hubungan life style dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa 20-44 tahun di wilayah kerja Puskesmas Puuwatu Kota Kendari. *JIMKESMAS*, 2(6), 250-731.
- Jayanti, I.G.A.N., Wiradyani. K.N., & Ariyasa, G.I. (2017). Hubungan pola konsumsi minuman beralkohol terhadap kejadian hipertensi pada tenaga kerja pariwisata di Kelurahan Legian. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(1), 2338-3119. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/article/view/17758/12615>
- Kawano, Y. (2010). Physio-pathological effects of alcohol on the cardiovascular system: its role in hypertension and cardiovascular disease. *Hypertension researc*, 33, 181-191. DOI: 10.1038/hr.2009.226.

- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Laporan riskesdas 2018. Jakarta: Badan Litbangkes, Kemenkes
- Keswara, Umi. R., Ludiana & Mutiara, S. (2017). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas purwosari metro utara. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 12(2),2620-7478. DOI: 10.33024
- Kozier, B. (2010). *Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses dan praktik EGC*.
- Kowalski, R. E. (2010). *The blood pressure cure : 8 weeks to lower blood pressure without prescription drugs*. Bandung: Qanita.
- Memah, M., Grace, D.K., & Jeini., E. N. (2019). Hubungan antara kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kombi Kecamatan Kombi Kabupaten Minahasa. *Jurnal KESMAS*, 8(1).
- Malonda, N.S.H., Lucia, K. D., & Retno, P. (2012). Pola makan dan konsumsi alkohol sebagai faktor hipertensi pada lansia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(4).
- Maulidina, Fatharani., Nanny, H. & Izza, S. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi tahun 2018. *ARKESMAS*, 4(1).
- Mukuan, S.E. (2012). Hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang bahaya merokok bagi kesehatan dengan tindakan merokok pelajar SMK Kristen Kawangkoan. *Jurnal Euginia*, 1(1).
- Potter, P. A., & Perry, G. (2010). *Fundamental of nursing*. (ed 7, buku 2) (Adriana Ferderika, & Marina, penerjemah). Jakarta: Salemba Medika.
- Pratama, E. & Frans, P. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada karyawan Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*. 1(2), 313-318.
- Priyadarshini, Ida, A. (2012). Prevalensi hipertensi dan kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta konsumsi garam pada penduduk usia 20-59 tahun di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas kubu II. *ISM*, 3(1).
- Rahwah. (2010). *Hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas motidesa baji' minasa kecamatan gantarangkeke kabupaten bantaeng tahun 2010*. Skripsi.
- Badan penelitian dan pengembangan kesehatan kementerian RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018. Jakarta: Kemenkes RI.
- Setyanda, Yashinta, O., Delmi, S., & Yuniar, L. (2015). Hubungan merokok dengan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 36-65 tahun di Kota Padang. *Jurnal kesehatan Andalas* 4(2) <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/268/257>.