

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

LUSI FEBRIANI

Ns. ANDRI KUSUMA WIJAYA, S.Kep., M.Kep

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR, POLA MAKAN DAN KEBIASAAN
MEROKOK DENGAN PENDERITA HIPERTENSI PADA LANSIA DI
PUSKESMAS SUKAMERINDU KOTA BENGKULU**

xx + 87 hlm, 12 Tabel, 3 Gambar, 19 Lampiran

ABSTRAK

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah seseorang berada di atas nilai normal, yaitu lebih dari 140/90 mmHg. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah pada lansia yaitu faktor internal seperti usia dan jenis kelamin, faktor eksternal seperti kebiasaan merokok, pola makan seperti mengonsumsi makanan yang mengandung kadar tinggi garam dan lemak, faktor lain yang juga mempengaruhi hipertensi pada lansia adalah kualitas tidur pada lansia.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur, pola makan dan kebiasaan merokok dengan penderita hipertensi pada lansia di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan rancangan penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner PSQI, FFQ dan kuesioner kebiasaan merokok. Data penelitian dianalisis menggunakan uji *chi-square* ($p\text{-value} < 0,05$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan penderita hipertensi pada lansia ($p\text{-value} 0,001$) $p < 0,05$, terdapat hubungan pola makan dengan penderita hipertensi pada lansia ($p\text{-value} 0,012$) $p < 0,05$, terdapat hubungan kebiasaan merokok dengan penderita hipertensi pada lansia ($p\text{-value} 0,007$) $p < 0,05$.

Simpulan penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan kualitas tidur, pola makan dan kebiasaan merokok dengan penderita hipertensi pada lansia di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu. Disarankan kepada petugas kesehatan untuk melakukan promosi kesehatan mengenai hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Kualitas Tidur, Kebiasaan Merokok, Lansia, Pola Makan

Daftar Bacaan: 95 (2019-2026)

**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF BENGKULU
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM
THESIS, 23 JULY 2026**

LUSI FEBRIANI

Ns. ANDRI KUSUMA WIJAYA, S.Kep., M.Kep

**THE RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY, DIETARY PATTERNS, AND
SMOKING HABITS WITH HYPERTENSION AMONG OLDER ADULTS AT
SUKAMERINDU COMMUNITY HEALTH CENTER, BENGKULU CITY**

xx + 87 Pages, 12 Tables, 3 Figures, 19 Appendices

ABSTRACT

Hypertension is a condition in which a person's blood pressure is above the normal range, namely above 140/90 mmHg. Several factors may contribute to increased blood pressure among older adults, including internal factors such as age and sex and external factors such as smoking habits and dietary patterns, particularly the consumption of foods high in salt and fat. Another factor that may affect hypertension among older adults is sleep quality.

This study aimed to determine the relationship between sleep quality, dietary patterns, and smoking habits and hypertension among older adults at Sukamerindu Community Health Center, Bengkulu City.

This study employed a quantitative method with a cross-sectional design. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, Food Frequency Questionnaire (FFQ), and a smoking habits questionnaire. The data were analyzed using the Chi-square test with a significance level of $p < 0.05$

The results showed a significant relationship between sleep quality and hypertension among older adults ($p = 0.001$, $p < 0.05$) There was also a significant relationship between dietary patterns hypertension among older adults ($p = 0.012$, Furthermore, a significant relationship was found between smoking hypertension among older adults ($p = 0.007$, $p < 0.05$) $p < 0.05$)

In conclusion, there are significant relationships between quality, dietary patterns, and smoking habits and hypertension among older adults at Sukamerindu Community Health Center, Bengkulu City. Health workers are recommended to improve health promotion and education regarding hypertension, particularly by emphasizing the importance of adequate sleep, healthy dietary patterns, and smoking cessation.

Keywords: Hypertension, Sleep Quality, Smoking Habits, Older Adults, Dietary Patterns
References: 95 (2019-2026)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah seseorang berada di atas nilai normal, yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan hingga kematian. Seseorang dikategorikan menderita hipertensi jika tekanan darahnya melebihi batas normal, yaitu lebih dari 140/90 mmHg. Tekanan darah meningkat ketika terjadi peningkatan pada sistolik dan diastolik, yang tingginya bervariasi tergantung pada individu, dimana tekanan darah akan berfluktuasi dalam rentang tertentu yang dipengaruhi oleh posisi tubuh, usia, dan tingkat stres (Tambunan et al., 2021).

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah meningkat sehingga mengganggu aliran darah ke jaringan dan organ tubuh. Berdasarkan JNC-VII, peningkatan tekanan darah sistemik terjadi jika tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Sementara itu, kategori prahipertensi adalah ketika tekanan darah sistolik antara 120 hingga 139 mmHg dan tekanan darah diastolik antara 80 hingga 89 mmHg (Andrianto, 2022).

Hipertensi adalah gejala penyakit yang terjadi karena tekanan darah meningkat secara terus-menerus dalam jangka waktu lama. Kondisi ini bisa merusak beberapa organ penting seperti otak, ginjal, retina, jantung, menyebabkan pembesaran ventrikel kiri atau bilik kiri, gagal jantung kronik,

serta kerusakan pada retina mata hingga mengakibatkan kebutaan (Sarfika & Saifudin, 2024).

Menurut Bilen & Wenger (2020), kardiovaskuler adalah salah satu sistem tubuh yang akan mengalami perubahan pada lansia sejalan dengan bertambahnya usia maka resiko untuk mengalami hipertensi semakin tinggi. Dinding pembuluh darah arteri menjadi semakin keras dan tidak elastis sehingga akan memicu penyakit hipertensi.

Hipertensi dikenal sebagai *the silent killer* karena umumnya tidak disertai gejala, sehingga orang yang menderitanya tidak mengetahui bahwa dirinya terkena hipertensi. Kondisi ini baru diketahui setelah terjadi komplikasi seperti gangguan kardiovaskular, stroke, gangguan ginjal, dan gangguan mata (Widodo et al., 2025). Semakin bertambah usia, semakin tinggi risiko terkena hipertensi. Kerusakan pada organ-organ yang terkena dampak dari hipertensi tergantung pada seberapa tinggi tekanan darah yang terjadi serta seberapa lama kondisi tekanan darah tinggi tidak terdiagnosis dan tidak diobati (Asriwati et al., 2022). Hipertensi umum ditemukan pada lansia yang semakin rentan terhadap masalah kesehatan.

Lansia adalah tahap perkembangan dalam kehidupan seseorang manusia yang ditandai dengan proses menua dimana pada seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap hingga dikatakan pada tahap akhir penurunan. Pada manusia proses penuaan dikaitkan dengan perubahan degeneratif pada kulit, jantung, tulang, paru-paru, pembuluh darah hingga saraf dan jaringan tubuh yang lainnya. Selain itu, terjadi juga proses perubahan pada fungsi fisiologis, fungsional,

kognitif, spritual, dan kualitas tidur. Pada fungsi fisiologis yang akan berlangsung juga mengalami penurunan kemampuan fungsi organ seperti sistem pencernaan, reproduksi, pernapasan, dan kardiovaskuler (Sumarni, 2025).

Menjadi lansia adalah salah satu tahap dalam kehidupan yang secara alami, dialami hampir semua orang. Penuaan adalah proses biologis yang tidak bisa dihindari dan terjadi perlahan seiring bertambahnya usia. Oleh karena itu, usia lanjut bukanlah sebuah penyakit, tetapi kondisi alami yang umum dan wajar dalam siklus kehidupan manusia. Namun, seiring bertambahnya usia, lansia sering mengalami berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah peningkatan angka penderita hipertensi karena proses degeneratif dan pengumpulan faktor-faktor risiko sepanjang hidup (Utomo & Hidayah, 2024).

Seiring bertambahnya usia, elastisitas arteri semakin berkurang, menjadi tidak fleksibel dan kaku. Kondisi ini membuat arteri sulit untuk mengembang saat jantung memompa dan mengalirkan darah, sehingga aliran darah tidak lancar dan menyebabkan tekanan darah sistolik dan diastolik meningkat di atas nilai normal (Sijabat & Panjaitan, 2021). Lansia lebih rentan mengalami hipertensi karena adanya aterosklerosis, penurunan kemampuan jantung untuk berkontraksi, penurunan efektivitas pembuluh darah perifer dalam mengangkut oksigen, serta penurunan elastisitas pembuluh darah (Pratiwi et al., 2021).

Lanjut usia dikategorikan mengalami hipertensi jika tekanan darah sistoliknya melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastoliknya melebihi 90 mmHg. Jika masalah kesehatan ini tidak diatasi atau dicegah sejak awal, bisa menyebabkan penyakit degeneratif seperti retinopati, kerusakan ginjal, masalah pada arteri coroner, penebalan dinding jantung, menyebabkan pecahnya pembuluh darah, munculnya stroke, hingga akhirnya bisa berujung pada kematian (Wijaya et al., 2025).

Angka prevalensi hipertensi meningkat seiring pertambahan usia, dimulai dari 13,2% pada kelompok usia 18–24 tahun, 20,1% untuk usia 25–34 tahun, 31,6% pada usia 35–44 tahun, 45,3% di rentang usia 45–54 tahun, dan melonjak hingga 63,2% pada usia 55–74 tahun, serta 69,53% pada usia di atas 75 tahun. Proses penuaan membawa perubahan fisiologis yang turut meningkatkan kerentanan terhadap hipertensi, menjadikannya penyebab utama kematian prematur di dunia (Yulisetyaningrum et al., 2024).

World Health Organization (WHO) 2025 menjelaskan diperkirakan 1,4 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia memiliki hipertensi pada tahun 2024, ini mewakili 33% dari populasi dalam rentang usia ini. Dua pertiga orang dewasa berusia 30-79 tahun yang memiliki hipertensi hidup rendah dan negara-negara berpenghasilan menengah. Diperkirakan 600 juta orang dewasa dengan hipertensi (44%) tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut (WHO, 2025).

Berdasarkan data dari prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 30,8%. Provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 15 tahun adalah

Kalimantan Tengah sebesar 38,7%, diikuti Kalimantan Selatan 34,1%, Jawa Timur 32,8%, dan Bengkulu 23,5%, yang menunjukkan bahwa masalah hipertensi masih cukup tinggi di beberapa wilayah Indonesia dan menjadi perhatian penting dalam upaya pencegahan serta pengendalian penyakit tidak menular (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Kota Bengkulu jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun pada tahun 2024 adalah 9.515 orang, dari jumlah estimasi tersebut jumlah pelayanan kesehatan sesuai standar adalah 6.337 (66,6%) jumlah pelayanan ini meningkat sebesar 19,8% jika dibandingkan dengan tahun 2023 dimana jumlah pelayanan kesehatan penderita hipertensi tahun 2023 sebesar 20,1%. Penduduk yang di diagnosa hipertensi hal ini dipengaruhi oleh gaya hidup dan trend pelayanan kesehatan penderita hipertensi periode lima tahun (Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, 2024).

Dari informasi yang di dapatkan dari Profil Kesehatan Kota Bengkulu terlihat bahwa di tahun 2024 ada beberapa puskesmas yang tinggi angka hipertensi, Puskesmas Sukamerindu mencatat mencapai untuk penderita hipertensi tertinggi sebesar 744, Puskesmas Kandang dengan angka penderita hipertensi 587, dan Puskesmas Sawah Lebar dengan penderita hipertensi sebanyak 580 (Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, 2024). Data yang didapatkan di tahun 2025 Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu menunjukkan penderita hipertensi sebanyak 438 yang diduga angka tertinggi di Provinsi Bengkulu.

Menurut Imelda et al., (2020), ada beberapa yang dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah pada lansia yaitu bertambah usia, faktor eksternal seperti kebiasaan merokok, pola makan seperti mengonsumsi makanan yang mengandung garam dan lemak serta tingkat stress yang tinggi. Selain itu, faktor lain yang juga mempengaruhi hipertensi pada lansia adalah pola tidur atau kualitas tidur pada lansia.

Menurut Yang et al., (2021), kualitas tidur yang buruk sangat berkaitan dengan tekanan darah yang lebih tinggi. Sementara itu tidur termasuk salah satu kebutuhan dasar manusia yang wajib dipenuhi. Manfaat tidur yaitu menyimpan energi disaat sel tubuh beristirahat, dapat meningkatkan imunitas tubuh serta proses penyembuhan penyakit. Apabila kebutuhan tidur pada manusia khususnya pada lansia tidak dapat terpenuhi, maka akan berdampak buruk bagi lansia.

Hubungan antara tidur dan hipertensi terjadi karena aktivitas simpatis pada pembuluh darah. Seorang individu akan mengalami perubahan curah jantung yang tidak signifikan di malam hari. Penurunan resistansi pembuluh darah perifer menyebabkan penurunan tekanan darah. Namun, pada saat tidur, terutama pada fase REM, terjadi peningkatan aktivitas simpatis yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah secara signifikan dibandingkan saat bangun tidur (Gini et al., 2024). Selain kualitas tidur yang mempengaruhi tekanan darah pada lansia, pola makan juga menjadi faktor meningkatnya tekanan darah pada lansia.

Pola makan khususnya asupan nutrisi tertentu, memiliki korelasi signifikan terhadap fluktuasi tekanan darah dan risiko perkembangan hipertensi (Utami & Sukmaningtyas, 2020). Pola makan sangat memengaruhi terjadinya hipertensi, beberapa jenis makanan yang bisa menyebabkan hipertensi, seperti sering makan-makanan siap saji yang mengandung bahan pengawet, makanan dengan kadar garam terlalu tinggi, serta konsumsi lemak yang berlebihan (Yuanta et al., 2023). Tidak hanya pola makan yang tidak seimbang, kebiasaan merokok juga menjadi faktor risiko yang dapat memperburuk kondisi tekanan darah dan meningkatkan risiko hipertensi.

Merokok bisa jadi penyebab tekanan darah tinggi. Tindakan merokok berdampak buruk pada tubuh, seperti meningkatkan tekanan darah, detak jantung, serta meningkatkan hormon adrenalin dan norepinefrin yang dihasilkan oleh sistem saraf simpatik. Jika terus-menerus merokok, bisa menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah, gangguan fungsi lapisan dalam pembuluh darah, peningkatan zat peradangan, dan tekanan darah tinggi (Fadillah et al., 2023).

Faktor resiko seperti merokok dan hipertensi dapat menyebabkan penyakit aterosklerosis, penyakit jantung koroner, infark miokard akut, dan kematian mendadak. Merokok adalah salah satu masalah yang ada di masyarakat dan memberi dampak pada kesehatan, sosial, ekonomi, serta lingkungan, tidak hanya bagi perokok itu sendiri, tetapi juga bagi orang lain. Kebiasaan merokok dapat menyebabkan berbagai jenis penyakit, seperti penyakit jantung, gangguan pembuluh darah, kanker paru-paru, kanker

rongga mulut, hipertensi, kanker laring, gangguan kehamilan, serta kelainan pada janin. Bahaya dari rokok tidak hanya dialami oleh perokok, tetapi juga oleh orang-orang yang menghirup asap perokok di sekitar mereka (Rahmatika, 2021).

Dari faktor yang mempengaruhi tekanan darah salah satunya upaya yang efektif dalam mencegah peningkatan tekanan darah pada lansia yaitu dengan memperbaiki kualitas tidur, kebiasaan merokok, serta pola makan yang teratur (Meilani, 2023). Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tanggal 4 Desember 2025 terhadap 10 responden, diketahui bahwa sebanyak 7 responden mengalami kualitas tidur yang kurang baik, 8 responden memiliki pola makan yang tidak sehat, dan 5 responden memiliki kebiasaan merokok. Temuan awal ini menunjukkan adanya potensi keterkaitan antara ketiga faktor tersebut dengan penderita hipertensi pada lansia.

Berdasarkan urgensi dari latar belakang ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur, Pola Makan Dan Kebiasaan Merokok Dengan Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan identifikasi masalah yang akan dibahas yaitu tentang hubungan kualitas tidur, pola makan, dan kebiasaan merokok dengan penderita hipertensi pada lansia di Puskesmas Sukamerindu.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada pengkajian hubungan kualitas tidur, pola makan, dan kebiasaan merokok dengan penderita hipertensi pada lansia, dimana penelitian hanya berfokus pada lansia yang terdaftar dan melakukan pemeriksaan kesehatan di lokasi penelitian, serta tidak membahas faktor lain di luar variabel.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, masalah yang terdapat dalam penelitian ini, yaitu “Bagaimana hubungan kualitas tidur, pola makan dan kebiasaan merokok dengan penderita hipertensi pada lansia di Puskesmas Sukamerindu?”

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kualitas tidur, pola makan dan kebiasaan merokok dengan penderita hipertensi pada lansia di Puskesmas Sukamerindu.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik responden meliputi jenis kelamin dan usia pada lansia di Puskesmas Sukamerindu.
- b. Diketahui hubungan kualitas tidur dengan penderita hipertensi pada lansia di Puskesmas Sukamerindu.
- c. Diketahui hubungan pola makan dengan penderita hipertensi pada lansia di Puskesmas Sukamerindu.

- d. Diketahui hubungan kebiasaan merokok dengan penderita hipertensi pada lansia di Puskesmas Sukamerindu.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan untuk masyarakat mengenai hubungan kualitas tidur, pola makan dan kebiasaan merokok dengan penderita hipertensi pada lansia.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai sumber literature atau informasi untuk mahasiswa/i tingkat akhir yang nantinya akan menyusun skripsi tentang hubungan kualitas tidur, pola makan dan kebiasaan merokok dengan penderita hipertensi pada lansia.

3. Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan dan pengetahuan mengenai metode penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur, pola makan dan kebiasaan merokok dengan penderita hipertensi pada lansia.

G. Keaslian penelitian

Tabel 1.1
Keaslian Penelitian

No	Nama dan judul	Hasil dan Metode penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Gini, S., Mekeama, L., & Yusnilawati, Y. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi.	Hasil penelitian ini sejalan dengan Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sambeka dkk pada Lansia di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat Tahun 2018, didapatkan	Persamaan penelitian ini adalah sama mengambil kejadian hipertensi sebagai variabel dependen.	Perbedaan penelitian ini terletak pada beberapa hal yaitu, waktu tempat penelitian, dan variabel independen. Penelitian ini hanya 1 variabel

		hasil bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode <i>Cross Sectional</i> .	sedangkan penelitian yang akan dilakukan untuk menilai 3 variabel yaitu kualitas tidur, pola makan, dan kebiasaan merokok.
2.	Fazriana, E., Rahayu, F. P., & Supriadi, S. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Risiko Di Puskesmas Linggar Kabupaten Bandung.	Hasil penelitian diketahui bahwa sebanyak 64 orang (74,4%) memiliki kualitas tidur buruk dan 22 responden (24,6%) memiliki kualitas tidur yang baik. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik kolerasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Persamaan penelitian ini adalah sama mengambil kejadian hipertensi sebagai variabel dependen. Perbedaan penelitian ini terletak pada beberapa hal yaitu, waktu tempat penelitian, dan variabel independen. Penelitian ini hanya 1 variabel sedangkan penelitian yang akan dilakukan untuk menilai 3 variabel yaitu kualitas tidur, pola makan, dan kebiasaan merokok.
3.	Meigy Dwi Rizka, Rizka Yunita, & Ro'isah. (2024). Hubungan Pola Makan Dan Kualitas Tidur Dengan Derajat Hipertensi Di Desa Brabe Kecamatan Maron Kabupaten Probolinggo.	Hasil penelitian didapatkan pola makan responden terbanyak adalah pola makan buruk 29 responden (76.3%), kualitas tidur responden terbanyak adalah kualitas tidur buruk 23 responden (60,5%), dan berdasarkan derajat hipertensi yang terbanyak adalah derajat 1 dengan 23 responden (60.5%). Jenis penelitian ini analitik korelasional dengan desain <i>cross sectional</i> .	Persamaan penelitian ini adalah sama mengambil kejadian hipertensi sebagai variabel dependen. Perbedaan penelitian ini terletak pada beberapa hal yaitu, waktu tempat penelitian, dan variabel independen. Penelitian ini hanya 2 variabel sedangkan penelitian yang akan dilakukan untuk menilai 3 variabel yaitu kualitas tidur, pola makan, dan kebiasaan merokok.
4.	Dilla, N. I. R., Susanti, N., Andini, Z., & Marpaung, F. A. H. (2024). Hubungan perilaku merokok dengan hipertensi pada usia produktif.	Hasil penelitian adanya hubungan signifikan antara perilaku merokok dan kejadian hipertensi pada usia produktif dengan nilai $p=0,001<0,05$.	Persamaan penelitian ini adalah sama mengambil kejadian hipertensi sebagai variabel dependen. Perbedaan penelitian ini terletak pada beberapa hal yaitu, waktu tempat penelitian, dan variabel independen.

		Sehingga, merokok terbukti meningkatkan risiko hipertensi pada individu usia produktif. Penelitian ini menggunakan metode <i>cross sectional</i> .	variabel dependen.	Penelitian ini hanya 1 variabel sedangkan penelitian yang akan dilakukan untuk menilai 3 variabel yaitu kualitas tidur, pola makan, dan kebiasaan merokok.
5.	Muliana, S., Utami, S., & Leonaviri, M. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Pola Makan, dan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif di Kelurahan Turida Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kota Mataram.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 238 responden (56.3%) mengalami hipertensi. Terdapat hubungan antara individu dengan aktivitas fisik dengan hipertensi (p value = 0,000, PR = 4.78). Terdapat hubungan antara individu dengan kualitas tidur dengan hipertensi (p value = 0,000, PR = 5.37). Terdapat hubungan antara individu dengan pola makan dengan hipertensi (p value = 0,000, PR = 6.54). Terdapat hubungan antara individu dengan obesitas dengan hipertensi (p value = 0,000, PR = 5.62). Metode yang digunakan yaitu <i>cross sectional</i> .	Persamaan penelitian ini adalah sama mengambil kejadian hipertensi sebagai variabel dependen, dan kualitas tidur, pola makan sebagai variabel independen.	Perbedaan penelitian ini terletak pada beberapa hal yaitu, waktu tempat penelitian, dan variabel independen. Penelitian ini 4 variabel sedangkan penelitian yang akan dilakukan untuk menilai 3 variabel yaitu kualitas tidur, pola makan, dan kebiasaan merokok.