



HUBUNGAN MENGONSUMSI KOPI DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PROLANIS PUSKESMAS GONDANGREJO

Yeni¹, Musta'in², Adi Buyu Prakoso³

^{1, 2, 3}Universitas Duta Bangsa Surakarta, Jl. KH. Samanudi No. 93, Sondakan, Laweyan, Surakarta 57147

Post-el: ghoirulyeni@gmail.com¹

Abstrak	Info Artikel
<i>Hipertensi merupakan masalah kesehatan pada lansia, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk gaya hidup seperti konsumsi kopi dan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara mengonsumsi kopi dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Gondangrejo. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sampel berjumlah 57 lansia program Prolanis di puskesmas Gondangrejo, pengambilan sample dengan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tingkat konsumsi kopi dan kualitas tidur (PSQI), dan pengukuran tekanan darah, Analisa data dengan uji chi-square. Hasil: sebagian besar responden memiliki tingkat konsumsi kopi kategor sedang (43,9%) dan kualitas tidur buruk (50,9%). Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi p-value = 0,000 dengan nilai OR = 0,483. Kualitas tidur dngan kejadian hipertensi p-value = 0,000 dengan nilai OR = 0,006. Kesimpulan: lansia yang mengonsumsi kopi >2 gelas setiap hari akan meningkatkan resiko terkena hipertensi 0,483 kali lebih besar dibandingkan lansia yang tidak mengonsumsi kopi. Dan lansia dengan kualitas tidur buruk (<7 jam) resiko terkena hipertensi 0,006 kali di bandingkan dengan lansia yang kualitas tidurnya baik. Dengan nilai kekuatan hubungan konsumsi kopi (Phi=0,750) dan kualitas tidur (Phi=0,860) dimana kualitas tidur memiliki hubungan yang sangat kuat dengan kejadian hipertensi dibandingkan konsumsi kopi.</i>	Diajukan : 09-06-2025 Diterima : 18-08-2025 Diterbitkan : 05-09-2025
Abstract	Kata kunci: Hipertensi, Kopi, Kualitas Tidur, Lansia Keywords: Hypertension, Coffe, Sleep Quality, Elderly Individuals
<i>Hypertension is a common health problem in the elderly, which is influenced by various factors, including lifestyle such as coffee consumption and sleep quality. Objective: To determine the relationship between coffee consumption and sleep quality with the incidence of hypertension in the elderly at the Gondangrejo Community Health Center. This study used a descriptive analytical design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 57 elderly who were members of the Prolanis program at the Gondangrejo Community Health Center; sampling using a purposive sampling technique. Data were collected using a questionnaire related to the level of coffee consumption and sleep quality (PSQI), as well as blood pressure measurements, then analyzed using the chisquare test. Most respondents had a moderate level of coffee consumption (43.9%) and poor sleep quality (50.9%). Statistical analysis showed a significant relationship between coffee consumption and the incidence of hypertension p-value = 0.000 with an OR value = 0.483. Sleep quality with the incidence of hypertension p-value = 0.000 with an OR value = 0.006. Elderly people who consume more than 2 cups of coffee daily will increase their risk of</i>	

developing hypertension by 0.483 times compared to elderly people who do not consume coffee. And elderly people with poor sleep quality (< 7 hours) have a risk of developing hypertension by 0.006 times compared to elderly people with good sleep quality. With the strength of the relationship between coffee consumption ($\Phi = 0.750$) and sleep quality ($\Phi = 0.860$) where sleep quality has a very strong relationship with the incidence of hypertension compared to coffee consumption.

Cara mensitasi artikel:

Yeni, Y., Musta'in, M., & Prakoso, A.B. (2025). Hubungan Mengonsumsi Kopi dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Prolanis Puskesmas Gondangrejo. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 3(3), hal 799-809. <https://jurnal.academicenter.org/index.php/IJOH>

PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahapan akhir dari proses perjalanan manusia dimana akan terjadi perubahan serta penurunan fungsi organ akibat proses menua yang secara langsung akan membuat lansia lebih rentan terhadap permasalahan kesehatan seperti osteoporosis, asam urat, hipertensi, diabetes mellitus, jantung, dan stroke (Pangestu, A et al., 2024). Pada populasi lansia (usia ≥ 60 th) prevalensi untuk hipertensi sebesar 65,4% (Istichomah et al., 2020). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis dimana tekanan darah dalam pembuluh darah meningkat secara terus-menerus (Fahrurrozi et al., 2024).

Hipertensi dipengaruhi oleh faktor risiko yang tidak dapat dikontrol maupun dapat dikontrol. Faktor risiko yang tidak dapat dikontrol seperti usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan genetik. Faktor yang dapat dikontrol seperti merokok, konsumsi garam berlebih, lemak jenuh, alkohol, obesitas, kurang aktivitas fisik, dan stres. Olahraga teratur, menghindari rokok, minuman berkafein, dan alkohol dapat membantu mencegah terjadinya hipertensi (Valenzuela et al., 2021). Menurut pendapat (Hulu et al., 2024) faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi diantaranya faktor umur, jenis kelamin, obat-obatan (steroid, obat penghilang rasa sakit), dan karakteristik komorbiditas.

Angka kejadian hipertensi diprediksi akan terus meningkat pada tahun 2025 sekitar 29% orang dewasa diseluruh dunia menderita hipertensi. Berdasarkan survei kesehatan Indonesia, prevalensi hipertensi pada penduduk berusia ≥ 18 tahun, mencapai 30,8% dari total populasi. Sementara itu, menurut survei Dinas Kesehatan Jawa Tengah tahun 2023, hipertensi menjadi penyakit tidak menular dengan presentase terbesar sekitar 72,0% dari total kasus yang di laporkan atau diperkirakan sekitar 6.987.551 jiwa (Dinkes Jateng, 2023). Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Kabupaten Karanganyar menunjukkan bahwa kecamatan Gondangrejo adalah daerah dengan kasus hipertensi paling tinggi di Karanganyar dengan jumlah penderita mencapai 19.323 jiwa dimana proporsi laki-laki sebanyak 9.318 jiwa dan perempuan sebanyak 10.005 jiwa.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah adalah konsumsi kafein. Kafein merupakan senyawa turunan alkaloid yang dapat ditemukan pada kopi (Puspita & Fitriani, 2021). Kandungan kafein pada kopi yang dikonsumsi dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi karena efek stimulasi yang ditimbulkan (Saraswati et al., 2022). Kafein dapat merangsang jantung untuk memompa darah, meningkatkan tekanan darah dari jantung ke arteri yang berujung pada peningkatan tekanan darah (Melizza et al., 2021). Kandungan kafein pada kopi yang dikonsumsi lansia memiliki sifat stimulan yang dapat memicu sistem saraf pusat dan menyebabkan pembuluh

darah menyempit. Lansia yang mengonsumsi kafein secara berlebih dan jangka panjang cenderung mengalami peningkatan tekanan darah (Saraswati et al., 2022).

Faktor lain dari risiko hipertensi adalah kualitas tidur. Kualitas tidur adalah suatu keadaan yang dialami seorang individu untuk mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya serta berhubungan dengan kesehatan seseorang (Balaraja et al., 2020). Kualitas tidur yang buruk mempengaruhi keseimbangan hormon kortisol dan saraf simpatik yang menyebabkan vasokonstriksi vaskular serta meningkatkan tekanan perifer sehingga dapat meningkatkan tekanan darah (Rachman et al., 2023). Ketidakcukupan kualitas tidur dan kuantitas tidur yang berkelanjutan hingga bertahun-tahun dapat berisiko pada tekanan darah tinggi, serangan jantung, stroke hingga masalah psikologis seperti depresi (Daulay & Sidabutar, 2020). Pada lansia keluhan yang sering terjadi yaitu waktu tidur efisien yang semakin berkurang, sehingga tidak mencapai kualitas tidur yang bagus, hal inilah yang menimbulkan kualitas tidur terganggu. Lansia yang mengalami gangguan tidur sering merasa pusing sehingga dapat mengakibatkan tekanan darah meningkat (Rachman et al., 2023).

Hasil studi pendahuluan dilakukan pada bulan Januari 2025 dengan metode wawancara terhadap 10 lansia yang tergabung dalam prolanis di Puskesmas Gondangrejo. Dari 10 lansia, 6 lansia memiliki hipertensi dan 4 lansia tidak hipertensi, ditemukan bahwa 6 dari 10 orang lansia memiliki waktu tidur buruk, dimana 2 mengeluhkan gangguan tidur yaitu sering terbangun di malam hari, dan 4 lansia memiliki kualitas tidur buruk yaitu hanya tidur 5-6 jam per hari, dan 4 lansia mengatakan tidur cukup 8 jam perhari. 7 orang lansia mengaku minum kopi, 5 diantaranya minum 1 cangkir kopi setiap pagi, siang dan malam hari (3x dalam sehari), sedangkan 2 lansia minum kopi wajib pada pagi hari satu cangkir saja. Namun, 3 orang di antaranya hanya minum kopi saat merasa ingin saja.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta prolanis di wilayah Puskesmas Gondangrejo sebanyak 130 lansia. Jumlah sampel penelitian didapatkan 57 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik Purposive Sampling. Penelitian dilakukan di wilayah Puskesmas Gondangrejo pada bulan Maret-April 2025.

Instrumen menggunakan lembar kuisioner meliputi data demografi, kuisioner kebiasaan konsumsi kopi yang diadopsi dari penelitian (Fathiah, 2022) yang telah dinyatakan valid dan reliabel, kuisioner Pittsbrugh Sleep Quality Index (PSQI) dari penelitian yang dilakukan (Sukartini, 2022) yang telah dinyatakan valid dan reliable, serta *sphygmomanometer*. Analisa univariat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, sedangkan analisa bivariat dengan menggunakan uji chi-square. Penelitian ini telah mendapatkan Ethical Clearance dari RSDM dengan No. 683/III/HREC/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden penelitian meliputi Usia, Jenis kelamin, Pendidikan Terakhir, Pekerjaan

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia		
60-65 Tahun	7	12,3
66-70 Tahun	50	87,7
Jenis Kelamin		
Perempuan	45	78,9
Laki-laki	12	21,1
Pendidikan Terakhir		
Tidak Sekolah	3	5,3
SD	12	21,1
SMP	17	29,8
SMA	19	33,3
Perguruan Tinggi	6	10,5
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	11	19,3
PNS	1	1,8
Wiraswasta	19	33,3
Petani/Buruh	13	22,8
Lainnya	13	22,8
Total	57	100

Karakteristik Usia

Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan sebagian besar responden berusia 66-70 tahun sejumlah 50 responden (87,7%). Sejalan dengan penelitian Subrata et al. (2020) semakin bertambah usia seseorang, semakin meningkat pula tekanan darahnya, sehingga individu yang lebih tua cenderung memiliki tekanan darah yang lebih dibandingkan dengan mereka yang lebih muda. Menurut penelitian Syamsu et al. (2021) usia menjadi factor resiko yang sangat kuat terhadap kejadian hipertensi. Peningkatan usia akan menyebabkan peningkatan resistensi pembuluh darah. Seiring bertambahnya usia akan menurunkan elastisitas pembuluh darah yang pada akhirnya akan menyebabkan peningkatan tekanan darah Nopa et al., (2020).

Seiring bertambahnya usia, tekanan darah seseorang cenderung meningkat. Hal ini disebabkan oleh perubahan pada arteri yang menjadi lebih lebar dan kaku, sehingga aliran darah melalui pembuluh darah berkurang, yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah sistolik (Nuraeni, 2019). Selain itu, peningkatan usia dapat menyebabkan gangguan neurohormonal, seperti meningkatnya konsentrasi plasma perifer dan aktivasi sistem renin-angiotensin-aldosteron serta glomerulosklerosis. Hal ini dapat mengakibatkan peningkatan vasokonstriksi dan resistensi vaskuler, yang pada gilirannya menyebabkan tekanan darah meningkat dan berpotensi berkembang menjadi hipertensi (Bachtiar et al., 2020). Maka dari itu lansia perlu untuk memperhatikan pola hidup yang sehat dengan teratur sebagai upaya dalam mengendalikan tekanan darah serta untuk meminimalisir komplikasi yang terjadi akibat hipertensi (Fitrianingsih et al., 2022). Dari pernyataan dan penelitian dapat membuktikan bahwa usia menjadi faktor resiko hipertensi, semakin bertambahnya usia maka semakin meningkat juga tekanan darah.

Jenis Kelamin

Karakteristik penelitian berdasarkan jenis kelamin menunjukkan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 45 responden (78,9%). Sejalan dengan penelitian (Susanti et al., 2024) tentang hubungan usia, jenis kelamin dengan penyakit hipertensi yang menunjukkan mayoritas responden penelitian yang menderita hipertensi berjenis kelamin perempuan sebanyak 10 responden (76,9%). Secara umum, laki-laki mempunyai risiko lebih tinggi terkena tekanan darah tinggi dibandingkan perempuan, akan tetapi perempuan yang telah menginjak usia 45 tahun atau lebih cenderung berisiko lebih tinggi menderita hipertensi ketika sudah mulai memasuki masa menopause. Hal ini disebabkan terjadi penurunan produksi estrogen yang akan berdampak pada sistem kardiovaskuler dimana terjadi penurunan elastisitas pembuluh darah (Riyada et al., 2024).

Jenis kelamin dapat mempengaruhi kejadian hipertensi akibat faktor hormon. Hormon estrogen pada perempuan yang masih subur lebih banyak kadarnya dibandingkan pada laki-laki sehingga berperan sebagai faktor protektif atau memberikan perlindungan bagi pembuluh darah. Namun demikian, prevalensi hipertensi pada perempuan setelah memasuki menopause cenderung meningkat karena berkurangnya produksi hormone estrogen (Khasanah, 2022). Selain permasalahan hormonal, faktor lainnya seperti stres dan kurangnya melakukan aktivitas fisik oleh perempuan menjadi faktor risiko yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah (Pebrisiana et al., 2022).

Pendidikan Terakhir

Karakteristik penelitian berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan sebagian besar merupakan tamatan SMA sebanyak 19 responden (33,3%). Sejalan dengan hasil penelitian (Yunandar et al., 2025) tentang hubungan usia, pendidikan, dan tingkat pengetahuan dengan kejadian hipertensi dengan mayoritas responden memiliki riwayat pendidikan terakhir yaitu SMA dan Perguruan tinggi sebanyak 40 responden (51,3%). Pendidikan adalah salah satu upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat dengan tujuan untuk mencapai suatu pengetahuan. Pendidikan dapat mempengaruhi taraf kesehatan individu. Semakin tinggi taraf pendidikan seseorang maka tingkat kesadaran akan kesehatan meningkat (Podungge, 2020).

Tingkat pendidikan adalah salah satu faktor yang berhubungan langsung dengan tingkat pengetahuan. Pengetahuan individu yang baik akan mudah dalam menerima informasi terutama mengenai kesehatan. Tingkat pengetahuan yang relatif baik dapat berdampak pada perilaku atau tindakan yang akan dilakukan terhadap pola hidup sehat penderita hipertensi (Rosa & Natalya, 2023). Pola berpikir seseorang dengan pendidikan yang tinggi biasanya jauh lebih baik daripada seseorang dengan pendidikan yang lebih rendah termasuk dalam mengambil keputusan tentang penatalaksanaan hipertensi secara mandiri. Lansia yang memiliki pendidikan tinggi akan lebih dapat beradaptasi dengan hal baru sehingga meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan yang adaptif (Cahyaningrum et al., 2022).

Pekerjaan

Karakteristik penelitian berdasarkan pekerjaan menunjukkan mayoritas responden bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 19 responden (33,3%). Sejalan dengan hasil penelitian (Setiandari, 2022) tentang hubungan pengetahuan, pekerjaan dan genetik

(riwayat hipertensi dalam keluarga) terhadap perilaku pencegahan penyakit hipertensi menunjukkan responden yang bekerja sebanyak 69 responden (65,1%). Pekerjaan tidak selalu menjadi faktor utama terjadinya hipertensi. Kemungkinan seorang pekerja menderita hipertensi di tempat kerja disebabkan oleh ketegangan atau stress pekerjaan yang diakibatkan oleh jam kerja yang panjang dan beban kerja yang berat (Nursolihah et al., 2024).

Lingkungan kerja seringkali memberikan target hasil kerja yang terkadang memunculkan tekanan fisik maupun psikis bagi para pekerja. Tekanan psikis yang dialami pekerja biasanya akan menimbulkan stress kerja. Terdapat beberapa dampak dari stress kerja yang meliputi dampak positif dan negatif. Salah satu dampak negatif dari stress kerja adalah peningkatan tekanan darah akibat faktor stress (Midu & Astrid, 2024). Secara fisiologis perasaan cemas atau khawatir akibat stress dapat merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon stres dari kelenjar adrenal, yaitu kortisol. Pengaktifan hipotalamus juga dapat merangsang saraf simpatis yang secara langsung akan memberikan respon vasokonstriksi pada pembuluh darah dan meningkatkan kerja jantung sehingga dapat meningkatkan tekanan darah (Febriana et al., 2022).

Analisa Bivariat

Analisa bivariat pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji chi square untuk mengetahui hubungan konsumsi kafein dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi di wilayah puskesmas Gondangrejo.

Analisis Hubungan Antara Mengonsumsi Kopi Dan Kejadian Hipertensi Di wilayah Puskesmas Gondangrejo

Tabel 2. Analisis Hubungan Antara Mengonsumsi Kopi Dan Kejadian Hipertensi Di wilayah Puskesmas Gondangrejo

Konsumsi Kopi	Kejadian Hipertensi				Total		P value	OR	Phi
	Hipertensi		Tidak						
	F	%	F	%	F	%			
Rendah	0	0,0	16	28,1	16	28,1	0,000	0,483	0,750
Sedang	13	22,8	12	21,1	25	43,9			
Tinggi	16	28,1	0	0,0	16	28,1			
Total	29	50,9	28	49,1	57	100			

Hasil uji chi-square menunjukkan nilai p-value 0,000 sehingga nilai p-value < 0,05 yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara mengonsumsi kafein dan kejadian hipertensi di wilayah Puskesmas Gondangrejo, dengan nilai odd ratio 0,483 disimpulkan bahwa orang yang mengonsumsi kopi berisiko 0,483 kali menderita hipertensi dibandingkan yang tidak mengonsumsi kopi. Berdasarkan hasil analisis uji ukuran kekuatan hubungan (Symmetric Measures), bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan nilai (Phi = 0,750) menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara konsumsi kopi dan hipertensi tergolong kuat.

Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian (D. A. Putri & Purwati, 2021) yang menunjukkan hasil uji statistic diperoleh p value = 0,032 < α (0,05) yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara hubungan kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi. Kafein dalam kopi merangsang kelenjar-kelenjar adrenal. Kafein pada kopi

sangat berpotensi meningkatkan tekanan darah serta detak jantung (Aisya et al., 2024). Kafein memiliki sifat antagonis kompetitif terhadap reseptor adenosin. Adenosin akan memberikan pengaruh pada peningkatan aktivitas sejumlah fungsi pada susunan saraf pusat untuk memproduksi adrenalin. Hal tersebut berpengaruh terhadap kejadian vasokonstriksi dan peningkatan resistensi perifer sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat (Indriani et al., 2023).

Efek mengonsumsi kafein dapat dirasakan dalam waktu 5-30 menit dan bertahan sampai 12 jam. Efeknya akan berlanjut dalam darah selama sekitar 12 jam. Konsumsi satu atau dua cangkir kopi dalam sehari dapat membuat seseorang merasa lebih terjaga dan waspada untuk sementara (Ilmi et al., 2021). Mengonsumsi kafein secara teratur sepanjang hari akan meningkatkan rata-rata tekanan darah di bandingkan dengan orang yang tidak mengonsumsi kopi sama sekali. Kebiasaan mengonsumsi kopi juga dapat mempercepat komplikasi hipertensi karena kafein dapat meningkatkan kadar kolesterol darah sehingga risiko penyakit jantung meningkat (Nuryanti et al., 2020).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pola konsumsi kafein berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah pada lansia. Kadar kafein dalam kopi dapat merangsang hormon adrenalin yang berdampak langsung terhadap kejadian vasokonstriksi dan peningkatan resistensi perifer sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat.

Analisis Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kejadian Hipertensi Di wilayah Puskesmas Gondangrejo

Tabel 3. Analisis Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kejadian Hipertensi Di wilayah Puskesmas Gondangrejo

Kualitas Tidur	Kejadian Hipertensi				Total		<i>P value</i>	<i>OR</i>	<i>Phi</i>
	Hipertensi		Tidak						
	F	%	F	%	F	%			
Baik	2	3,5	26	45,6	28	49,1	0,000	0,006	0,860
Buruk	27	47,4	2	3,5	29	50,9			
Total	29	50,9	28	49,1	57	100			

Hasil uji chi-square menunjukkan nilai p-value 0,000 dengan nilai odd ratio 0,006 yang mejelaskan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dan kejadian hipertensi di wilayah Puskesmas Gondangrejo. Dan dapat disimpulkan orang yang memiliki kualitas tidur yang buruk berisiko 0,006 kali menderita hipertensi dibandingkan yang memiliki kualitas tidur baik. Selain itu, hasil analisis juga menunjukan adanya hubungan yang signifikan atara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan nilai (Phi=0,860) yang dimana bahwa kekuatan hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi termasuk dalam kategori sangat kuat.

Hasil penelitian diatas sejalan dengan hasil penelitian (Ningtyas, 2024) yang menunjukkan Hasil uji statistik niai p-value $0,003 < \alpha 0,05$ sehingga H_0 di tolak dan H_a di terima artinya ada hubungan antara kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi di Desa Semen Kecamatan Nguntoronadi Kabupaten Magetan dengan nilai $OR = 6,925$ yang berarti kualitas tidur yang kurang baik memliki 6,952 kali risiko terkena hipertensi. Kualitas serta kuantitas tidur dapat memengaruhi proses homeostatis, jika proses ini terganggu akan menyebabkan meningkatnya resiko penyakit hipertensi. Penyakit hipertensi perlu

pengontrolan dan penjagaan terhadap tekanan darah agar tidak terjadi komplikasi penyakit lain (Oktaviana et al., 2023).

Kualitas tidur yang buruk akan mengganggu keseimbangan hormon kortisol dan saraf simpatik. Hormon kortisol yang tidak seimbang akan menyebabkan ketidakseimbangan hormon yang dihasilkan oleh kelenjar adrenal seperti hormon epinefrin dan nonepinefrin yang bekerja pada saraf simpatis. Sehingga akan menyebabkan vasokonstriksi vascular dan berakibat pada peningkatan tekanan perifer dan peningkatan tekanan darah (Rachman, Nursery, et al., 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara mengonsumsi kopi dengan kejadian hipertensi di wilayah Puskesmas Gondangrejo dibuktikan dengan hasil nilai $p\text{ value} = 0,000$. Lansia yang mengonsumsi kopi memiliki resiko 0,483 kali untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan yang tidak mengonsumsi kopi. Konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi memiliki hubungan yang kuat ($\Phi=0,750$).

Hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Gondangrejo juga menunjukkan adanya hubungan dengan nilai $p\text{-value}$ 0,000 dan Odds Ratio sebesar 0,006. Hal ini berarti bahwa lansia yang memiliki kualitas tidur buruk memiliki risiko 0,006 kali mengalami hipertensi dibandingkan lansia yang memiliki kualitas tidur baik. Nilai kekuatan hubungan ($\Phi=0,860$). Dengan demikian, kualitas tidur buruk memiliki hubungan dengan kategori yang sangat kuat kaitannya dengan peningkatan risiko hipertensi pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih bapak ibu pembimbing yang telah memberikan dukungan serta masukan dalam penyusunan jurnal ini. Tidak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada orang tua yang selalu memberikan doa dan motivasi selama proses penelitian. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Puskesmas Gondangrejo yang telah memberikan izin dan fasilitas kepada penulis untuk melakukan penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

- Afriani, B., Camelia, R., & Astriana, W. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.32583/jgd.v5i1.912>
- Aisya, S., Yuliati, & Mahmud, N. U. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Pekerja PT. Industri Kapal Indonesia. *Window of Public Health Journal*, 5(3), 359–370. <https://doi.org/10.33096/woph.v5i3.1798>
- Akbar, F., Syamsidar, & Nengsi, W. (2020). Karakteristik Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Banua Baru. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 11(2), 6–8. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v11i2.141>
- Balaraja, P., Nainar, A., Rayatin, L., & Indiyani, N. (2020). Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di. In *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin Universitas Muhammadiyah Tangerang* (Vol. 2).

- <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/senamu/indexJl.PerintisKemerdekaan1/33>
KotaTa
ngerang.Telp/Fax.
- Cahyaningrum, E. D., Putri, N. R. I. A. T., & Dewi, P. (2022). Hubungan Usia dan Tingkat Pendidikan dengan Peningkatan Tekanan Darah Lansia. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Purwokerto*, 325–331.
- Daulay, M., & Sidabutar, S. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Dipuskesmas Bp.Nauli Pematangsiantar Tahun 2019. *Global Health Science (GHS)*, 5(3), 174. <https://doi.org/10.33846/ghs5315>
- Dinkes Jateng. (2023). *Profil Kesehatan Jawa Tengah*.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar (2023). *profil kesehatan kabupaten karanganyar*.
- Fathiah, N. F. (2022). *Hubungan Antara Kebiasaan Minum Kopi Dengan Kejadian Dismenore Primer Mahasiswi Pre-Klinik Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Fahrurodzi, DS., Dewi, AZ., Nugrahani, NA., Aji, DP., Jannah, FR., Sahda, RA., Anggreani, SS., Rahmawati, MM., Achmad, YRD., & Setyaningsih, PA. (2024). Cerita Hipertensi : Pengabdian Masyarakat Aktivitas Fisik Pencegah Hipertensi. *COMSERVA : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 275–279. <https://doi.org/10.59141/comserva.v4i2.1362>
- Febriana, K., Sarwono, B., & Talib, S. T. . (2022). Hubungan Tingkat Stress dengan Perubahan Tekanan Darah pada Mahasiswa Sarjana Terapan di Keperawatan Magelang. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 143–153.
- Fitrianingsih, D., Winahyu, Karina MegasariWibisana, E., & Ahmad, S. N. A. (2022). Efikasi Diri Dan Gaya Hidup Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal JKFT: Universitas Muhamadiyah Tangerang*, 7(2), 108–112.
- Ilmi, M. N., Roni, F., & Puspitasari, I. (2021). the Relationship Frequency of Drink Coffee With Blood Pressure in Hypertension Patients in Cangkring Village, Sidokare District, Sidoarjo District, Sidoarjo District. *Well Being : Jurnal Kesehatan Stikes Bahrul Ulum*, 5(1), 26–36. <https://doi.org/10.51898/wb.v5i1.56>
- Indriani, M. H., Djannah, S., & Handayani, L. (2023). Pengaruh Konsumsi Kopi terhadap Kejadian Hipertensi: Studi Literatur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 35. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmi>,
- Khasanah, N. A. H. (2022). Hubungan Usia, Jenis Kelamin Dan Status Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Sumbang Ii Kabupaten Banyumas. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 18(1), 43–55.
- Midu, S. Y., & Astrid, M. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Pekerja : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), 637–647. <https://doi.org/10.56338/mparki.v7i3.4846>
- Nazmi, A. N., Nisa, E. K., & Indriani, M. N. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal EDUNursing*, 8(1), 145–238.

- Ningtyas, V. M. (2024). Hubungan kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Sago Gizi Dan Kesehatan*, 5(2), 288–295. <http://dx.doi.org/10.30867/sago.v5i2.1422>
- Nursolihah, I., Sembiring, D. A., Aulia, I. F., Fitri, I., Putri, S. A., & Indirajati, A. S. (2024). Hubungan Usia dan Pekerjaan dengan Kejadian Hipertensi di Desa Sungaibuntu Tahun 2023. *Jpournal Of Hospital Administration Research*, 1(2), 1–8.
- Nuryanti, E., Amirus, K., & Aryastuti, N. (2020). Hubungan Merokok, Minum Kopi dan Stress dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Negeri Baru Kabupaten Way Kanan Tahun 2019. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2), 235–244. <https://doi.org/10.33024/jdk.v9i2.2977>
- Oktaviana, Novitasari, D., & Dewi, F. K. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Cipaku. *Jurnal Citra Keperawatan*, 11(2), 48–55. <https://doi.org/10.31964/jck.v11i2.293>
- Pangestu, A., Kurniawan, WE., & Sumarni, T.(2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Video terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Purwokerto Timur 2. *Jurnal Anestesi*, 2(2), 90–107. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i2.1055>
- Pebrisiana, P., Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2022). Hubungan Karakteristik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 176–186. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4511>
- Podungge, Y. (2020). Hubungan Umur dan Pendidikan dengan Hipertensi pada Menopause. *Gorontalo Journal of Public Health*, 3(2), 154–161.
- Puspita, B., & Fitriani, A. (2021). Peran Konsumsi Kopi terhadap Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Usia Produktif (18-65 Tahun). *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2(1), 13. <https://doi.org/10.24853/mjnf.2.1.13-23>.
- Putri, D. A., & Purwati, N. H. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Kejadian Hipertensi pada Remaja di SMAN 5 Jakarta. *Jurnal Keperawatan*, 1–10.
- Rachman, A., Nursery, S. M. C., & Hati, I. P. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah. *Jurnal Keperawatan*, 15(54). <https://doi.org/10.35473/ijnr.v3i2.901>
- Riyada, F., Amanah Fauziah, S., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27–47. <https://doi.org/10.56260/sciena.v3i1.137>
- Rosa, R. D., & Natalya, W. (2023). Hubungan Usia dan Pendidikan Klien Hipertensi dengan Pengetahuan Mengenai Diet Rendah Natrium. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 120–128. <https://prosiding.ummetro.ac.id/index.php/snppm>
- Setiandari, E. L. . (2022). Hubungan Pengetahuan, Pekerjaan dan Genetik (riwayat hipertensi dalam keluarga) Terhadap Perilaku Pencegahan Penyakit Hipertensi. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(4), 457–462.

<https://doi.org/10.56338/mppki.v5i4.2386>

- Subrata, A. H., Wulandari, & D. (2020). Hubungan Stres dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Usia Produktif. *J Stethoscope*, 1(1).
- Sukartini, N. L. (2022). *Gambaran Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali di Masa Pandemi Covid-19*. Institut Teknologi dan Kesehatan (ITEKES) Bali Denpasar.
- Susanti, N., Aghniya, S. N., Almira, S. S., & Anisa, N. (2024). Hubungan usia, jenis kelamin dengan penyakit hipertensi di klinik utama paru soeroso. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 3597–3604.
- Syamsu, R. F., Nuryanti, S., & Semme, M. Y. (2021). *Faktor risiko terjadinya hipertensi dapat dikelompokkan*. 7(2), 64–74.
- Yunandar, R., Soekiswati, S., Basuki, S. W., Triastuti, N. J., & Istiqomah, N. (2025). Hubungan Usia, Pendidikan, dan Tingkat Pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi Berpendekatan Cross Sectional. *Jurnal Keilmuan Dan Keislaman*, 3(1), 179–188. <https://doi.org/10.23917/jkk.v4i2.399>
- Yunus, M., Aditya, I. W. C., & Eksa, D. R. (2021). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 8(3), 229–239