

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKanan DARAH PADA REMAJA PUTERA DI ASRAMA SANGGAU LANDUNGSARI MALANG

Rinda¹⁾, Tanto Hariyanto²⁾, Vita Maryah Ardiyani³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

Email : marianarinda94@gmail.com

ABSTRAK

Tekanan darah dipengaruhi oleh gaya hidup. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah adalah kualitas tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja putera di asrama Sanggau Landungsari Malang angkatan tahun 2016. Desain penelitian ini dilakukan dengan metode *korelasional* yang bersifat *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja akhir usia 18-21 tahun di asrama putera Sanggau Landungsari Malang angkatan tahun 2016 sebanyak 31 orang dan sampel penelitian menggunakan teknik sampling *sampling jenuh* yaitu semua anggota populasi dijadikan sampel. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner dan pengukuran tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar kualitas tidur hampir seluruh responden dikategorikan buruk yaitu sebanyak 28 orang (90,3%), tekanan darah, sebagian besar responden dikategorikan prehipertensi yaitu sebanyak 16 orang (51,6%), dan hasil analisis data menggunakan uji *person product moment* didapatkan nilai signifikan sebesar $p\text{-value} \leq 0,05$ yaitu 0,000 yang berarti data dinyatakan sangat signifikan dan H_1 diterima, artinya ada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja putra di asrama Sanggau Landungsari Malang tahun 2016. Saran bagi peneliti selanjutnya agar lebih memperhatikan dan meningkatkan kualitas tidur pada remaja putera dengan menghentikan aktivitas televisi, menghentikan aktivitas telepon genggam, serta minum susu hangat dan teh *chamomile* hangat guna untuk meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tekanan darah pre hipertensi.

Kata Kunci: Kualitas tidur, tekanan darah.

RELATIONSHIP QUALITY SLEEP WITH BLOOD PRESSURE IN YOUNG SON IN HOSTEL SANGGAU LANDUNGSARI MALANG

ABSTRACT

Blood pressure is influenced by lifestyle. One of the factors that can affect blood pressure is sleep quality. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep quality and blood pressure in young men in Sanggau Landungsari Malang dormitory year 2016. This research design is done by correlational method which is cross sectional. Population in this research is adolescent end age 18-21 year in dormitory of putung Sanggau Landungsari Malang force year 2016 counted 31 people and sample of research use sampling technique saturated that all member of population become sample. Data collection techniques used were questionnaires and blood pressure measurements. The result of the research shows that most of the sleep quality almost all of the respondents are categorized as bad, that is 28 people (90,3%), blood pressure, most of respondent is categorized as prahipertensi that is 16 people (51,6%), and result of data analysis using person product test Moment got significant value equal to p value 0,05 is 0.000 meaning data very significant and H_1 accepted, meaning there is relation of quality of sleep with blood pressure at teenage son in dormitory of Sanggau Landungsari Malang year 2016. Suggestions for future researchers to better pay attention and improve the quality of sleep in young men by stopping television activities, stopping mobile phone activity, and drink warm milk and warm chamomile tea in order to improve the quality of sleep and decrease the blood pressure Prehypertension.

Keywords: Sleep quality, blood pressure.

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization (WHO)*, satu dari tiga orang dewasa di seluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi. Proporsi meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, yaitu satu dari sepuluh orang berusia 20-an dan 30-an sampai lima dari sepuluh orang berusia 50-an. Orang dewasa di beberapa

negara berpendapatan rendah di Afrika memiliki tekanan darah tinggi dengan persentase tertinggi sebesar lebih dari 40% (*WHO*, 2013).

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8%, tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan

Timur (29,6%), dan Jawa Barat (29,4%). Sedangkan prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui kuesioner terdiagnosis tenaga kesehatan sebesar 9,4% (Balitbang Kemenkes RI, 2013). Angka kejadian hipertensi sendiri pada anak dan remaja diperkirakan antara 1-3%. Sinaeko dan kawan-kawan, dalam penelitiannya terhadap 14.686 orang anak usia 10-15 tahun menemukan 4,2% anak mengalami hipertensi. Kurang dari 5% anak dengan proporsi lebih besar pada remaja, mengalami hipertensi pada satu kali pengukuran tekanan darah. Angka kejadian hipertensi meningkat sesuai dengan usia, berkisar 15% pada usia dewasa muda hingga 60% pada orang dewasa berusia 65 tahun ke atas. Di Indonesia angka kejadian hipertensi pada anak dan remaja bervariasi dari 3,11% sampai 4,6%. (Johannes H. Saing, 2005).

Di Jawa Timur, berdasarkan laporan tahunan rumah sakit tahun 2012 (per 31 Mei 2013), hipertensi merupakan kasus penyakit terbanyak pasien rawat jalan di rumah sakit umum pemerintah tipe B sebanyak 112.583 kasus, begitu juga dengan rumah sakit umum pemerintah tipe C dan D juga peringkat tertinggi untuk rawat jalan kasus hipertensi, yaitu rumah sakit tipe C sebanyak 42.212 kasus dan rumah sakit tipe D sebanyak 3.301 kasus. Sedangkan untuk kasus penyakit terbanyak pasien rawat inap, untuk rumah sakit umum pemerintah tipe A, hipertensi berada pada posisi kedua sebanyak 12.590 kasus dan pada rumah sakit umum pemerintah tipe

C hipertensi berada pada urutan kedua sebanyak 7.355 kasus (Dinas Kesehatan Jawa Timur, 2013). Kasus hipertensi di Malang Raya menduduki urutan ke tiga dari 10 kasus rawat jalan di rumah sakit yaitu sebanyak 424 kasus (9,10%) dan urutan ke empat dalam 10 penyebab kematian yaitu 10,99% (Dinas Kesehatan Jawa Timur, 2011).

Terdapat gaya hidup yang dapat mempengaruhi tekanan darah seperti gaya hidup modern yang mengagungkan sukses, kerja keras, dalam situasi penuh tekanan, dan stress yang berkepanjangan merupakan hal yang paling umum serta kurang berolahraga dan berusaha mengatasi stressnya dengan cara merokok, minum alkohol dan minum kopi (Muhammadun, 2010). Selain gaya hidup, menurut pendapat (Kowalski, 2010) faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah adalah gangguan tidur (Kowalski, 2010). Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan gangguan dalam jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seseorang individu. Gangguan tidur pada remaja dipengaruhi beberapa berbagai faktor, baik medis maupun non-medis sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang (Haryono *et al.*, 2009). Diagnosis gangguan tidur pada remaja sulit ditegakkan, karena keluhan gangguan tidur seringkali tidak disampaikan oleh remaja, selain itu usia remaja pola tidur tidak lagi menjadi pusat perhatian orang tua. Oleh karena itu gangguan tidur pada remaja seringkali

tidak terdiagnosis dan akhirnya tidak diobati dengan baik (Haryono *et al.*, 2009).

Kurang tidur bekrepanjangan dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikis. Dari segi fisik, kurang tidur akan menyebabkan muka pucat, mata sembab, badan lemas, dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit. Sedangkan dari segi psikis, kurang tidur akan menyebabkan timbulnya perubahan suasana kejiwaan, sehingga penderita akan menjadi lesu, lamban menghadapi rangsangan dan sulit berkonsentrasi (Endang, 2007).

Kurang tidur dapat merujuk ke kualitas tidur yang buruk. Tidur yang kurang dapat membawa kepada perkembangan hipertensi yaitu dengan cara meningkatkan aktivitas simpatis, meningkatkan stresor fisik dan psikis, dan meningkatkan retensi garam (Gangwisch *et al.*, 2006). Di dalam penelitiannya, Javaheri *et al.* (2008) menyatakan bahwa data mengenai hubungan antara peningkatan tekanan darah karena kualitas tidur yang buruk pada orang dewasa sudah banyak, kualitas tidur adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam mempertahankan kesehatan selain *life style*, efisiensi tidur yang rendah diketahui dapat berisiko terhadap terjadinya hipertensi, optimalisasi jam tidur dapat membantu untuk mencegah terjadinya hipertensi. Memantau kualitas dan kuantitas tidur sebagai upaya

meningkatkan kesehatan masyarakat sangat penting dilakukan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Asmarita (2014) didapatkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar. Penelitian lain yang dilakukan oleh Havisa (2014) juga memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada usia lanjut di Posyandu lansia Dusun Jelapan Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 27 Agustus 2016 di Asrama Sanggau Landungsari Malang, dengan mewawancarai 10 orang mahasiswa ditemukan bahwa terdapat 7 orang (70%) tidur tepat waktu dan tidak menunjukkan gejala-gejala orang yang mengalami gangguan tekanan darah seperti sakit kepala, rasa pegal dan tidak nyaman pada bagian leher. 3 orang (10%) kadang-kadang tidurnya kurang dari 8 jam dimana pada malam hari yang bersangkutan mengerjakan tugas dan pagi harinya harus kuliah, dan pada saat di kampus yang bersangkutan merasa pegal dan agak pusing.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Putera Di Asrama Sanggau Landungsari Malang Angkatan Tahun 2016”. Adapun alasan peneliti melakukan

penelitian tentang judul tersebut karena mengingat fenomena yang ada sekarang sebagian besar mahasiswa memiliki banyak aktivitas baik di dalam lingkungan kampus maupun di luar lingkungan kampus. Hal ini didukung dengan pendapat Potter & Perry (2005) yang menyatakan bahwa jadwal perkuliahan yang kompleks dan aktivitas lain dalam kegiatan kuliah dapat berdampak pada masalah fisik seperti kelelahan. Kelelahan akibat aktivitas yang berlebihan atau penuh stres dapat membuat seseorang sulit tidur. Selain proses pembelajaran di kampus, menurut Manalu, *et al.*, (2012) adanya faktor-faktor sosial seperti peralatan elektronik di dalam kamar tidur, antara lain televisi, akses internet dan *gadget* membuat mahasiswa terjaga di malam hari untuk bermain *game*, *browsing*, *chatting*, nonton, mendengarkan musik dan bermain telepon gengam (*handphone*).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja putera di asrama Sanggau Landungsari Malang angkatan tahun 2016.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini dilakukan dengan metode *korelasional* yang bersifat *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja akhir usia 18-21 tahun di asrama putera Sanggau Landungsari Malang angkatan tahun 2016 sebanyak

31 orang dan sampel penelitian menggunakan *sampling jenuh* yaitu semua anggota populasi dijadikan sampel dengan menggunakan kriteria inklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa putera di asrama Sanggau Landungsari Malang dan mahasiswa putera di asrama Sanggau angkatan tahun 2016. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur sedangkan variabel dependen adalah tekanan darah. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner dan pengukuran tekanan darah. Analisa data yang digunakan menggunakan analisis univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa kualitas tidur pada remaja putera di asrama Sanggau Landungsari Malang angkatan tahun 2016 hampir seluruh responden dikategorikan buruk yaitu sebanyak 28 orang (90,3%).

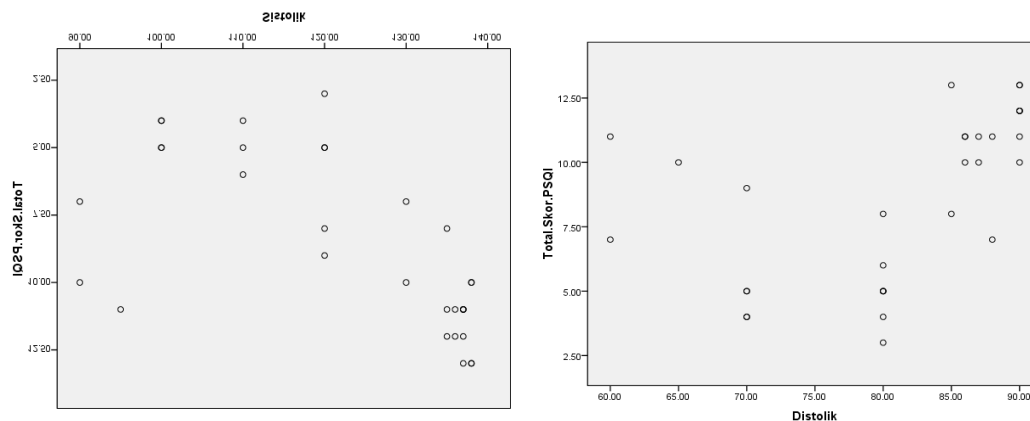
Tabel 1. Kategori Kualitas Tidur pada Remaja Putra di asrama Sanggau Landungsari Malang angkatan tahun 2016

Kategori Kualitas Tidur	f	(%)
Baik	3	9,7
Buruk	28	90,3
Total	31	100

Tabel 2. Kategori Tekanan Darah pada Remaja Putera di Asrama Sanggau Landungsari Malang angkatan tahun 2016.

Kategori tekanan darah	f	(%)
Normal	15	48,4
Pre hipertensi	16	51,6
Hipertensi stadium 1	0	0
Hipertensi stadium 2	0	0
Total	31	100

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui bahwa tekanan darah pada remaja putra di asrama Sanggau Landungsari Malang angkatan tahun 2016 sebagian besar dikategorikan prehipertensi yaitu sebanyak 16 anak (51,6%).



Gambar 1. Scatterplot hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja putra di asrama Sanggau Landungsari Malang Angkatan Tahun 2016.

Berdasarkan Gambar 1, menunjukkan bahwa semakin baik kualitas tidur maka semakin baik kualitas tidur maka semakin normal tekanan darah pada remaja putra di asrama Sanggau Landungsari Malang tahun 2016, begitupun sebaliknya semakin buruk kualitas tidur dengan ditunjukkan dengan tingginya skor pengukuran tidur maka semakin meningkat tekanan darah pada remaja putra di asrama Sanggau Landungsari Malang tahun 2016.

Uji statistik pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS, Uji statistik yang digunakan adalah *person product*

moment. Hasil analisis *person product moment* hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah (sistolik dan distolik) pada remaja putra di asrama Sanggau Landungsari Malang tahun 2016, didapatkan $p\ value \leq 0,05$ yaitu 0,000 yang berarti data dinyatakan sangat signifikan dan H_1 diterima, artinya ada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja putra di asrama Sanggau Landungsari Malang tahun 2016.

Kualitas Tidur

Berdasarkan data khusus hasil penelitian bahwa kualitas tidur pada remaja putra di asrama Sanggau Landungsari Malang angkatan tahun 2016 hampir seluruh responden dikategorikan buruk yaitu sebanyak 28 orang (90,3%). Kualitas tidur dengan kategori yang buruk dapat disebabkan oleh beberapa faktor, dan mengingat sampel dalam penelitian ini adalah remaja putra dan merupakan mahasiswa aktif maka penyebab dari kualitas tidur yang buruk karena mahasiswa memiliki banyak aktivitas baik di dalam lingkungan kampus maupun di luar lingkungan kampus. Hal ini didukung dengan pendapat Potter & Perry (2005) yang menyatakan bahwa jadwal perkuliahan yang kompleks dan aktivitas lain dalam kegiatan kuliah dapat berdampak pada masalah fisik seperti kelelahan. Kelelahan akibat aktivitas yang berlebihan atau penuh stres dapat membuat seseorang sulit tidur. Selain proses pembelajaran di kampus, menurut Manalu, *et al.*, (2012) faktor-faktor sosial seperti peralatan elektronik di dalam kamar tidur, antara lain televisi, akses internet dan *gadget* membuat mahasiswa terjaga di malam hari untuk bermain *game*, *browsing*, *chatting*, nonton, mendengarkan musik dan bermain telepon gengam (*handphone*). Berdasarkan dari keadaan realitasi lokasi di asrama Sanggau kategorikan kualitas tidur buruk di sebabkan oleh remaja yang

sering tiap malam minum kopi dicafe, bermain game online poker, kebisingan asrama, menonton televisi, menonton online, mendengarkan musik, bermain telepon gengam, chattingan sehingga remaja terjaga pada waktu malam hari. Untuk menjaga dan meningkatkan kategori kualitas tidur sebaiknya remaja pada saat malam hari mengurangi bermain game online poker, mengurangi minum kopi di cafe, sebelum tidur sebaiknya remaja mematikan aktivitas televisi, mematikan aktivitas telepon gengam, mengatur keadaan ruangan senyaman mungkin dengan cara mematikan lampu serta minum susu hangat dan teh *chamomile* hangat sebelum tidur. Didukung oleh pendapat Miller (2009) minum susu hangat dan teh *chamomile* hangat sebelum tidur dapat membantu memudahkan tidur dan menjadi alternatif pilihan untuk mengurangi gangguan tidur pada lansia.

Tekanan Darah

Berdasarkan data khusus hasil penelitian bahwa tekanan darah pada remaja putra di asrama Sanggau Landungsari Malang angkatan tahun 2016 sebagian besar dikategorikan prahipertensi yaitu sebanyak 16 anak (51,6%). Tekanan darah meningkat, berdasarkan hasil dari keadaan realitasi lokasi di asrama Sanggau terutama disebabkan oleh kebiasaan durasi tidur yang pendek seperti dari gaya hidup remaja yang tidak sehat, remaja sering kali bermain game online poker setiap

malam, browsing, chatting, nonton televisi, menonton online mendengarkan musik, bermain telepon genggam dan tiap malam minum kopi di cafe, dari segi pola makan remaja juga dapat menyebabkan tekanan darah meningkat seperti remaja yang sering kali makan diluar mengkonsumsi lalapan, nasi goreng, nasi campur. Didukung oleh pendapat (Astawan IM, 2005) pola makan yang mengkonsumsi makanan yang siap saji yang mengandung lemak, protein dan garam tinggi, rendah serat pangan dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. Namun tekanan darah tinggi pada remaja biasanya diabaikan karena tidak terdiagnosa, hal ini didukung dengan pendapat (Aglony *et al*, 2009) yang berpendapat bahwa diagnosa tekanan darah tinggi lebih sering dilakukan pada dewasa dibandingkan pada anak-anak dan remaja, yaitu pada penelitian Aglony *et al* (2009) menunjukkan hampir 75% kasus hipertensi dan 90% kasus prehipertensi pada anak-anak dan remaja merupakan kasus yang tidak terdiagnosa.

Terdapat gaya hidup yang dapat mempengaruhi tekanan darah seperti gaya hidup modern yang mengagunkan sukses, kerja keras, dalam situasi penuh tekanan, dan stress yang berkepanjangan merupakan hal yang paling umum serta kurang berolahraga dan berusaha mengatasi stressnya dengan cara merokok, minum alkohol dan minum kopi (Muhammadun, 2010). Selain gaya hidup, menurut pendapat (Kowalski,

2010) faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah adalah gangguan tidur. Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan gangguan dalam jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seseorang individu. Gangguan tidur pada remaja dipengaruhi beberapa berbagai faktor, baik medis maupun non-medis sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang (Haryono, *et al.*, 2009). Diagnosis gangguan tidur pada remaja sulit ditegakkan, karena keluhan gangguan tidur seringkali tidak disampaikan oleh remaja, selain itu usia remaja pola tidur tidak lagi menjadi pusat perhatian orang tua. Oleh karena itu gangguan tidur pada remaja seringkali tidak terdiagnosis dan akhirnya tidak diobati dengan baik (Haryono *et al.*, 2009).

Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Remaja Putra di Asrama Sanggau Landungsari Malang Angkatan Tahun 2016

Berdasarkan hasil analisis *person product moment* hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah (sistolik dan distolik) pada remaja putra di asrama Sanggau Landungsari Malang tahun 2016, didapatkan didapatkan *p value* $\leq 0,05$ yaitu 0,000 yang berarti data dinyatakan sangat signifikan dan H_1 diterima, artinya ada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja putra di asrama Sanggau Landungsari Malang tahun 2016.

Hasil dari scatterplot menunjukkan bahwa semakin baik kualitas tidur maka semakin baik kualitas tidur maka semakin normal tekanan darah pada remaja putra di asrama Sanggau Landungsari Malang tahun 2016, begitupun sebaliknya semakin buruk kualitas tidur dengan ditunjukkan dengan tingginya skor pengukuran tidur maka semakin meningkat tekanan darah pada remaja putra di asrama Sanggau Landungsari Malang tahun 2016.

Hasil penelitian ini didukung dengan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Asmarita (2014) yang menemukan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar. Penelitian lain yang dilakukan oleh Havisa (2014) juga membuktikan bahwa terdapat hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada usia lanjut di Posyandu lansia Dusun Jelapan Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta.

Kurang tidur bekrepanjangan dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikis. Dari segi fisik, kurang tidur akan menyebabkan muka pucat, mata sembab, badan lemas, dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit. Sedangkan dari segi psikis, kurang tidur akan menyebabkab timbulnya perubahan suasana kejiwaan, sehingga penderita akan menjadi lesu, lamban menghadapi rangsangan dan sulit berkonsentrasi (Endang, 2007).

Kurang tidur dapat merujuk ke kualitas tidur yang buruk. Tidur yang kurang dapat membawa kepada perkembangan hipertensi yaitu dengan cara meningkatkan aktivitas simpatis, meningkatkan stresor fisik dan psikis, dan meningkatkan retensi garam (Gangwisch *et al.*, 2006). Di dalam penelitiannya, Javaheri *et al.* (2008) menyatakan bahwa data mengenai hubungan antara peningkatan tekanan darah karena kualitas tidur yang buruk pada orang dewasa sudah banyak, kualitas tidur adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam mempertahankan kesehatan selain *life style*, efisiensi tidur yang rendah diketahui dapat berisiko terhadap terjadinya hipertensi, optimalisasi jam tidur dapat membantu untuk mencegah terjadinya hipertensi. Memantau kualitas dan kuantitas tidur sebagai upaya meningkatkan kesehatan masyarakat sangat penting dilakukan. Sedangkan menurut pendapat (Almatsier, 2010) dengan mengkonsumsi makanan kaya serat, buah-buahan, sayuran, padi-padian, susu rendah lemak, kacang-kacangan, unggas dan ikan dalam jumlah cukup seimbang. Rekomendasi ini adalah komponrn yang penting dalam strategi pencegahan penyakit jantung dan pembuluh darah. Selain dengan hal tersebut sebelum tidur remaja sebaiknya meminum susu, mematikan aktivitas televisi, mematikan aktivitas telepon genggam serta mengatur keadaan ruangan senyaman mungkin dengan cara

mematikan lampu. Selain itu remaja juga sebaiknya untuk meningkatkan olahraga dan mengurangi mengkonsumsi lalapan, nasi goreng, nasi campur serta mengurangi mengkonsumsi makanan yang mengandung garam tinggi guna untuk mencegah tekanan darah perhipertensi.

KESIMPULAN

- 1) Kualitas tidur, hampir seluruh responden dikategorikan buruk yaitu sebanyak 28 orang (90,3%).
- 2) Tekanan darah, sebagian besar responden dikategorikan prahipertensi yaitu sebanyak 16 orang (51,6%).
- 3) Hasil analisa menggunakan uji *person product moment* didapatkan nilai $p \leq 0,05$ yaitu sebesar 0,000 artinya ada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja putera di asrama Sanggau Landungsari Malang angkatan tahun 2016.

SARAN

Peneliti selanjutnya yang mengambil judul yang sama untuk lebih memperhatikan dan meningkatkan kualitas tidur dengan menghentikan aktivitas televisi, aktivitas telepon genggam, minum susu hangat dan teh *chamomile* hangat guna untuk

meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tekanan darah perhipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Anglony, Marlene et al. 2009. *Hypertension in Adolescents*. Expert Review of Cardiovascular Therapy 7.12 Dec. 2009: 1595-603. <http://search.proquest.com/docview/195639770/134EAD739E8714F3407/2?accountid=17242>. Diakses pada tanggal 23 Januari 2017.
- Asmarita, Intan. 2014. *Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar*. Naskah Publikasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Astawan IM. 2005. *Cegah Hipertensi dengan pola makan*. www.Depkes.net.com. Diakses pada tanggal 23 Januari 2017.
- Balitbangkes Kemenkes RI 2013. *Riset Kesehatan Dasar RISKESDAS 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. 2011. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2011*. Surabaya: Dinas Kesehatan Jawa Timur.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. 2013. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2012*. Surabaya: Dinas Kesehatan Jawa Timur.
- Endang, Achandi L. 2007. *Gizi dan kesehatan Masyarakat*. Departemen kesehatan dan Gizi Universitas Indonesia. Jakarta: Grafindo Persada.
- Gangwisch J. E. et al., 2006. *Short Sleep Duration as a Risk Factor for Hypertension : Analyses of The First National Health and Nutrition Examination Survey*. American Heart Association. 47 : 833-839.
- Haryono, A., et al. 2009. *Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama*. Universitas Indonesia.
<http://saripediatri.idai.or.id/pdf/11-3-1.pdf>. Diakses pada tanggal 14 November 2016.
- Havisa, Riska. 2014. *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Usia Lanjut di Posyandu lansia Dusun Jelapan Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta*.
- Naskah Publikasi, Program Studi Ilmu keperawatan, Sekolah tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah. Yogyakarta.
- Javaheri S., Isser A. S., Rosen C.L., Redline S., 2008. Sleep Quality and Elevated Blood Pressure in Adolescents. *NIH Public Access*. 118 (10) : 1034-1040.
- Kowalski, E. R. 2010. *Terapi Hipertensi : Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi dan Mengurangi Resiko Serangan Jantung dan Stroke Secara Alami*. Bandung: Qanita.
- Manalu, A. R. N., Bebasari, E., Butar butar, W. R. 2012. *Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas riau angkatan 2012*.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1120075>. Diakses pada tanggal 19 Mei 2015.
- Miller, B. 2012. *Tekanan Darah Tinggi*. Malaysia: LC Graphic Sdn Bhd.
- Muhammadun, AS. 2010 *Hidup Bersama Hipertensi*. Yogyakarta: In-Books.
- Potter, A., & Perry, A. G. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*:

*Konsep Proses dan Praktik Edisi
ke-4.* Jakarta: EGC.

Saing, Johannes H. 2005. *Hipertensi
Pada Remaja.* Jurnal Sari Pediatri
Vol. 6, No. 4 :159-165.

WHO. 2013. World Health Day.
www.who.int. Diakses pada tanggal
11 September 2016.