

## Hubungan gaya hidup dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi remaja

<sup>1</sup>Muhammad Riduansyah, <sup>2</sup>Noorhidayah Ulfah, <sup>2</sup>Ahmad Syahlani, <sup>1</sup>Rifa'atul Mahmudah

<sup>1</sup>Profesi Ners Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia Banjarmasin

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Sari Mulia Banjarmasin

### How to cite (APA)

Riduansyah, M., Ulfah, N., Syahlani, A., & Mahmudah, R. (2025). Hubungan gaya hidup dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi remaja . *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 16(01), 158–165. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v16i01.1504>

### History

Received: 20 Januari 2025

Accepted: 10 Mei 2025

Published: 5 Juni 2025

### Corresponding Author

Muhammad Riduansyah, Profesi Ners Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia Banjarmasin; [riduan21.mr@gmail.com](mailto:riduan21.mr@gmail.com).



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Hipertensi adalah penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah. Gaya hidup remaja saat ini berisiko memicu penyakit tidak menular seperti hipertensi. Menurut Survei Kesehatan Indonesia, prevalensi hipertensi pada usia  $\geq 15$  tahun adalah 8,1%. Salah satu faktor yang dapat memicu hipertensi pada semua kelompok usia, termasuk remaja, adalah kesulitan tidur.

**Metode:** Jenis penelitian adalah *Cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin, dilaksanakan dari tanggal 1-30 Oktober 2024. Sampel 81 dengan menggunakan *accidental sampling*. Kuesioner gaya hidup terdiri dari Aktivitas fisik, pola makan, merokok dan konsumsi kopi sedangkan kualitas hidup dengan KKT, untuk kejadian hipertensi menggunakan lembar observasi.

**Hasil:** Hasil Uji *Spearman Rank* pada gaya hidup dengan kejadian hipertensi didapatkan nilai yang signifikan sebesar 0,408 yang lebih besar dari 0.05 dapat dinyatakan  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0.05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

**Kesimpulan:** Semakin tinggi kualitas tidur buruk maka semakin tinggi pula angka kejadian peningkatan tekanan darah.

**Kata Kunci :** Gaya hidup, hipertensi, kualitas tidur, remaja, aktivitas fisik

### ABSTRACT

**Background:** Hypertension is a chronic disease characterized by elevated blood pressure. The current lifestyle of adolescents poses a risk for non-communicable diseases such as hypertension. According to the Indonesian Health Survey, the prevalence of hypertension among individuals aged  $\geq 15$  years is 8.1%. One of the factors that can trigger hypertension across all age groups, including adolescents, is sleep difficulties.

**Method:** The type of research is *Cross sectional* with a quantitative approach. The study was conducted in the Pekauman Health Center work area, Banjarmasin, carried out from 1-30 October 2024. A sample of 81 using *accidental sampling*. The lifestyle questionnaire consisted of Physical activity, diet, smoking and coffee consumption while the quality of life with KKT, for the incidence of hypertension using an observation sheet.

**Result:** The *Spearman Rank* test on lifestyle with the occurrence of hypertension obtained a significant value of 0.408 which is greater than 0.05 can be stated  $H_0$  is accepted and  $H_a$  is rejected and sleep quality with the occurrence of hypertension significance value of  $0.000 < 0.05$  so  $H_0$  is rejected, and  $H_a$  is accepted.

**Conclusion:** The poorer the sleep quality, the higher the incidence of increased blood pressure.

**Keyword :** Lifestyle, hypertension, sleep quality, adolescents, physical activity

## Pendahuluan

Hipertensi adalah penyakit kronis di mana gejala ditandai oleh peningkatan tekanan darah. Setiap tahun, bahkan hipertensi adalah penyakit dan penyakit yang tidak dapat dipindahtangankan yang melibatkan masalah kesehatan utama di seluruh dunia (Manto & Islamiaty, 2020). Pada masa anak-anak dan remaja umumnya tidak nampak tanda dan gejalanya sehingga sulit untuk mendeteksi pada periode tersebut. Meskipun demikian, prevalensi menunjukkan bahwa mayoritas hipertensi lebih rendah pada anak-anak atau remaja. Namun, penelitian memberikan petunjuk bahwa terjadi peningkatan prevalensi selama dua dekade pertama kehidupan sehingga peningkatan tekanan darah pada anak-anak atau remaja memiliki potensi awal hipertensi esensial di masa yang akan datang (Surya et al., 2022).

Tekanan darah tinggi sekarang dikenal sebagai pembunuh diam-diam. Ini karena tidak jarang menemukan tanda-tanda gejala yang jelas. Kondisi ini berlanjut hingga dewasa, karena beberapa penelitian telah menunjukkan banyak remaja yang belum menyadari tekanan darah tinggi masa lalu mereka. Ini meningkatkan risiko mobilitas dan kematian (Kurnianingtyas, 2016). Klasifikasi tekanan darah selama masa remaja berbeda dari pada orang dewasa. Orang dewasa dikelompokkan dengan tekanan darah menjadi remaja berdasarkan kurva terampil. Hipertensi pada remaja diklasifikasikan sebagai tekanan darah antara 130-139/80-89 mmHg atau antara 95<sup>></sup> persentil dan 11 mmHg (Jayanti et al., 2022). Tekanan darah tinggi dalam esai muda sering diulang dan sulit dikenali hanya melalui pengujian rutin (Shaumi & Achmad, 2019).

Anak-anak dan remaja umumnya tidak memiliki tanda atau gejala. Karena itu, sulit untuk dikenali selama periode ini. Namun, prevalensi menunjukkan bahwa sebagian besar hipertensi pada anak-anak dan remaja rendah. Namun, penelitian telah menunjukkan bahwa peningkatan tekanan darah pada anak-anak atau remaja bisa menjadi tanda awal hipertensi yang berasal dari dalam tubuh di masa depan, karena prevalensi meningkat

dalam 20 tahun pertama kehidupan (Surya et al., 2022).

Menurut Survei Kesehatan Indonesia, hasil perubahan populasi selama lebih dari 15 tahun menunjukkan prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter 8,1%, berdasarkan pengukuran 29,5%. Prevalensi hipertensi didasarkan pada diagnosis dokter sebesar 8,7 %, tetapi pengukuran 35,2% didasarkan. Lukisan hipertensi komparatif dalam suatu populasi lebih dari 15 tahun berdasarkan diagnosis dokter 61,9%, melukis dengan lukisan hipertensi komparatif  $\geq 15$  tahun (Kementerian RI, 2023)

Kota Banjarmasin pada tahun 2023 untuk penderita hipertensi Sebanyak 68.590 dengan kasus baru. Dari data dinas kesehatan kota Banjarmasin pada tahun 2023 untuk kasus baru hipertensi di puskesmas Pekauman termasuk nomor 1 terbanyak dibandingkan dengan 27 puskesmas lainnya dan diikuti 4 terbanyak lainnya yaitu Basirih Baru 4.311, Sei Jingah 4.282 Kasus, Pekapuran 4.269 dan 9 November 4.082 (Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin, 2023).

Kasus 10 penyakit terbanyak tahun 2023 di Puskesmas Pekauman hipertensi menempati urutan ke tiga setelah penyakit ISPA dan penyakit pulpa dan jaringan perapikal. Hasil kegiatan Penyakit Tidak Menular (PTM) Puskesmas Pekauman pada bulan Januari dan Februari tahun 2024 diberbagai sekolah yang menjadi target pemeriksaan adalah remaja umur 10-19 tahun ditemukan sebanyak 167 orang remaja dengan tensi yang tinggi. Adapun hasil wawancara dan pemeriksaan terhadap 167 orang tersebut didapatkan hasil prehipertensi sebanyak 58 orang, hipertensi stadium 1 sebanyak 99 orang dan hipertensi stadium 2 sebanyak 10 orang dan siswa yang merokok sebanyak 41 orang. Konsumsi garam (tidak) 40 orang, (ya tidak setiap hari) 32 Orang, (ya setiap hari) 95 Orang. Adapun data hasil wawancara tentang olah raga didapatkan hasil yang tidak melakukan olah raga sebanyak 80 orang, ya tidak setiap hari sebanyak 71 orang dan ya setiap hari sebanyak 16 orang. Untuk data remaja yang tidur larut malam sebanyak 139 orang sedangkan yang mempunyai orang tua riwayat hipertensi

sebanyak 24 orang. Semua remaja yang didapatkan hasil dengan tensi yang tinggi kemudian diarahkan untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut ke Puskesmas Pekauman. Data kunjungan remaja yang berobat di Puskesmas Pekauman pada bulan Juli 2024 sebanyak 281 orang.

Studi ini juga menyajikan Gambaran tentang factor risiko yang berhubungan dengan hipertensi pada kalangan remaja. Penelitian ini mengidentifikasi pola hidup sebagai peran utama dengan kebiasaan merokok, pola makan, Tingkat aktifitas, kondisi gizi, kegemukan dan Tingkat pendidikan (Surya et al., 2022).

Hipertensi juga menjadi masalah bagi kaum muda karena mereka terus menjadi orang dewasa dan berisiko lebih tinggi mengalami morbiditas dan mortalitas. Meskipun prevalensi klinis anak - anak dan remaja sangat rendah dibandingkan dengan orang dewasa, banyak bukti menunjukkan kemungkinan Hipertensi esensial pada orang dewasa ini dapat dimulai di zaman persatuan dan remaja. Kasus hipertensi pada anak - anak dan remaja dievaluasi selama periode ini 1 dan 3%. Data ini menunjukkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi. Dengan kata lain, satu dari tiga orang di dunia mendiagnosis hipertensi. Jumlah orang dengan hipertensi meningkat setiap tahun, dengan 1,5 miliar orang diperkirakan dipengaruhi oleh hipertensi pada tahun 2025, dan 10,44 juta orang diperkirakan meninggal karena hipertensi dan komplikasi setiap tahun (Harahap & Eliska, 2023).

Berdasarkan data sekunder dan data primer yang didapat dari penjelasan diatas pentingnya mengetahui hal-hal yang berhubungan dengan pencegahan terjadinya hipertensi pada remaja yang bisa

mengakibatkan terus berlanjutnya pada usia dewasa dan memiliki resiko morbiditas dan mortalitas yang lebih tinggi. Banyak hal yang dapat memicu terjadinya hipertensi pada remaja yaitu Gaya Hidup (pola makan yang tidak sehat, kurang aktifitas fisik seperti olah raga, mengkonsumsi kopi dan merokok), faktor genetik (riwayat keluarga dengan penyakit hipertensi dapat meningkatkan risiko seseorang terkena hipertensi) dan salah satu faktor yang bisa diubah adalah faktor Pola tidur yang buruk (terbukti sebagai salah satu faktor risiko yang signifikan terhadap terjadinya hipertensi). Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti Tertarik dalam melakukan penelitian tentang hubungan gaya hidup dan kualitas tidur dengan insiden hipertensi di antara kaum muda di area kerja Puskesmas Pekauman.

## Metode

Desain penelitian dengan Cross sectional dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin Kalimantan Selatan pada Bulan Oktober 2024. Sasaran dalam penelitian ini yaitu usia 10 sampai 19 tahun yang terdiri dari tiga kelurahan yaitu Pekauman, Kelayan Barat dan Kelayan Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang datang berkunjung di wilayah Puskesmas Pekauman Banjarmasin. Berdasarkan data kunjungan pada bulan Juli sebanyak 281 tahun 2024. Penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling* sebanyak 81 orang. Variable Independent gaya hidup dan kualitas tidur sedangkan Variabel Dependent hipertensi remaja. Instrument penelitian berupa kuesioner. Uji analisis yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *Spearman Rank*. Kode Etik dari penelitian ini yaitu Nomor 006/KEP-UNISM/IX/2024.

## Hasil

### Data Karakteristik Responden

**Tabel 1. Karakteristik Responden (n=81)**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
<b>Usia</b>		
10-19 Tahun	81	100
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	58	71.6
Perempuan	23	28.4
<b>Pendidikan</b>		
SD	11	13.6
SMP	12	14.8
SMA	58	71.6

Hasil analisis menunjukkan seruruh responden berumur 10-19 tahun (100%). Sebagian besar berjenis kelamin laki-laki 58

responden (71.6%) dan Pendidikan Sebagian besar SMA 58 responden (71.6%).

### Analisis Univariat

**Tabel 2. Gaya Hidup, Kualitas Tidur, Tekanan Darah**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
<b>Gaya Hidup</b>		
Baik	79	97.5
Tidak baik	2	2.5
<b>Kualitas Tidur</b>	55	67.9
Baik	26	32.1
Buruk		
<b>Tekanan Darah</b>		
Normal	30	37
Pre Hipertensi	25	30.9
Hipertensi St.1	22	27.2
Hipertensi St.2	4	4.9

### Analisis Bivariat

**Tabel 3. Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi**

Gaya hidup	Derajat Hipertensi								Σ	%
	Normal		Pre Hipertensi		Hipertensi St.1		Hipertensi St.2			
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Baik	30	37.04	24	29.63	21	25.93	4	4.94	79	97.54
Tidak baik	0	0	1	1.23	1	1.23	0	0	2	2.46
<b>Total</b>	30	37.04	25	30.86	22	27.16	4	4.94	81	100

**p Value = 0.408**

**Spearman Correlation = 0,093**

## Pembahasan

WHO (2018), prevalensi global hipertensi dipengaruhi oleh 26,4% atau 972 juta orang, dan nilai ini naik menjadi 29,2% pada tahun 2021. Di negara-negara maju, kasus hipertensi dari 972 juta orang telah ditemukan, dengan 333 juta kasus hipertensi, dan 639 juta telah ditemukan di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia. Hipertensi dapat berkontribusi sebagai penyebab ketiga stroke dan kematian pasca-tuberkulosis, yang merupakan 6,8% dari populasi kematian di semua kategori umur di Indonesia. Kematian stroke meningkat sebesar 15,4% dan tuberkulosis 7,5% (Casmuti & Fibriana, 2023).

Pada penelitian ini jumlah responden sebanyak 81 orang adalah tidur yang baik sebanyak 55 responden dengan persentase 67,9% dan kualitas tidur buruk sebanyak 26 orang dengan persentase 32,1%. Kebanyakan responden tidur larut malam kurang dari 5 jam dan dibutuhkan waktu yang cukup lama untuk tidur pada malam hari tetapi Sebagian besar responden mengatakan setelah tidur hampir tidak ada yang terbangun lagi, Karena waktu tidur yang dialami kurang sehingga 20 orang dari responden yang mengalami kualitas tidur tidak baik mengalami sangat mengantuk dan mengantuk saja. Sedangkan jumlah responden laki-laki sebanyak 58 responden dengan persentase sebesar 71,6%, sedangkan perempuan sebanyak 23 responden dengan persentase sebesar 28,4% dari total 81 responden. Dari hasil analisis hasil koefisien kebanyakan yang mengalami kualitas tidur buruk sebagian besar laki-laki sebanyak 18 orang atau dengan persentase 69,23% kemudian perempuan sebanyak 8 orang dengan persentase sebesar 30,77% mayoritas responden Pendidikan SMA sebesar 71,6%, diikuti Pendidikan SMP sebesar 14,8%, dan Pendidikan SD sebanyak 13,6%. Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA dan hasil analisis berdasarkan hasil koefisien bahwa yang mengalami gangguan paling banyak pada Pendidikan SMA sebanyak 20 orang dengan persentase 76,92% kemudian Pendidikan SMP sebanyak 4 orang dengan persentase 15,38%

dan Pendidikan SD sebanyak 2 orang dengan persentase 7,70% (Harahap & Eliska, 2023)

Durasi tidur yang pendek dapat meningkatkan aktifitas saraf simpatik dan merangsang stress sehingga menyebabkan hipertensi. Kualitas tidur adalah seberapa baik dan nyenyak tidur seseorang ini mencakup kedalaman tidur, jumlah gangguan tidur dan seberapa segar kita merasa saat bangun tidur. Pola tidur yang tidak teratur dapat mengganggu keseimbangan fisiologis, dan psikologis seseorang sehingga meningkatnya tekanan darah pada remaja (Surya et al., 2022).

Sebagian besar responden berada pada rentang normal sebesar 30 (37%), derajat hipertensi pre hipertensi sebesar 25 responden (30,9%), hipertensi Gr.1 sebesar 22 responden (27,2%) dan hipertensi Gr. 2 sebanyak 4 responden (4,9%). Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah laki-laki dengan persentase sebesar 71,6%, sedangkan perempuan hanya sebesar 28,4% dari total 81 responden. Data ini mengindikasikan bahwa sebagian responden memiliki tekanan darah yang cukup tinggi. Ada perbedaan yang signifikan dalam kejadian hipertensi pada anak muda dan anak perempuan. Ini mungkin karena perbedaan dalam mekanisme hormon yang mempengaruhi tekanan darah. Selain itu, perbedaan yang signifikan dalam proporsi hipertensi antara pria dan wanita dapat disebabkan oleh merokok. Ini secara signifikan lebih tinggi pada pria. Hubungan antara tembakau dan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular telah terbukti. Selain durasi, risiko asap adalah yang terbesar tergantung pada jumlah rokok yang dihisap per hari. Orang yang merokok beberapa rokok per hari (Manto & Islamiaty, 2020; Siswanto et al., 2020)

Hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada remaja yang menjadi responden penelitian. Kebiasaan gaya hidup misalnya pola konsumsi harian, pola tidur, serta aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi kesehatan remaja terkhususnya pada kejadian hipertensi. Responden yang berumur 10-19 tahun sebanyak 81 orang memiliki gaya hidup yang baik sebanyak 79 responden dengan persentase 97,5% dan yang memiliki gaya hidup tidak baik sebanyak 2 responden

dengan presentase 2.5%. Hasil analisis ditemukan bahwa nilai signifikansi atau sig (2-tailed) sebesar 0,408. Sedangkan nilai sig (2-tailed) 0,408 lebih dari 0,05 maka artinya tidak ada hubungan yang signifikan (berarti) antara variable gaya hidup dan kejadian hipertensi. Dari hasil analisis, diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0,093 artinya, tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara variable gaya hidup dan kejadian hipertensi adalah sebesar 0,093 atau sangat lemah. Melihat arah (jenis) hubungan variable gaya hidup dan kejadian hipertensi angka koefisien korelasi pada hasil diatas bernilai positif yaitu 0,093, sehingga hubungan kedua variable tersebut bersifat searah (jenis hubungan searah), dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin gaya hidup buruk remaja meningkat semakin meningkat juga angka kejadian hipertensi.

Berdasarkan analisis hasil koesioner pada penelitian ini sebanyak 81 responden semua memiliki aktivitas yang baik karena masih melakukan olah raga setiap hari, melakukan olah raga kurang lebih 30 menit seperti (jalan pagi, senam, bersepeda dll), berolah raga 3 kali dalam seminggu, berkeringan saat berolah raga serta masih melakukan kegiatan sehari-hari. Penurunan aktivitas fisik juga termasuk dalam faktor risiko untuk anak muda normal dari hipertensi. Pada kaum muda, subjek olahraga adalah satu - satunya aktivitas fisik yang meningkatkan metabolisme tubuh. Studi ini juga menjelaskan bahwa gaya hidup yang baik memiliki efek positif pada tekanan darah untuk menormalkan (Surya et al., 2022)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suoth et al., 2014) tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi mengatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dalam bentuk konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nitarahayu et al., 2019) mengatakan bahwa ada hubungan antara olahraga dengan kejadian hipertensi ini artinya responden yang tidak berolahraga mempunyai peluang sebanyak 2,7 kali untuk terkena penyakit

hipertensi dibandingkan dengan responden yang berolahraga dengan tingkat kepercayaan 95%. penelitian yang dilakukan oleh (Merdianti et al., 2019), 148 Responden memiliki tekanan darah normal dengan aktivitas fisik sedang. Berdasarkan penelitian Saputri et al (2021), miokardium tidak perlu bekerja lebih keras. Karena tubuh bekerja secara teratur untuk aktivitas fisik setiap minggu, sehingga tidak menyebabkan peningkatan tekanan darah. Ini telah didukung oleh penelitian (Suryawan, 2019). Ada perbedaan dalam hipertensi antara aktivitas cahaya dan sedang, dan lebih parah karena kurangnya pembakaran kalori, yang menyebabkan akumulasi lemak tubuh. Tubuh selalu beradaptasi dengan kondisi yang dialami. Oleh karena itu, pelatihan menyebabkan adaptasi ke keadaan fisik dan meningkatkan kekebalan pada imun.

Hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada remaja yang menjadi responden penelitian. Pada penelitian ini ditemukan responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 55 responden dengan persentase 67.9% dan kualitas tidur buruk sebanyak 26 orang dengan presentase 32.1%. Remaja memiliki tekanan darah normal tinggi Ketika memiliki kebiasaan buruk pada pola tidur, tingkat frekuensi insomnia terbangun pada malam hari, dan durasi tidur dapat menjadi salah satu indikator dari kebiasaan pola tidur yang buruk. Hasil analisis dari penelitian ini hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi, ditemukan bahwa nilai signifikansi atau sig (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai sig (2-tailed) 0,000 kurang dari 0,05 maka artinya ada hubungan yang signifikan (berarti) antara variable kualitas tidur dan kejadian hipertensi. Dari hasil analisis, diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0,450 artinya, tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara variable kualitas tidur dan kejadian hipertensi adalah sebesar 0,450 atau cukup. Melihat arah (jenis) hubungan variable kualitas tidur dan kejadian hipertensi angka koefisien korelasi pada hasil diatas bernilai positif yaitu 0,450, sehingga hubungan kedua variable tersebut bersifat searah (jenis hubungan searah), dengan demikian dapat diartikan bahwa peningkatan kualitas tidur

semakin ditingkatkan maka akan meningkatkan pencegahan kejadian hipertensi semakin meningkat.

Kualitas tidur mengacu pada indikator subyektif dari gaya tidurnya, seperti istirahat ketika dia bangun dan puas dengan tidur. Siklus manusia adalah 24 jam dan malam, juga dikenal sebagai ritme musim dan sirkadian. Bahkan, ini hanya mempengaruhi kualitas tidur. Jika ritme sirkadian seseorang lebih stabil dan konsisten, itu dapat meningkatkan kualitas tidur. Sebagian besar gangguan tidur dialami oleh orang dengan tekanan darah tinggi dibandingkan dengan orang dengan tekanan darah normal. Itu terpengaruh saat Anda tidur. Ini meningkatkan aktivitas saraf simpatis pada pembuluh darah yang meningkatkan detak jantung dan meningkatkan tekanan darah. Selain itu, tidur yang tidak normal, masalah masalah, kebiasaan tidur stres fisik, dan peningkatan aktivitas psikososial dan simpatik dapat disebabkan. Hipertensi dapat disebabkan oleh banyak faktor. Salah satu faktor adalah kualitas tidur jika seseorang memiliki kualitas yang buruk. Ini meningkatkan aktivitas simpatik, meningkatkan detak jantung dan meningkatkan tekanan darah (Novitri et al., 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Saraswati et al., 2022) bahwa hasil analisis data statistic yang mereka lakukan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil survei dari 36 responden peneliti yang memiliki kualitas tidur dalam tekanan darah sedang hingga sebagian besar kategori 1 hipertensi yaitu sebanyak 16 (44,4%) responden (Saraswati et al., 2022). Penelitian ini juga sejalan dengan dengan penelitian (Eptiana et al., 2021) dengan judul hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ciptomulyo, menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah. Semakin tinggi kualitas tidur buruk maka semakin tinggi pula angka kejadian peningkatan tekanan darah. Hubungan antara peningkatan tekanan darah dan kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh kualitas tidur seseorang yang lebih lama. Ini

mempengaruhi peningkatan aktivitas simpatis, karena seseorang sedikit stres dan terkait dengan peningkatan tekanan darah.

### Kesimpulan

Dalam penelitian ini tidak terdapat hubungan signifikan antara gaya hidup dan tekanan darah dengan kejadian hipertensi pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Pekauman dengan nilai yang signifikan sebesar 0.476 yang lebih besar dari 0.05 sebagai taraf yang telah ditentukan ( $p \text{ value} < \alpha$ ) dan dapat dinyatakan  $H_a$  di tolak  $H_0$  di terima yang secara uji statistic Hubungan kedua variabel ini menunjukkan ke arah korelasi positif dengan nilai *Spearman Rank* yaitu 0.080 yang menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel rendah dan Terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan tekanan darah dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 sebagai taraf yang telah di tentukan ( $p \text{ value} < \alpha$ ) dan dapat dinyatakan  $H_a$  di terima  $H_0$  di tolak yang secara uji statistic Hubungan kedua variabel ini menunjukkan ke arah korelasi positif dengan nilai *Spearman Rank* yaitu 0,450 yang menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel cukup.

### Saran

Melihat hasil penelitian ini bahwa gaya hidup remaja tidak berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah berbeda dengan kualitas tidur yang tidak baik dapat meningkatkan tekanan darah.

### Daftar Pustaka

- Casmuti, C., & Fibriana, A. I. (2023). Kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *Higeia (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(1), 123–134.
- Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin. (2023). *Profil Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin*. Retrieved from Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin. [https://dinkes.banjarmasinkota.go.id/p/b-log-page\\_13.html](https://dinkes.banjarmasinkota.go.id/p/b-log-page_13.html)
- Eptiana, R., Amir, A., Akhiruddin, A., & Sriwahyuni, S. (2021). Pola Perilaku Sosial Masyarakat Dalam Mempertahankan

- Budaya Lokal (Studi Kasus Pembuatan Rumah Di Desa Minanga Kecamatan Bambang Kabupaten Mamasa). *Education, Language and Culture Journal*, 1(1), 20–27.
- Harahap, F. I., & Eliska, E. (2023). Implementasi Program Germas Dalam Upaya Pencegahan PTM di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Lama (Studi Kasus Hipertensi pada Remaja). *Health Information: Jurnal Penelitian*.
- Jayanti, A., Mulyati, D., & Atika, S. (2022). Penanganan Hipertensi Pada Remaja Akhir: Suatu Studi Kasus. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(1).
- Kementerian RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*.
- Kurnianingtyas, B. F. (2016). Suyatno, & Kartasurya, MI (2017). *Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Siswa SMA Di Kota Semarang Tahun*, 70–77.
- Manto, O. A. D., & Islamiaty, I. N. (2020). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Pada Pasien Hipertensi Studi Narrative Review. *Journal of Nursing Invention*, 1(2), 130–137.
- Merdianti, R., Hidayati, L., & Asmoro, C. P. (2019). Hubungan status nutrisi dan gaya hidup terhadap tekanan darah pada Remaja di Kelurahan Lidah Kulon Kota Surabaya. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 218–226.
- Nitarahayu, D., Azhari, H., & Tini. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Self Care Activity Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Samarinda. *Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur*, 1–16.
- Novitri, S., Prasetya, T., & Artini, I. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dan Pola Makan (Diet Dash) Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Puskesmas Simbarwaringin Kecamatan Trimurjo Kabupaten Lampung Tengah Provinsi Lampung. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(3), 154–162.
- Saputri, R. K., Al-Bari, A., & Pitaloka, R. I. K. (2021). Hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi remaja. *Jurnal Gizi*, 10(2), 10–19.
- Saraswati, M., Astuti, A., & Octavia, D. (2022). *Konsumsi Kopi Dan Kualitas Tidur Meningkatkan Tekanan Darah Pada Hipertensi di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2021*.
- Shaumi, N. R. F., & Achmad, E. K. (2019). Kajian literatur: faktor risiko hipertensi pada remaja di Indonesia. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 29(2), 115–122.
- Siswanto, Y., Widyawati, S. A., Wijaya, A. A., Salfana, B. D., & Karlina, K. (2020). Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1).
- Suoth, M., Bidjuni, H., & Malara, R. (2014). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas kolongan kecamatan kalawat kabupaten minahasa utara. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(1), 105951.
- Surya, D. P., Anindita, A., Fahrudina, C., & Amalia, R. (2022). Faktor risiko kejadian hipertensi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 107–119.
- Suryawan, Z. F. (2019). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Vol*, 4(1).