



Window of Public Health
JOURNAL

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph>



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph6610>

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA REMAJA DI SMA ANGKASA KABUPATEN MAROS

^KAnnisa Maulida Junidar¹, Andi Nurlinda², Muhammad Khidri Alwi³

¹Peminatan Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

²Peminatan Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

³Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi/penulis pertama (^K): annisajunidar16@gmail.com
annisajunidar16@gmail.com¹, andinurlinda1210@gmail.com², khidrialwi97@gmail.com³

ABSTRAK

Hipertensi pada remaja ialah dimana remaja yang memiliki tekanan darah yang melebihi dari normal yaitu <120/80 mmhg. Terdapat beberapa faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi pada remaja, yaitu seperti kualitas tidur, pola makan (asupan makanan), dan perilaku merokok. Hipertensi pada remaja harus mendapat perhatian yang serius. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kejadian hipertensi pada remaja serta beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian tersebut pada siswa-siswi SMA Angkasa Kabupaten Maros. Jenis penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif dengan desain pendekatan *cross-sectional*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah sampel 85 siswa – siswi. Instrumen yang digunakan kuesioner. Hasil penelitian ini menunjukkan analisis univariat pada siswa – siswi kelas X SMA Angkasa Kabupaten Maros menunjukkan kualitas tidur, pola makan, dan merokok dengan kejadian hipertensi. Analisis bivariat kualitas tidur terhadap hipertensi menunjukkan bahwa ada hubungan p value 0.000 $\alpha < (0.05)$, pola makan terhadap kualitas tidur pada siswa yang mengalami hipertensi menunjukkan bahwa ada hubungan p value 0.012 $\alpha < (0.05)$, dan perilaku merokok terhadap kualitas tidur siswa yang mengalami hipertensi menunjukkan bahwa ada hubungan p value 0.041 $\alpha < (0.05)$. Sebaiknya dilakukan pemeriksaan rutin di pelayanan kesehatan terdekat terkait tekanan darah, baik di mulai dari dini hari, dan menerapkan gaya hidup sehat.

Kata kunci : Hipertensi; kualitas tidur; pola makan; perilaku merokok

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.woph@umi.ac.id

Article history :

Received : 7 Maret 2024

Received in revised form : 28 Maret 2024

Accepted : 19 Desember 2025

Available online : 30 Desember 2025

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Hypertension in adolescents refers to blood pressure that exceeds the normal range of 120/80 mmHg. To enhance early detection, it is essential to promote routine blood pressure checks at the nearest health service, preferably starting in the early morning. Several factors contribute to hypertension in adolescents, including sleep quality, diet (food intake), and smoking behavior. Hypertension in adolescents should receive serious attention. This study aims to determine the incidence of hypertension in adolescents and identify several factors related to this incidence among students at SMA Angkasa in Maros Regency. This type of research uses a quantitative design with a cross-sectional approach. Sampling in this study used simple random sampling with a sample size of 85 students. The instrument used was a questionnaire. The results of this study show that univariate analysis in grade X students of SMA Angkasa, Maros Regency, shows that sleep quality, diet, and smoking are associated with the incidence of hypertension. Bivariate analysis of sleep quality on hypertension shows that there is a relationship of p value 0.000 $\alpha < (0.05)$, eating patterns on sleep quality in students with hypertension shows that there is a relationship of p value 0.012 $\alpha < (0.05)$, and smoking behavior on sleep quality in students with hypertension shows that there is a relationship of p value 0.041 $\alpha < (0.05)$.

Keywords : Hypertension; sleep quality; dietary habit; smoking behavior

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan penyakit tidak menular yang cukup berbahaya di Dunia, penyakit ini dikenal sebagai *silent of killer death* dimana orang dengan hipertensi tidak menyadari hal tersebut, karena biasanya tidak menunjukkan tanda atau gejala. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa hipertensi (tekanan darah tinggi) sebagai kondisi saat pembuluh darah secara terus menerus mengalami peningkatan tekanan sehingga jantung semakin mengalami kesulitan untuk memompa darah dengan baik.¹

Kejadian hipertensi banyak terjadi pada penduduk berusia lanjut namun tidak menutup kemungkinan penduduk usia remaja hingga dewasa juga dapat mengalami penyakit hipertensi tersebut. Remaja dan dewasa muda yang berada pada kisaran usia 15-24 tahun memiliki angka prevalensi hipertensi 1 dari 10 orang, Angka kejadian hipertensi pada anak dan remaja diperkirakan 1-3%, akhir-akhir ini dilaporkan bahwa prevalensi hipertensi pada anak, khususnya usia sekolah, mengalami peningkatan. Namun, pada beberapa wilayah daerah di Indonesia, sebagian belum atau masih kurang adanya data mengenai prevalensi hipertensi anak remaja. Sulawesi Selatan sendiri, data mengenai prevalensi hipertensi anak remaja masih kurang termasuk di Kabupaten Maros.²

Menurut Riskesdas 2018 di Indonesia sendiri prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran sebesar 34,1%, dimana Sulawesi Selatan sekitar (30-32%), untuk prevalensi hipertensi pada remaja di Sulawesi Selatan yaitu pada kelompok umur 15-24 tahun sebesar 0,5% dan pada kelompok umur 25-34 tahun sebesar 2,0% dan untuk Kabupaten Maros terdapat sekitar 5.641 orang yang menderita hipertensi.³

Remaja yang memiliki tekanan darah yang melebihi dari normal, mempunyai risiko lebih besar menderita penyakit jantung koroner atau gagal jantung saat dewasa. Beberapa faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi meliputi faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan dan faktor risiko yang masih dapat dikendalikan. Keturunan, ras, jenis kelamin, dan usia merupakan faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan. Sedangkan kebiasaan gaya hidup yang berhubungan dengan risiko hipertensi seperti kurang olahraga, merokok, kualitas tidur, obesitas, alkohol, stress dan pola makan merupakan faktor risiko yang

masih dapat dikendalikan.⁴

Kualitas tidur adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam mempertahankan kesehatan selain gaya hidup. Efisiensi tidur yang lelah diketahui dapat berisiko terhadap terjadinya hipertensi dan optimalisasi jam tidur dapat membantu untuk mencegah terjadinya hipertensi. Efek kumulatif kurang tidur yang berkepanjangan atau gangguan tidur juga dikaitkan dengan peningkatan mortalitas dan peningkatan risiko untuk berbagai penyakit kronis termasuk depresi, hipertensi, stroke, diabetes tipe dua, penyakit jantung, dan obesitas. Tidur ialah kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang, untuk dapat berfungsi secara optimal, maka setiap orang memerlukan istirahat dan tidur yang cukup, tidak terkecuali pada orang yang sedang menderita sakit, mereka juga memerlukan istirahat dan tidur yang memadai.⁵

Setiap orang memiliki pola waktu tidur yang tidak sama tergantung dari kelompok usianya, seseorang akan memiliki jumlah jam tidur kurang lebih 11 jam/hari. Penderita hipertensi sering memerlukan waktu yang lebih lama untuk mulai tertidur tidak seperti orang normal yang tertidur dalam waktu 20 menit.⁶

Seseorang yang mengalami hipertensi mempunyai pola tidur yang buruk dibandingkan orang yang mempunyai pola tidur baik. Sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat, dikarenakan selama ini masyarakat kurang memperhatikan pola tidur yang buruk terhadap hipertensi. Kejadian hipertensi ini juga masih cukup tinggi dan dapat menimbulkan komplikasi yang fatal. Masyarakat harus mempunyai peran yang sangat penting dalam bentuk budaya dan perilaku hidup sehat, seperti memperhatikan kualitas tidur yang baik, sebagai upaya menurunkan angka prevalensi kejadian hipertensi.⁷

Penelitian Haryono et al., menyatakan bahwa usia 12–15 tahun dihasilkan 62,9% remaja mempunyai gangguan tidur. Gangguan tidur sendiri mengakibatkan gangguan zat gizi karena berhubungan dengan fungsi endokrin, traktus gastrointestinal dan fungsi sirkadian. Diseluruh dunia berdasarkan laporan terjadi peningkatan prevalensi obesitas dan ditemukan penurunan waktu tidur dari tahun ke tahun yang signifikan. Westerlund et al., dan Belet et al., menyatakan tidur yang kurang dapat berhubungan dengan terjadinya peningkatan asupan energi karena banyak mengonsumsi makanan yang mengandung energi tinggi. Asupan makanan berkaitan dengan status gizi dan penyakit yang diderita seseorang. Asupan makanan dalam pola makan mempengaruhi kesehatan seseorang. Pada penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa asupan makanan sangat berhubungan dengan morbiditas pada manusia. Ditemukan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan makanan cepat saji, kebiasaan mengonsumsi snack yang mengandung tinggi lemak dan karbohidrat dengan kejadian tekanan darah tinggi.⁸

Penyebab terjadinya hipertensi juga berhubungan pada kebiasaan merokok, tembakau tidak dikontraindikasikan untuk semua orang. Perilaku merokok sangat kultural di kalangan masyarakat global, terutama di kalangan anak muda remaja. Zat kimia dalam rokok bersifat adiktif dan dapat membuat ketagihan, dan zat tersebut selalu menyebabkan orang merokok. Secara khusus, merokok di kalangan remaja menyebabkan berbagai penyakit, salah satunya pada penyakit hipertensi.⁹

Berdasarkan uraian di atas terkait pola makan mengonsumsi makanan cepat saji, kualitas tidur, dan perilaku merokok merupakan faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi pada remaja. Hipertensi pada

anak sekolah khususnya remaja harus mendapat perhatian yang serius, bila tidak ditangani dengan baik, penyakit ini dapat menetap hingga dewasa. Oleh sebab itu, perhatian serta pengetahuan tentang masalah hipertensi pada anak remaja perlu ditingkatkan penelitiannya agar upaya deteksi dini hingga pencegahan komplikasi hipertensi pada anak remaja dapat dilakukan secara tepat, sehingga penting untuk melakukan suatu penelitian mengenai prevalensi kejadian hipertensi pada anak sekolah yang sejauh ini dapat dikatakan masih belum pernah atau kurang dilakukan di Kabupaten Maros.

METODE

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan kuantitatif dengan menggunakan desain pendekatan *cross-sectional*. Instrument yang digunakan adalah kuesioner. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Data diolah menggunakan SPSS dan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Angkasa Kabupaten Maros. Populasi pada penelitian ini adalah siswa – siswi kelas X sebanyak 213 orang. sampel pada penelitian ini sebanyak 85 orang, pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus menurut Standley Lemeshow (1997). Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan memberikan lembar kuesioner dan pengecekan tekanan darah pada siswa – siswi. Analisis data berupa analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji *fisher's exact test* $\alpha = 0,05$. Data dikumpulkan menggunakan hasil dari kuesioner.

HASIL

Hasil penelitian ini diperoleh melalui data primer yaitu dengan menggunakan kuesioner yang memuat 55 pertanyaan, terdiri dari 10 pertanyaan kategori data umum (identitas responden), 9 pertanyaan kategori indeks kualitas tidur, 21 pertanyaan kategori pola makan, dan 15 pertanyaan kategori perilaku merokok. Kuesioner disebar sebanyak 85 kuesioner sesuai dengan jumlah responden yang telah ditentukan. Hasil penelitian ini diuraikan dalam table univariat dan bivariat sebagai berikut :

Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMA Angkasa Kabupaten Maros

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	38	44,7
Perempuan	47	55,3
Total	85	100

Dari tabel 1 diketahui bahwa siswa laki – laki berjumlah 38 siswa (44,7%) dan siswi perempuan berjumlah 47 siswi (55,3%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di SMA Angkasa Kabupaten Maros

Usia	n	%
------	---	---

15 tahun	50	58,8
16 tahun	33	38,8
17 tahun	2	2,4
Total	85	100

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa usia responden paling banyak ialah di usia 15 tahun sebanyak 50 orang (58,8%), usia 16 tahun sebanyak 33 orang (38,8%), dan responden paling sedikit di usia 17 tahun terdapat 2 orang (2,4%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur di SMA Angkasa

Kualitas Tidur	n	%
Tidur Buruk	60	70,6
Tidur Baik	25	29,4
Total	85	100

Dari data tabel 3 kualitas tidur yang didapat, menunjukkan bahwa responden yang memiliki tidur buruk lebih tinggi yaitu 60 orang (70,6%), sedangkan yang kualitas tidurnya baik terdapat 25 orang (29,4%).

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah di SMA Angkasa Kabupaten Maros

Tekanan Darah	n	%
Hipertensi	51	60,0
Tidak Hipertensi	34	40,0
Total	85	100

Dari tabel 4 menunjukkan bahwa tekanan darah responden memiliki hipertensi sebanyak 51 responden (60,0%), dan yang normal tekanan darahnya atau tidak hipertensi terdapat 34 responden (40,0%).

Analisis Univariat Kualitas Tidur, Pola Makan, Perilaku Merokok pada Remaja yang Mengalami Hipertensi

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Remaja yang Mengalami Hipertensi SMA Angkasa Kabupaten Maros

Kualitas Tidur	n	%
Tidur Buruk	28	54,9
Tidur Baik	23	45,1
Total	51	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan kualitas tidur pada remaja yang mengalami hipertensi terdapat kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 28 orang (54,9%), sedangkan yang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 23 orang (45,1%).

Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Tidur Remaja yang Mengalami Hipertensi SMA Angkasa Kabupaten Maros

Pola Makan	n	%
Tidak Baik	28	54,9

Baik	23	45,1
Total	51	100

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan pola makan pada remaja yang mengalami hipertensi terdapat pola makan yang tidak baik sebanyak 28 responden (54,9%), sedangkan remaja yang memiliki pola makan yang baik sebanyak 23 responden (45,1%).

Tabel 7. Karakteristik Responden Berdasarkan Perilaku Merokok Remaja yang Mengalami Hipertensi di SMA Angkasa Kabupaten Maros

Perilaku Merokok	n	%
Berat	7	13,7
Sedang	20	39,2
Ringan	4	7,8
Tidak Merokok	20	39,2
Total	51	100

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan perilaku merokok pada remaja yang mengalami hipertensi, untuk perokok berat terdapat 7 orang (13,7%), perokok sedang 20 orang (39,2%), perokok ringan 4 orang (7,8), sedangkan yang tidak merokok terdapat 20 orang (39,2%).

Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi

Tabel 8. Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi Remaja SMA Angkasa Kabupaten Maros

Kualitas Tidur	Hipertensi				Total		<i>p value</i>
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	n	%	n	%	n	%	
Tidur Buruk	28	32,9	32	37,6	60	70,6	0,000
Tidur Baik	23	27,1	2	2,4	25	29,4	
Total	51	60	34	40	85	100	

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur remaja yang mengalami hipertensi di SMA Angkasa Kabupaten Maros tertinggi pada kualitas tidur yang buruk sebanyak 28 responden (32,9%).

Tabel 8 menunjukkan bahwa dari hasil uji *fisher's exact test* di peroleh *p value* $0,000 < \alpha$ (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada remaja di SMA Angkasa Kabupaten Maros.

Hubungan Pola Makan dengan Kualitas Tidur Remaja pada Kejadian Hipertensi

Tabel 9. Hubungan Antara Pola Makan dengan Kualitas Tidur Remaja pada Kejadian Hipertensi SMA Angkasa Kabupaten Maros

Pola Makan	Kualitas Tidur				Total	<i>p value</i>	
	Tidur Buruk		Tidur Baik				
	n	%	n	%	n		%
Tidak Baik	20	39,2	8	15,7	28	54,9	0,012
Baik	8	15,7	15	29,4	23	45,1	
Total	28	54,9	23	45,1	51	100	

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan dengan kualitas tidur responden yang memiliki hipertensi pada remaja di SMA Angkasa Kabupaten Maros tertinggi yaitu pada pola makan yang tidak baik dan kualitas tidurnya buruk terdapat sebanyak 20 orang (39,2%).

Tabel 9 menunjukkan bahwa dari hasil uji *fisher's exact test* di peroleh *p value* $0,012 < \alpha$ (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kualitas tidur remaja pada kejadian hipertensi di SMA Angkasa Kabupaten Maros.

Hubungan Perilaku Merokok dengan Kualitas Tidur Remaja pada Kejadian Hipertensi

Tabel 10. Hubungan Antara Perilaku Merokok dengan Kualitas Tidur Remaja pada Kejadian Hipertensi SMA Angkasa Kabupaten Maros

Perilaku Merokok	Kualitas Tidur				Total		p-value
	Tidur Buruk		Tidur Baik				
	n	%	n	%	N	%	
Sedang	5	9,8	2	3,9	7	13,7	0,041
Ringan	9	17,6	11	21,6	20	39,2	
Tidak Merokok	0	0	4	7,8	4	7,8	
Berat	14	27,5	6	11,8	20	9,2	
Total	28	54,9	23	45,1	51	100	

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku merokok dengan kualitas tidur responden yang memiliki hipertensi pada remaja di SMA Angkasa Kabupaten Maros tertinggi yaitu yang tidak merokok dan memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 14 responden (27,5%).

Tabel 10 menunjukkan bahwa dari hasil uji *fisher's exact test* di peroleh *p value* $0,041 < \alpha$ (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dengan kualitas tidur remaja pada kejadian hipertensi di SMA Angkasa Kabupaten Maros.

PEMBAHASAN

Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Remaja

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur remaja yang mengalami hipertensi di SMA Angkasa Kabupaten Maros tertinggi pada kualitas tidur yang buruk sebanyak 28 responden (32,9%). Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa hasil kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada uji *fisher's exact test* di peroleh *p value* $0,000 < \alpha$ (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi.

Kualitas tidur merupakan fenomena yang sangat kompleks yang melibatkan berbagai domain antara lain, seperti lama waktu tidur, gangguan tidur, masa laten tidur, disfungsi tidur pada tidur siang hari, efisiensi tidur, kualitas tidur, penggunaan obat tidur. Apabila salah satu domain tersebut menurun atau

terganggu makan akan terjadi penurunan kualitas tidur.¹⁰

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur pada remaja siswa – siswi buruk, disebabkan karena lingkungan saat tidur baik cahaya dan juga suhu ruangan, banyaknya aktifitas yang di ikuti baik dalam sekolah dan luar sekolah. Selain itu kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah seseorang.

Hubungan Pola Makan dengan Kualitas Tidur Remaja pada Kejadian Hipertensi

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan dengan kualitas tidur responden yang memiliki hipertensi pada remaja di SMA Angkasa Kabupaten Maros tertinggi yaitu pada pola makan yang tidak baik dan kualitas tidurnya buruk terdapat sebanyak 20 orang (39,2%). Berdasarkan tabel 5.10 menunjukkan bahwa hasil pola makan dengan kualitas tidur remaja pada kejadian hipertensi, pada uji fisher's exact test di peroleh $p \text{ value } 0,012 < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kualitas tidur remaja pada kejadian hipertensi.

Pola makan merupakan suatu usaha untuk melakukan makan yang sehat, makan yang sehat meliputi pengaturan jumlah kecukupan makanan, jenis makanan, fungsinya untuk mempertahankan kesehatan. Mengatur pola makan salah satu cara untuk mengatasi hipertensi tanpa efek samping apapun karena metode ini lebih alami, jika dibandingkan dengan mengonsumsi obat penurunan tekanan darah, dapat membuat seseorang ketergantungan seterusnya pada obat tersebut.¹¹

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ketut Riswanda (2022) yang mengatakan bahwa pola makan tidak baik dikarenakan kurangnya mengonsumsi sumber karbohidrat, protein, lemak, serta kurangnya aktivitas yang harus dilakukan untuk penerapan perilaku sehat, sehingga hal tersebut meningkatkan tekanan darah pada seseorang utamanya pada remaja.

Menurut penelitian Farihatul (2023) asupan karbohidrat dan lemak pada angka yang cukup, serta asupan protein yang cukup bahkan sedikit lebih tinggi dari angka kecukupan gizi memiliki hubungan positif dalam meningkatkan kualitas tidur. Banyak yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, asupan energi yang cukup akan memiliki efisiensi tidur yang lebih baik, dapat mengatasi gangguan tidur seperti lapar saat malam hari.¹²

Hubungan Perilaku Merokok dengan Kualitas Tidur Remaja pada Kejadian Hipertensi

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku merokok dengan kualitas tidur responden yang memiliki hipertensi pada remaja di SMA Angkasa Kabupaten Maros tertinggi yaitu yang tidak merokok dan memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 14 responden (27,5%). Berdasarkan tabel 5.11 menunjukkan bahwa hasil perilaku merokok dengan kualitas tidur remaja pada kejadian hipertensi, pada uji fisher's exact test di peroleh $p \text{ value } 0,041 < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dengan kualitas tidur remaja pada kejadian hipertensi.

Menurut Sitepoe (2000), perilaku merokok adalah membakar tembakau yang kemudian di iisap asapnya, baik menggunakan rokok maupun pipa. Merokok merupakan salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi, nikotin dalam rokok merupakan penyebab meningkatnya tekanan darah.¹³

Perilaku hidup tidak sehat seperti merokok memang belum terlihat dampaknya di usia remaja ini, akan tetapi seiring berjalannya waktu dan pertambahan usia dapat memperburuk kondisi kesehatan, adanya hipertensi saat usia muda akan berlanjut hingga usia lanjut.

Walaupun dalam penelitian ini terdapat perilaku merokok cenderung perokok ringan sebagian besar tidak mengalami hipertensi sebaiknya tetap menjaga pola hidup sehat. Perilaku merokok akan berdampak buruk bagi tubuh karena dapat menyebabkan hipertensi, remaja yang masih bersekolah kebiasaan merokok mampu mempengaruhi aktivitas sehari – hari. Hal ini disebabkan karena ketika kurang tidur tubuh akan terasa letih, lesu, tidak bersemangat, dan kurang focus, dan mempengaruhi prestasi belajar.

Perilaku merokok dapat mempengaruhi kualitas tidur, mencakup aktivitas fisik, pola makan, hingga stress. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur remaja kurang bukan hanya merokok dapat ditemukan dalam faktor lain juga, baik dari lingkungan dan individu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa – siswi SMA Angkasa Kabupaten Maros maka dapat disimpulkan bahwa hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi, hubungan pola makan pada kualitas tidur remaja dengan kejadian hipertensi, hubungan perilaku merokok pada kualitas tidur remaja dengan kejadian hipertensi diperoleh nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang dapat disimpulkan adanya saling berhubungan dengan kejadian hipertensi remaja. Perlunya mengetahui pengetahuan mengenai hipertensi terutama pada usia remaja, hipertensi tidak hanya pada usia dewasa ataupun lansia, tetapi terjadi sejak usia dini. Kepada orang tua Agar memperhatikan, menekankan, mengingatkan, serta memberi contoh untuk berperilaku hidup sehat, karena hidup sehat dimulai dari keluarga. Agar kehidupan sehari – harinya berjalan sesuai yang diharapkan dan dapat meningkatkan derajat kesehatan kearah yang lebih baik, baik di lingkungan keluarga serta prestasi belajar anak di sekolah. Untuk pihak sekolah Perlunya pihak sekolah mengadakan pengecekan tekanan darah bagi siswa – siswi tiap bulan, agar dapat terdeteksi sejak dini. Serta adanya kantin sehat yang di sediakan pada pihak sekolah, dan peraturan – peraturan untuk hidup sehat, baik untuk lingkungan sekolah, para siswa – siswi, serta para guru. Untuk peneliti selanjutnya, sebaiknya melakukan penelitian hipertensi menyeluruh agar dapat tercatat dengan jelas, terutama meneliti pada kalangan remaja. Untuk lebih mendalami sisi pengetahuan dan faktor yang dapat mempengaruhi terjaidinya hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adhyanti. Faktor Risiko Pola Konsumsi Natrium dan Kalium Serta Status Obesitas Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Lailangga Kabupaten Muna Sulawesi Tenggara. *Journal of Chemical Information and Modeling*. 2013;53(9):1–84.
2. Arum YTG. Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *Higeia Journal of Public Health Research and Development*. 2019;1(3):84–94.
3. Assiddiqy A. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Puskesmas Kedungkandang Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*. 2020;6(1):199.

4. Djamaludin D. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Pada Lansia. Manuju. Malahayati Nursing Journal. 2019;1(217–226):217–226.
5. Faisal, Demmalewa JQ, Abadi E. Kejadian Hipertensi Pada Remaja Putra Di Wilayah Kerja Puskesmas Nambo Sulawesi Tenggara. Jurnal JOUBAHS. 2022;2(2):194–205.
6. Hasibuan RK, Hasna JA. Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan Kabupaten Lombok Utara Nusa Tenggara Barat. Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan. 2021;17(2):187–195.
7. JH Andri J, Payana TD, Andrianto MB, Sartika A. Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. Jurnal Kesmas Asclepius. 2020;2(1):1–11.
8. Kamila F, Dainy NC. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran dan Kesehatan UMJ. Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik. 2023;2(3):168–174.
9. Madeira A, Wiyono J, Ariani NL. Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia. Nursing News. 2019;4(1):29–39.
10. Mardianti F, Rachmawati D, Suprajitno S. Faktor Risiko Hipertensi Pada Remaja. Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti. 2022;10(1):43–55.
11. Nikmah SS. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Petani Penyemprot Bunga di Desa Kenteng Kecamatan Bandungan. Journal of Chemical Information and Modeling. 2019;53(9):1689–1699.
12. Nurhasana H, Mahmud NU, Sididi. Gambaran Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Kekambuhan Hipertensi pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Antang Kota Makassar. Window of Public Health Journal. 2020;1(2):157–165.
13. Ratnaningtyas TO, Fitriani D. Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Edu Masda Journal. 2019;3(2):181.
14. Rayanti RE, Nugroho KPA, Marwa SL. Health Belief Model dan Management Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Primer di Papua. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah. 2021;6(1):19–30.
15. Sangka A, Basri M, Hanis M. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Makassar. Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan. 2021;1(2):182–188.
16. Sari IW, Fajar DR. Pemeriksaan kesehatan dan komunikasi informasi dan edukasi pada masyarakat di Galesong Utara Kabupaten Takalar. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. 2021;2(1):27–29.
17. Sumarna U, Rosidin U, Suhendar I. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Prehipertensi/Hipertensi Puskesmas Tarogong Garut. Jurnal Keperawatan BSI. 2019;7(1):1–3.
18. Tristianingsih J, Handayani S. Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka Perilaku Dan Promosi Kesehatan. Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior. 2021;3(2):120.