

**HUBUNGAN ANTARA POLA TIDUR TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA REMAJA
SMA DI PONDOK PESANTREN
AL-MUNAWWIR KRAPYAK
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**DISUSUN OLEH:
OLIVIA RAHMADANI
201310201111**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2017**

**HUBUNGAN ANTARA POLA TIDUR TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA REMAJA
SMA DI PONDOK PESANTREN
AL-MUNAWWIR KRAPYAK
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun Oleh:
OLIVIA RAHMADANI
201310201111**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing

Pada tanggal

22 Juli 2017

Pembimbing,



[Signature]
Ns.Diyah Candra Anita K., M.Sc.

HUBUNGAN ANTARA POLA TIDUR TERHADAP TEKANAN DARAH PADA REMAJA SMA DI PONDOK PESANTREN AL-MUNAWWIR KRAPYAK YOGYAKARTA

Olivia Rahmadani², Diyah Candra A. Kalbuningrum³
Email: olivia.ners@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Perubahan pola tidur yang sering dialami para remaja yaitu tuntutan sekolah, kegiatan sekolah, dan tugas sekolah yang dikerjakan di rumah yang menekan waktu untuk tidur yang menyebabkan remaja akan tidur lebih larut dan bangun lebih cepat. Salah satu faktor pola tidur yang buruk juga merupakan kebiasaan waktu tidur yang kurang atau pendek juga dapat dihubungkan dengan peningkatan tekanan darah terutama pada kalangan remaja.

Tujuan: Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui diketahuinya hubungan antara pola tidur terhadap tekanan darah pada remaja SMA di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasi dengan pendekatan waktu *cross-sectional*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* dengan sampel sebanyak 45 responden. Pengambilan data yaitu dengan pengukuran tekanan darah, dan kuesioner instrumen *pittsburgh sleep quality index* (PSQI) untuk mengetahui pola tidur. Teknik analisis data dengan korelasi *Chi Square*.

Hasil: Pola tidur pada santri sebagian besar memiliki pola tidur yang tidak teratur atau buruk yaitu sebanyak 32 responden (71,1%) dan tekanan darah pada santri dengan kategori normal-tinggi yaitu sebanyak 25 responden (55,6%). Hasil uji *chi square* diperoleh *p*-value sebesar $0,033 < \alpha$ (0,05).

Simpulan dan Saran: Terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur terhadap tekanan darah pada remaja SMA di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. Siswa sebaiknya mulai menerapkan pola tidur yang baik. Selain itu diperlukan juga untuk mulai membiasakan diri melakukan pengukuran tekanan darah secara berkala.

Kata kunci : Pola Tidur, Tekanan Darah
Kepustakaan : 19 Buku, 12 Jurnal, 10 Skripsi, 1 Website
Jumlah halaman : xi, 55 Halaman, 10 Tabel, 3 Gambar, 12 Lampiran

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE CORRELATION BETWEEN SLEEPING PATTERN AND BLOOD PRESSURE OF SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN AL-MUNAWWIR ISLAMIC BOARDING SCHOOL OF KRAPYAK YOGYAKARTA¹

Olivia Rahmadani², Diah Candra A. Kalbuningrum³
Email: olivia.ners@gmail.com

ABSTRACT

Background: Changes in sleep patterns often experienced by teenagers are caused by school demands, school activities, and homework. The causes can reduce the time to sleep that makes the adolescents sleep more late and wake up faster. One of the factors of poor sleep patterns is less and short sleeping time that can be associated with blood pressure increase, especially among adolescents.

Objective: The objective of this study is to investigate the correlation between sleeping patterns and blood pressure of high school students in Al-Munawwir Islamic Boarding School of Krapyak Yogyakarta.

Method: This study used descriptive correlation method with cross-sectional time approach. The sampling technique used the total sampling with the sample of 45 respondents. The data were collected by measuring blood pressure, and pittsburgh sleep quality index (PSQI) instrument questionnaire for sleeping patterns. The data analysis technique used Chi Square correlation.

Result: The respondents mostly have irregular or poor sleeping pattern as many as 32 respondent (71.1%). Moreover, they have normal-high category of blood pressure as many as 25 respondents (55.6%). Chi square test obtained p-value of 0.033 <(0.05).

Conclusion and Suggestion: There is a significant correlation between sleeping patterns and blood pressure of high school students in Al-Munawwir Islamic Boarding School of Krapyak Yogyakarta. The students are suggested to start implementing good sleeping patterns and getting used to regular blood pressure measurements.

Keywords : Sleeping Pattern, Blood Pressure
References : 19 Books, 12 Journals, 10 Theses, 1 Website
Number of pages : xi, 55 Pages, 10 Tables, 3 Figures, 14 Appendices

¹ Thesis title

² School of Nursing Student, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

³ School of Nursing Lecturer, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Tekanan darah adalah faktor yang penting dalam sistem sirkulasi. Peningkatan ataupun penurunan dalam tekanan darah akan mempengaruhi homeostasis di dalam tubuh. Hasil pengukuran tekanan darah ada dua angka yaitu tekanan darah sistolik dan diastolik. Tekanan sistolik adalah tekanan pada arteri ketika jantung memompa darah melalui pembuluh darah, sedangkan diastolik adalah tekanan di arteri saat jantung berelaksasi diantara dua denyutan atau kontraksi (Palmer & Williams, 2007). Nilai normal tekanan darah yaitu dengan mengukur tinggi badan, berat badan, aktivitas kegiatan normal serta kesehatan secara umum adalah 120/80 mmHg.

Tekanan darah tinggi atau hipertensi dibedakan menjadi dua berdasarkan penyebabnya yaitu hipertensi essensial yang biasanya sering terjadi pada remaja (13-18 tahun) yang tidak diketahui penyebabnya, sedangkan hipertensi sekunder yaitu hipertensi yang disebabkan oleh penyakit lain seperti penyakit jantung, diabetes, gangguan hormonal, ginjal (Anies, 2006).

Tekanan darah rendah atau hipotensi biasanya dikatakan rendah apabila distoliknya dibawah 70 mmHg, gejala yang sering muncul biasanya pusing dan sempoyongan terutama saat bangun tidur, muka pucat, serta tangan dan kaki sering kesemutan. Akibat dari tekanan darah rendah apabila tidak ditangani yaitu jantung berdebar, penglihatan kabur, pusing, keringat dingin, pingsan, menurunkan konsentrasi dan fokus, mudah merasa lelah dan lemas, berpotensi menimbulkan gangguan pada organ tubuh lainnya (Djing, 2006).

Tekanan darah normal akan menurun ketika seseorang sedang tidur dalam keadaan normal (sekitar 10-20%) dibandingkan ketika saat dalam keadaan sadar. Keadaan ini bisa dihubungkan karena penurunan aktifitas simpatis pada saat keadaan kita tidur. Salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah yaitu gangguan tidur (Lumantaw, Rompas, & Onibala, 2016).

Menurut WHO tahun 2011 gangguan tidur pada remaja di Amerika menyebutkan 30-50 juta penduduk remaja di Amerika mengalami masalah gangguan tidur yaitu 5% hingga 10%. Survey yang dilakukan di Singapura menunjukkan 8%-10% gangguan tidur di alami oleh remaja. Sebanyak 28,053 juta orang Indonesia yang mengalami gangguan tidur atau sekitar 11,7%. 10% dialami oleh kalangan remaja Data ini hanya berdasarkan indikasi secara umum tidak memperhitungkan faktor genetik, budaya, lingkungan, sosial, dan ras. Jumlah ini bisa terus bertambah seiring dengan perubahan gaya hidup (Nugroho, 2016).

Banyak faktor yang mempengaruhi perubahan pola tidur pada remaja misalnya pubertas sebagai salah satu ciri yang dialami oleh remaja dan memberikan dampak terhadap munculnya masalah gangguan tidur. Masalah yang paling sering dialami para remaja yaitu tuntutan sekolah, kegiatan sekolah, dan tugas sekolah yang dikerjakan di rumah yang menekan waktu untuk tidur yang menyebabkan remaja akan tidur lebih larut dan bangun lebih cepat (Saifudin, 2012).

Kebijakan pemerintah Indonesia khususnya Daerah Istimewa Yogyakarta yang dilakukan oleh dinas pendidikan telah merencanakan strategi yaitu dengan mengadakan kegiatan jam belajar masyarakat, dengan tujuan untuk mendorong setiap

keluarga untuk menyediakan waktu belajar untuk anak-anaknya, misalnya di lingkungan sekolah anak dibatasi jam belajar yaitu antara pukul 07.00-16.00 WIB dan malam hari saat dirumah pukul 19.00-21.00 WIB, sehingga setelah belajar mereka bisa menggunakan waktunya untuk istirahat dan tidur (Panjaitan, 2014).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 8 maret 2017 pada siswi di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak, Yogyakarta didapatkan jumlah siswi yang berusia 14-18 tahun sebanyak 45 orang yang dilakukan pengecekan tekanan darah dan didapatkan hasil dari 45 siswi terdapat 35 siswi memiliki tekanan darah yang tidak normal yaitu memiliki tekanan darah yang cenderung tinggi. Wawancara yang dilakukan dengan beberapa siswi

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian non eksperimen dengan metode deskriptif korelasi yaitu suatu metode penelitian untuk mengetahui hubungan antar variabel. Metode pengambilan data menggunakan metode pendekatan *cross-sectional*. Dengan analisa data menggunakan uji statistik *Chi Square*. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu pola tidur sebagai variabel bebas dan tekanan darah sebagai variabel terikat.

Populasi dalam penelitian remaja perempuan yang berusia 14-18 tahun di Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta, yang berjumlah 45 siswi. Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu *total sampling* yaitu perempuan berusia 14-18 tahun yang hadir dan bersedia dengan kriteria tidak obesitas, tidak sedang mengkonsumsi obat plansing atau dalam kondisi diet, tidak dalam kondisi sakit.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner

yang ada dipondok pesantren diperoleh data bahwa pada umumnya siswi hanya tidur kurang dari 6 jam perhari, dimana dari 10 siswi yang diwawancarai mempunyai jadwal atau pola tidur yang tidak teratur seperti tidur pada pukul 23.00 WIB dan terkadang ada yang tidur lebih dari dari jam 23.00 WIB akibat banyaknya tugas atau pekerjaan rumah. Kegiatan ada di pondok pesantren dimulai sejak pukul 04.00 WIB. Selain itu ada 3 siswi yang diwawancarai mengatakan merasa pusing dan mudah lelah akibat kurangnya waktu untuk beristirahat.

Berdasarkan data keadaan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui tentang hubungan antara pola tidur terhadap tekanan darah pada remaja SMA di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta.

pittsburgh sleep quality index (PSQI) yang telah diakui secara internasional untuk mengukur pola tidur sedangkan untuk mengukur tekanan darah menggunakan *Sphygmomanometer Digital Omron* yang sudah dilakukan uji kalibrasi sebagai alat baku pengukuran tekanan darah.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta yang terletak di dusun Krapyak Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2017 dengan responden remaja putri yang berjumlah 45 siswi.

Hasil

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur pada Remaja putri di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta tahun 2017

Usia	Frekuensi	Prosentase (%)
Remaja awal (12-15 tahun)	5	11,1
Remaja pertengahan (16-18 tahun)	40	88,9
Remaja akhir (19-21 tahun)	-	0
Jumlah	45	100

Sumber : Data primer, 2017

Tabel 4.1 menunjukkan sebagian besar remaja putri di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta masuk dalam kelompok usia remaja pertengahan sebanyak 40 orang (88,9%).

2. Pola Tidur

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Pola Tidur yang Dialami Oleh Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta Tahun 2017

Pola tidur	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	13	28,9
Buruk	32	71,1
Jumlah	45	100

Sumber: Data Primer, 2017

4. Hubungan Antara Pola Tidur Terhadap Tekanan Darah

Tabel 4.4. Tabulasi Silang dan Hasil Uji *Chi Square* Hubungan antara Pola Tidur terhadap Tekanan Darah pada Remaja SMA di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta Tahun 2017

Pola Tidur	Tekanan darah						<i>p-Value</i>
	Normal		Normal-tinggi		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Baik	9	20,0	4	8,9	13	28,9	0,033
Buruk	11	24,4	21	46,7	32	71,1	
Total	20	44,4	25	55,6	45	100	

Sumber: Data Primer, 2017

Tabel 4.4 menunjukkan remaja dengan pola tidur baik sebagian besar memiliki tekanan darah normal sebanyak 9 orang (20%). Remaja

Tabel 4.2 menunjukkan sebagian besar remaja putri di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta mengalami pola tidur yang baik sebanyak 13 orang (28,9%) dan pola tidur buruk sebanyak 32 orang (71,1%).

3. Tekanan Darah

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta Tahun 2017

Tekanan darah	Frekuensi	Prosentase (%)
Normal	20	44,4
Normal-tinggi	25	55,6
Jumlah	45	100

Sumber: Data Primer, 2017.

Tabel 4.3 menunjukkan tekanan darah pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta sebagian besar kategori normal-tinggi sebanyak 25 orang (55,6%).

dengan pola tidur buruk sebagian besar memiliki tekanan darah normal-tinggi sebanyak 21 orang (46,7%).

Hasil perhitungan statistik menggunakan uji *chi square* seperti disajikan pada tabel 4.4, diperoleh *p*-value sebesar $0,033 < \alpha$ (0,05) sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara pola tidur terhadap tekanan darah pada remaja SMA di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta.

PEMBAHASAN

Pola Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja SMA di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta mengalami pola tidur yang buruk sebanyak 32 orang (71,1%). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Torihoran (2012) yang menyimpulkan bahwa mahasiswa keperawatan tingkat III tahun ajaran 2012/2013 di UNAI Bandung memiliki pola tidur yang tidak teratur.

Pola tidur yang buruk meliputi durasi tidur yang kurang dari kebutuhan menurut umur, tidur terlalu larut malam dan bangun terlalu cepat, tidur tidak nyenyak sering terbangun karena suatu hal, sedangkan pola tidur yang baik meliputi durasi tidur yang sesuai dengan kebutuhan menurut umur, tidur nyenyak tidak terbangun karena suatu hal di sela-sela waktu tidur (Hidayat, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian pada responden dengan kuesioner pola tidur PSQI, tiga masalah yang sering mengganggu tidur responden sehingga menyebabkan kualitas tidurnya buruk adalah durasi tidur kurang dari 7 jam sehari sebanyak 40 orang (88,9%), terbangun tengah malam atau pagi hari sebanyak 29 orang (64,4%), merasa terlalu kepanasan saat tidur di malam hari sebanyak 24 orang (53,3%).

Penelitian yang dilakukan oleh Goldman (2007) menemukan bahwa

wanita yang lebih banyak memiliki gangguan tidur yang dikarakteristikan dengan durasi tidur yang lebih pendek dan waktu terbangun di malam hari yang lebih panjang dan wanita dengan kondisi ngantuk di siang hari yang lebih hebat yang dikarakteristikan dengan perilaku tidur siang, menempatkan mereka pada resiko neuromuskular yang lebih buruk dan fungsi di siang hari yang lebih buruk pula. Wanita yang mengalami tidur yang buruk mempunyai lebih banyak masalah dalam menunjukkan aktivitas bebas di siang hari (Saputra, 2014).

Menurut Redline dalam Rhosifanni (2017) orang yang mempunyai gangguan tidur baik pada usia muda maupun tua perlu diberikan perhatian khusus oleh dokter ahli jantung karena dianggap sebagai salah satu faktor risiko hipertensi. Kualitas dan kuantitas tidur dapat memengaruhi proses hemostasis dan bila proses ini terganggu maka dapat menjadi salah satu faktor meningkatnya penyakit kardiovaskuler. Tekanan darah dipengaruhi oleh sistem otonom yakni simpatis dan parasimpatis. Orang yang mempunyai kualitas tidur yang buruk akan mengalami peningkatan aktivitas simpatis dan penurunan aktivitas parasimpatis (Bukit, 2003).

Waktu paling optimal untuk mulai tidur di malam hari adalah jam 10 malam, selain untuk mengumpulkan energi dan tenaga juga sangat baik untuk kecantikan kulit, vitalitas tubuh, dan meningkatkan mood positif di pagi hari. Kebutuhan tidur seseorang berbeda-beda untuk umur 12-17 tahun kebutuhan tidur adalah 8,5 jam perhari, untuk umur 18-40 tahun kebutuhan tidur adalah 8 jam perhari, untuk umur 41-60 tahun kebutuhan tidur adalah 7 jam perhari, dan untuk umur 60 tahun keatas kebutuhan tidur adalah 6 jam perhari (Hidayat, 2008).

Gangguan hormon juga dapat memengaruhi pola tidur, beberapa hormon yang memengaruhi antara lain *Adreno Corticotropin Hormone* (ACTH), *Growth Hormone* (GH), *Tyroid Stimulating Hormone* (TSH), dan *Luteinizing Hormone* (LH). Hormon-hormon tersebut masing-masing akan disekresi secara teratur oleh kelenjar hipofisis anterior melalui hipotalamus. Sistem ini dapat memengaruhi pengeluaran neurotransmitter norepinefrin, dopamin, serotonin, yang berfungsi mengatur mekanisme tidur dan bangun.

Tekanan Darah

Tekanan darah pada remaja SMA di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta sebagian besar kategori normal-tinggi sebanyak 25 orang (55,6%). Berdasarkan penelitian pada remaja di Irlandia, terjadi kecenderungan peningkatan tekanan darah pada remaja dalam 10 tahun terakhir (Watkins et al, 2004). Lebih lanjut, diperkirakan 2–5% anak dibawah 18 tahun menderita hipertensi (Sorof et al, 2002 dalam Marlina, 2016). Di Indonesia sendiri, belum diketahui pasti jumlah prevalensi kasus hipertensi anak. Apabila kriteria hipertensi sesuai *The Seventh Report of the Joint National Committee* (JNC VII) 2003 diterapkan pada penduduk usia 15–17 tahun, diperoleh prevalensi hipertensi nasional sebesar 5,3%.

Tekanan darah merupakan tekanan pada dinding pembuluh darah akibat kontraksi ventrikel jantung saat mengalirkan darah ke sirkulasi sistemik melalui arteri. Tekanan itu diukur dalam satuan milimeter air raksa (mmHg) dan direkam dalam dua angka tekanan, yakni tekanan sistolik (ketika jantung berdetak) dan tekanan diastolic (ketika jantung relaksasi). Tekanan darah merupakan

faktor yang amat penting pada sistem sirkulasi. Peningkatan atau penurunan tekanan darah akan mempengaruhi homeostatis di dalam tubuh. Nilai normal tekanan darah adalah 120/80 mmHg. Hipertensi atau tekanan darah tinggi (lebih dari 140/90 mmHg) dan hipotensi atau tekanan darah rendah (kurang dari 120/80 mmHg).

Hubungan Pola Tidur dengan Tekanan Darah

Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara pola tidur terhadap tekanan darah pada remaja SMA di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. Hasil penelitian ini sesuai dengan Roshiffani (2017) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kejadian hipertensi.

Hal ini sesuai dengan pendapat Gangwisch, dkk (2006), bahwa seseorang yang memiliki kuantitas dan kualitas tidur kurang baik akan memicu stress psikologis dan fisik. Besarnya pengaruh pola tidur terhadap tekanan darah tergantung kuatnya sugesti atau stressor yang diarahkan pada organ yang mempunyai pengaruh besar terhadap tekanan darah seperti ginjal pada bagian adrenal korteks yang menghasilkan hormon kortisol dapat memicu kelenjar pituari bagian depan mensekresikan *Adreno Corticotropin Hormone* (ACTH). ACTH juga berperan membantu menghasilkan *aldesteron* yang menyebabkan peningkatan penyerapan ion natrium dan air pada ginjal. Peningkatan kadar garam dalam darah juga menekan ekskresi garam dalam ginjal dan meningkatkan hemodinamik selama 24 jam, akibatnya terjadi hiperterofi atrium dan ventrikel kiri jantung kemudian meningkatkan kerja jantung akibatnya terjadilah peningkatan tekanan darah.

Durasi tidur yang pendek selain dapat meningkatkan rata-rata tekanan darah dan denyut jantung, juga meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik dan merangsang stress, yang pada akhirnya bisa menyebabkan hipertensi. Perubahan emosi seperti tidak sabar, mudah marah, stress, cepat lelah, dan pesimis yang disebabkan karena durasi tidur yang kurang dapat meningkatkan risiko naiknya tekanan darah (Bansil, 2011).

Gangguan tidur yang berupa *sleep apnea* memiliki hubungan erat dengan terjadinya hipertensi. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh praktisi kesehatan bahwa hipertensi dapat terjadi karena *sleep apnea* yang akan menimbulkan stress pada penderitanya. Seorang penderita *sleep apnea* kualitas tidurnya akan menurun dan mengakibatkan aktivitas sistem saraf di otak akan meninggi. Hal ini akan menyebabkan pembuluh darah mengeras dan pengentalan darah meningkat, hal itu menggiring pada meningkatnya tekanan darah.

Peningkatan risiko terjadinya hipertensi pada orang yang kurang tidur adalah terdapatnya kecenderungan memiliki *Body Mass Index* (BMI) yang lebih tinggi dari biasanya (Gangwisch, 2006).

Keeratan Hubungan Pola Tidur dengan Tekanan Darah

Hasil perhitungan *coefficient contingency* menunjukkan adanya hubungan yang rendah antara pola tidur terhadap tekanan darah pada remaja SMA di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta

Keeratan hubungan yang rendah antara pola tidur terhadap tekanan darah pada remaja disebabkan masih banyak faktor lain yang turut mempengaruhi tekanan darah. Menurut Potter & Perry (2005) faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah terdiri dari usia, stress,

ras, obesitas, merokok, dan jenis kelamin. Selama masa remaja tekanan darah tetap bervariasi 14-17 tahun, 90 persennya adalah 124-136/77-84 untuk anak laki-laki dan 124-127/63-74 untuk anak perempuan. Tekanan darah dewasa cenderung meningkat seiring dengan pertambahan usia. Kondisi stres pada seseorang secara terus menerus cenderung akan meningkatkan rangsangan saraf simpatis yang dapat mengakibatkan peningkatan kerja jantung dan tahanan vaskular perifer. Efek stimulasi saraf simpatis yang berlangsung secara terus menerus akan meningkatkan tekanan darah. Frekuensi hipertensi pada orang Afrika dan Amerika cenderung lebih tinggi daripada orang Eropa. Kematian yang dihubungkan dengan hipertensi juga lebih banyak pada orang Afrika dan Amerika. Kecenderungan populasi ini terhadap hipertensi dihubungkan dengan faktor genetik dan lingkungan. Kegemukan berhubungan dengan peningkatan curah jantung dan volume intravaskuler. Obesitas lebih mungkin untuk menderita tekanan darah tinggi, dibandingkan dengan orang dengan berat badan normal. Merokok dapat meningkatkan tekanan darah dengan cara meningkatkan norepinefrin plasma. Selain itu, kandungan nikotin dalam rokok dapat meningkatkan pengumpulan darah dan pengapuran pada dinding pembuluh darah. Tekanan darah remaja laki-laki lebih tinggi dibanding perempuan dikarenakan pria memiliki gaya hidup yang cenderung dapat meningkatkan tekanan darah dibandingkan perempuan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dapat ditarik

kesimpulan Terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur terhadap tekanan darah pada remaja SMA di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta, ditunjukkan dengan hasil uji *chi square* diperoleh nilai $p (0,033) < 0,05$ dengan hasil yang mengalami pola tidur buruk sebanyak 32 orang (71,1%) dan yang memiliki tekanan darah dengan kategori normal-tinggi sebanyak 25 orang (55,6%).

Saran

Berdasarkan simpulan penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta terdapat saran yang dapat diberikan peneliti terhadap pihak terkait yaitu bagi Siswi sebaiknya mulai menerapkan pola tidur yang baik. Selain itu diperlukan juga untuk mulai membiasakan diri melakukan pengukuran tekanan darah secara berkala pada fasilitas kesehatan di lingkungan pondok. Bagi Pondok

Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta dapat mengoptimalkan sarana kesehatan di lingkungan pondok sebagai langkah awal skrining tekanan darah pada remaja dengan kerjasama dari berbagai pihak seperti puskesmas atau rumah sakit terdekat. Bagi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta bisa digunakan untuk melengkapi referensi di perpustakaan serta sebagai bahan baca untuk menambah pengetahuan bagi mahasiswa di perpustakaan tentang hubungan pola tidur terhadap tekanan darah pada remaja. Bagi Peneliti selanjutnya Diharapkan di masa yang kan datang dapat digunakan sebagai salah satu sumber data untuk penelitian selanjutnya dan dilakukan penelitian lebih lanjut berdasarkan faktor lainnya dengan variabel yang berbeda dan diharapkan untuk Peneliti selanjutnya bisa mengambil sampel baik perempuan maupun laki-laki untuk mengetahui perbandingan pola tidur dan tekanan darah.

DAFTAR PUSTKAA

Anies. (2006). *Waspada Penyakit Tidak Menular Solusi Pencegahan Dari Aspek Prilaku dan Lingkungan*. Jakarta: Gramedia.

Bansil, P. (2011). *Associations Between Sleep Disorders, Sleep Duration, Quality of Sleep, and Hypertension: Results From the National Health and Nutrition Examination Survey, 2005 to 2008*. Division for Heart Disease and Stroke Prevention, Centers for Disease Control and Prevention: Atlanta.

Bukit, E. K. (2003). *Kualitas Tidur dan Faktor-Faktor Gangguan Tidur Klien Lanjut Usia Yang Dirawat Inap di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit*. Medan.

Djing, O. G. (2006). *Terapi Pijat Telinga*. Depok: Penebar Swadaya.

Gangwisch, JE., Heymsfi eld SB., Boden AB., Bujis RM., Kreier F., Pickering TG. (2006). *Short Sleep Duration as a Risk Factor for Hypertension: Analyses of the First National health and Nutrition Examination Survey*. American Heart Association: 7272 Greenville Avenue, Dallas.c

- Hidayat, A. M. (2008). *Keterampilan Dasar Praktek Klinik untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lumantaw, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2016). E-Journal Keperawatan. *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat*.
- Nugroho, T. S. (2016). *Perbedaan Kualitas Tidur Pada Remaja Yang Mengalami Obesitas Dan Tidak Mengalami Obesita Di SMA N 2 Demak*. Semarang: Stikes Ngudi Waluyo.
- Palmer, A., & Williams, B. (2007). *Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Erlangga.
- Panjaitan, A. R. (2014). *Hubungan Antara Frekuensi Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Kelas IV dan V di SD N Karangrejo Yogyakarta*. Yogyakarta: Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Potter, P. A., & Perry, A. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4. Vol.1*. Jakarta: EGC.
- Saifudin, U. (2012). *Hubungan Antara Stress Dengan Pola Tidur Pada Siswa SMP di Pondok Pesantren Modern MBS di Bokoharjo, Prambanan, Sleman*. Yogyakarta: Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta
- Saputra, M. A. (2014). *Studi Komparasi Kualitas Tidur Anak Obesitas dan Tidak Obesitas Pada Anak di SD Negeri Serang Sendangsari Pengasih Kulon Progo*. Yogyakarta: Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Tarihoran, S. E. (2012). *Hubungan Pola Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Advent Indonesia Bandung*.

