

## Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Pemain Game Online di Pulau Sebatik Provinsi Kalimantan Utara dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

### *The Relationship of Sleep Quality with Hypertension Incidence on Online Game Players in Sebatik Island, North Kalimantan Province, and Its Review from an Islamic Perspective*

Muhammad Alfin Al Faisal<sup>1</sup>, Dini Widianti<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Student of medical faculty Yarsi University, Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Lecturer of medical faculty Yarsi University, Jakarta, Indonesia

Email : [alfaizal.alfin@gmail.com](mailto:alfaizal.alfin@gmail.com)

KATA KUNCI Hipertensi, kualitas tidur, pemain *game online*

ABSTRAK Latar Belakang: Hipertensi sering disebut sebagai The silent killer akibat seringnya terjadi tanpa gejala. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg. Hasil Riskesdas Provinsi Kalimantan Utara, 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk  $\geq 18$  tahun sebesar 34.1%. Salah satu faktor risiko hipertensi merupakan pola tidur yang buruk yaitu gangguan tidur, kualitas tidur yang buruk, dan durasi tidur yang pendek. Kualitas tidur yang buruk biasanya terjadi pada seseorang yang bermain game online secara berlebihan. Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada pemain game online di Pulau Sebatik Provinsi Kalimantan Utara. Metode: Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan rancangan penelitian cross sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah total sampling pemain game online yang mengikuti tournament game online di Pulau Sebatik, Provinsi Kalimantan Utara, sebanyak 80 responden. Hasil: Pada penelitian ini responden dengan kategori hipertensi sebanyak 44 orang (55.9%) dan kategori pre-hipertensi sebanyak 15 orang (18.8%) dengan rentang usia remaja akhir (20-25 tahun) sebanyak 36 orang (45 %). Berdasarkan hasil uji Chi-Square didapatkan hasil p-value sebesar 0.001 dengan nilai odds ratio menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk mempunyai risiko 8,22 kali lebih besar terkena hipertensi. Kesimpulan: Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada pemain game online di Pulau Sebatik, Provinsi Kalimantan Utara dan terjadi pergeseran prevalensi hipertensi yang dapat terjadi pada usia remaja akhir karena perubahan gaya hidup seperti kualitas tidur buruk. Dalam tinjauan Islam tidur

merupakan sunnatullah yang dapat dijadikan sarana untuk menjaga kesehatan tubuh.

#### KEYWORDS

*Hypertension, sleep quality, online game players*

#### ABSTRACT

**Background:** Hypertension is often referred to as the silent killer because it often occurs without symptoms. Hypertension is a condition where systolic blood pressure  $\geq 140$  mmHg and/or diastolic blood pressure  $\geq 90$  mmHg. The results of Riskesdas of North Kalimantan Province in 2018 showed that the prevalence of hypertension based on the results of direct blood pressure measurements in residents 18 years of age was 34.1%. One of the risk factors for hypertension is poor sleep patterns, namely sleep disturbances, poor sleep quality, and short sleep duration. Poor sleep quality usually occurs in someone who plays online games excessively. **Objective:** The purpose of this study aims to determine the relationship between sleep quality and the incidence of hypertension in online game players on Sebatik Island, North Kalimantan Province. **Method:** This type of research is descriptive analytic with a cross sectional research design. The sample in this study was a total sampling of online game players who participated in an online game tournament on Sebatik Island, North Kalimantan Province, as many as 80 respondents. **Result:** In this study, there were 44 respondents (55.9%) in the hypertension category and 15 (18.8%) in the pre-hypertension category, with age range of late adolescence (20 – 25 years) as many as 36 people (45%). Based on the results of the Pearson Chi-Square, a *p*-value of 0.001 was obtained so that there was a significant relationship between sleep quality and the incidence of hypertension with the odds ratio value indicating that poor sleep quality has an 8.22 times greater risk of developing hypertension. **Conclusion:** There is a relationship between sleep quality and the incidence of hypertension in online game players on Sebatik Island, North Kalimantan Province and there is a shift in the prevalence of hypertension that can occur in late adolescence due to lifestyle changes such as poor sleep quality. In Islam, sleep is a sunnatullah that can be used to maintain a healthy body.

#### PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat di negara maju maupun negara berkembang dengan penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya (Kemenkes, 2019). Hipertensi sering disebut juga sebagai pembunuh diam-diam (*The silent killer*) akibat

seringnya terjadi tanpa gejala (asimtomatis). Hal ini dapat berlangsung bertahun-tahun hingga sampai akhirnya timbulnya komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, atau gangguan ginjal yang akhirnya berujung pada kematian (Hartono, 2011). Menurut WHO-ISH (*World Health Organization-International Society of Hypertension*), ESH-ESC (*European*

*Society of Hypertension-European Society of Cardiology*) 2018 dan JNC 8 (*The Eighth Joint National Committee*) hipertensi adalah tekanan darah harus persistens diatas atau sama dengan 140/90 mmHg

Organisasi Kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa hipertensi pada orang dewasa yang berusia 18 tahun keatas terdapat sekitar 24,1% laki-laki dan 20,1% perempuan pada tahun 2015. Angka kejadian hipertensi ini terus meningkat dari 594 juta pada tahun 1975 menjadi 1,13 miliar pada tahun 2015, dengan peningkatan tersebut sebagian besar terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah-menengah (WHO, 2017). Angka kejadian hipertensi berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 pada penduduk Indonesia usia  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1% hasil ini lebih tinggi dibanding dengan tahun 2013 sebanyak 25,8%. Ini menunjukkan peningkatan kejadian hipertensi setiap tahun di Indonesia. Dari prevalensi Riskesdas 2018 sebesar 59,8% penderita hipertensi merasa sehat.

Data dari laporan Riskesdas Provinsi Kalimantan Utara pada tahun 2018 angka rata-rata prevalensi hipertensi pada penduduk umur  $\geq 18$  tahun yaitu sebesar 33,02% dimana Kabupaten Nunukan menyumbang angka prevalensi hipertensi sebesar 30,87%. Berdasarkan proporsi alasan tidak minum obat antihipertensi karena merasa sudah sehat di Kabupaten Nunukan sebesar 64,21% (Riskesdas, 2018). Hal ini sangat berbahaya jika berlangsung dengan waktu yang lama hingga menyebabkan timbulnya komplikasi dari hipertensi.

Penyakit hipertensi sangat dipengaruhi oleh gaya hidup yang

tidak sehat. Ada beberapa faktor resiko yang mempengaruhi kejadian hipertensi seperti konsumsi makanan tinggi natrium, tidak melakukan aktivitas fisik serta tidak berolahraga secara teratur, tidak dapat mengendalikan stress dan adanya kebiasaan merokok (South, M., *et al*, 2014). Selain itu, kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan risiko hipertensi (Pitria, 2020).

Tidur adalah status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun (Amalia, 2017). Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat bangun (Potter, Perry, 2005). Saat tidur terdapat pelepasan serum serotonin dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak bagian tengah, yaitu *Bulbar Synchronizing Regional* (BSR). Hormon melatonin sangat berperan dalam proses tidur dan kualitas tidur seseorang. Maka dari itu, tubuh akan mengatur agar kadar hormon melatonin dalam darah tetap tinggi sepanjang malam. Ini dipengaruhi oleh pengaturan irama sirkadian yang terletak pada *supra chiasmatic nucleus* (SCN).

Sedangkan pada saat keadaan sadar, neuron dalam *Reticular Activating System* (RAS) akan melepaskan katekolamin seperti norepineprin. Selain itu, RAS yang dapat memberikan rangsangan visual, pendengaran, nyeri, dan perabaan, juga dapat menerima stimulasi dari korteks serebri termasuk rangsangan emosi dan proses piker (Setiawan, F., 2018).

Hormon kortisol atau glukokortikoid memiliki efek metabolik dan mempunyai peran kunci dalam adaptasi stress. Kortisol memiliki efek permisif yaitu harus ada dalam jumlah memadai agar katekolamin menimbulkan vasokonstriksi. Efek hormon terhadap fungsi kardiovaskular dapat meningkatkan tonus vaskular, dengan meningkatkan efek vasokonstriktor-vasokonstriktor lain misalnya ketekolamin yang terdiri dari epinefrin dan norepinefrin yang bekerja sebagai merangsang simpatis tubuh yang mengontrol hampir sebagian besar pembuluh darah di tubuh kita sehingga dapat meningkatkan tekanan darah (Hidayat Fauziah, 2013).

Pemain *game online* dapat mempengaruhi kualitas tidur yang buruk dimana seorang gamer dapat terjaga semalaman disebabkan karena pada saat bermain game, maka korteks cerebral akan mengeluarkan norepinefrin dan dopamin. Kedua neurotransmitter tersebut bagian dari reticular activating system (RAS) yang berfungsi untuk mempertahankan keadaan terjaga. Selain itu cahaya yang dihasilkan ketika bermain menyebabkan terhambatnya produksi hormon melatonin yang dikeluarkan oleh hipotalamus yang menyebabkan seseorang tidak bisa segera melakukan aktivitas tidur (Potter, Perry, 2005).

Dalam penelitian tentang Gambaran Kualitas Tidur pada Komunitas *Game Online* Mahasiswa Teknik Elektro Diponegoro menyatakan bahwa 72% mahasiswa yang menggunakan *game online* secara berlebihan memiliki kualitas tidur yang buruk (Ratnasari, C., 2016).

Dalam perspektif islam, tidur merupakan salah satu tanda kebesaran dan kekuasaan Allah Swt, yang patut disyukuri. Tidak sedikit orang yang mempunyai kesulitan untuk tidur, sehingga ia harus minum obat, dan bagi orang yang mendapatkan kemudahan untuk tidur patut mensyukurinya. Tidur juga merupakan salah satu yang sangat dibutuhkan oleh manusia agar dapat mempertahankan status kesehatannya pada tingkat yang optimal. Selain itu proses tidur dapat memperbaiki berbagai sel dalam tubuh. Apabila kebutuhan tidur tersebut cukup, maka jumlah energi yang diharapkan dapat memulihkan status kesehatan dan mempertahankan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari terpenuhi (Lubis, T.N., 2017).

Berdasarkan Uraian diatas maka dilakukan penelitian dengan judul "Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Pemain *Game Online* di Pulau Sebatik Provinsi Kalimantan Utara".

## METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan rancangan penelitian cross sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah total *sampling* pemain *game online* yang mengikuti *tournament game online* di Pulau Sebatik, Provinsi Kalimantan Utara, sebanyak 80 responden dengan kriteria inklusi yaitu pemain *game online* usia  $\geq 13$  tahun di Pulau Sebatik.

Instrument pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tensimeter untuk pengukuran tekanan darah dan kuesioner PSQI yang bertujuan untuk mengukur kualitas tidur dalam interval 1 bulan yang terdiri atas 7 komponen pengukuran

penilaian, yakni kualitas tidur subyektif (*subjective sleep quality*), latensi tidur (*sleep latency*), durasi tidur (*sleep duration*), lama tidur efektif di ranjang (*habitual sleep efficiency*), gangguan tidur (*sleep disturbance*), penggunaan obat tidur (*sleep medication*), dan gangguan konsentrasi di waktu siang (*daytime dysfunction*).

Analisis pada penelitian ini menggunakan uji *Pearson Chi-square* yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel katagorik dengan variabel katagorik.

## HASIL

Data penelitian ini adalah hasil dari observasi sampel yang didapatkan pada peserta yang mengikuti *tournament game online* di Pulau Sebatik, dengan batas usia minimal 13 tahun.

**Tabel 3.1 Karakteristik Responden**

Variabel	f	Persentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	80	100.00%
Perempuan	0	0.00%
<b>Rentang Usia</b>		
<19 Tahun	17	21.25%
20 - 25 Tahun	36	45.00%
26 - 35 Tahun	26	32.50%
> 35 Tahun	1	1.25%
<b>Merokok</b>		
Tidak	43	53.75%
Ya	37	46.25%
<b>Olahraga Per minggu</b>		
Tidak	21	26.25%

Ya	59	73.75%
----	----	--------

## Riwayat Hipertensi

Tidak	80	100.00%
-------	----	---------

Ya	0	0.00%
----	---	-------

## Alkohol

Tidak	79	98.75%
-------	----	--------

Ya	1	1.25%
----	---	-------

## Makanan Asin

Tidak	52	65.00%
-------	----	--------

Ya	28	35.00%
----	----	--------

Berdasarkan hasil pengolahan analisis demografi yang ditunjukkan tabel 4.1, terlihat bahwa karakteristik responden seluruhnya terdiri dari laki-laki (100%) dengan mayoritas rentang usia 20 - 25 tahun (45%) pada pemain *game online* di Pulau Sebatik.

**Tabel 3.2 Deskriptif Tingkat Kejadian Tekanan Darah pada Responden**

Tekanan Darah	f	Persentase
Normal	21	26.3%
Pre-Hipertensi	15	18.8%
Hipertensi	44	55.9 %
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100.00%</b>

Berdasarkan tabel 3.2 di atas, sebagian besar responden pada penelitian ini memiliki tekanan darah pada tingkat hipertensi yaitu sebanyak 44 responden (55.9%) dan pada normotensi sebanyak 21 responden (26.3%).

**Tabel 3.3 Deskriptif Kualitas Tidur pada Responden**

Kualitas Tidur	f	Persentase
Baik	41	51.25%
Buruk	39	48.75%
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100.00%</b>

Berdasarkan tabel 3.3 di atas, sebagian besar responden pada penelitian ini memiliki kualitas tidur pada kategori baik, yaitu sebanyak 41 responden (51.25%), sedangkan sisanya sebanyak 39 responden (48.75%).

Variabel	Tekanan Darah			Total	p-value	Odds Ratio
	Normal	Pre-Hipertensi	Hipertensi			
Kualitas Tidur	f	4	6	29	0.001	8.22
	%	5.00%	7.50%	36.30%		
Tidur	f	17	9	15	0.001	8.22
	%	21.30%	11.30%	18.80%		
Total	f	21	15	44	100.00%	
	%	26.30%	18.80%	55.90%		

**Gambar 3.1 Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Responden**

Hasil uji analisis bivariat antara kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi menunjukkan bahwa hasil pengujian uji *pearson chi square*, didapat *p-value* sebesar 0,001 dimana  $p < 0.05$  sehingga terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada peserta yang mengikuti *tournament game online* di Pulau Sebatik, Kalimantan Utara. Adapun hasil analisis *odds ratio* didapatkan sebesar 8.22.

## PEMBAHASAN

Menurut Departemen Kesehatan RI (2009), bahwa umur manusia dengan rentang usia 20 – 25 tahun termasuk ke kategori masa Remaja Akhir. Pada demografi gaya hidup penelitian ini juga didapatkan bahwa, responden memiliki kebiasaan tidak merokok (53.75%), melakukan olahraga 3x per minggu (73.25%), tidak memiliki riwayat hipertensi (100%), tidak mengonsumsi alkohol (98.75%), dan tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan asin (65%). Hasil uji analisis bivariat antara kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi didapatkan *p-value* sebesar 0,001 dimana  $p < 0.05$  sehingga terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada pemain *game online* di Pulau Sebatik, Kalimantan Utara. Selain itu, nilai *odds ratio* didapatkan sebesar 8.22. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk memiliki risiko 8.22 kali lebih besar untuk terjadinya tekanan darah seseorang menjadi tinggi. Hasil penelitian ini sesuai dengan meta-analisis yang dilakukan oleh Lo, K. dkk pada tahun 2018 tentang *Subjective Sleep Quality, Blood Pressure, and Hypertension* dari 29 artikel dengan 45.041 pasien dipilih bahwa kualitas tidur yang buruk secara signifikan terkait dengan kejadian hipertensi yang lebih besar dengan *p-value* sebesar 0.01 (OR = 1.48) sehingga orang yang mempunyai kualitas tidur yang buruk rata-rata memiliki tekanan darah sistolik dan diastolik lebih tinggi dari pada orang yang tidur normal. Pemain *game online* dapat terjaga semalaman disebabkan karena pada saat bermain *game*, maka korteks cerebral akan mengeluarkan norepinefrin dan dopamin. Kedua

neurotransmitter tersebut bagian dari *reticular activating system (RAS)* yang berfungsi untuk mempertahankan keadaan terjaga. Selain itu cahaya yang dihasilkan ketika bermain menyebabkan terhambatnya produksi hormon melatonin yang dikeluarkan oleh hipotalamus yang menyebabkan seseorang tidak bisa segera melakukan aktivitas tidur (Indrawati, 2014). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Riyadi tahun 2021 pada 146 responden bahwa, didapatkan hasil kesimpulan bahwa terdapat hubungan intensitas penggunaan *game online* dengan kualitas tidur.

Hipertensi dapat disebabkan oleh banyak faktor yang salah satu faktornya adalah kualitas tidur, apabila seseorang mengalami kualitas yang buruk maka dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatik sehingga terjadi peningkatan detak jantung yang menyebabkan meningkatnya tekanan darah (Liu, *et al*, 2016).

Pada penelitian ini didapatkan persentase responden usia remaja akhir yang menderita hipertensi sebesar 55.9%. Hipertensi pada umumnya terjadi pada usia dewasa menengah keatas, dimana seiring dengan bertambahnya usia maka terjadi perubahan alamiah dalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah dan hormon. Elastisitas atau kelenturan arteri menurun sehingga pembuluh darah berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku bersamaan dengan berkurangnya refleksi baroreseptor sebagai sensitivitas pengatur tekanan darah (Ainun, *et al*, 2014). Hasil penelitian ini menunjukkan

bahwa terjadinya pergeseran prevalensi hipertensi pada usia remaja akhir yang diakibatkan oleh perubahan gaya hidup seperti kualitas tidur buruk yang cenderung tidak memerhatikan kesehatan.

#### PANDANGAN ISLAM

Penyakit adalah suatu keadaan abnormal dari tubuh atau pikiran yang menyebabkan ketidaknyamanan, disfungsi atau kesukaran terhadap orang yang dipengaruhinya. Untuk menyembuhkan penyakit, orang-orang biasa berkonsultasi dengan seorang dokter. Menurut Majelis Ulama Indonesia (MUI) dalam musyawarah Nasional Ulama tahun 1983, kesehatan adalah ketahanan jasmaniah, ruhaniyah, dan sosial yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan tuntunan-Nya, dan memelihara serta mengembangkannya (Anam, K., 2016).

Pada dasarnya berobat sangat dianjurkan dalam agama islam, ini dikarenakan beberapa hal, diantaranya adalah dalam rangka pemeliharaan jiwa dan raga, sesuai dengan salah satu tujuan syari'at islam adalah Hifz al-Nafs (Daud, 2009).

Al-Qur'an juga mendukung agar umat manusia melakukan pemeliharaan jiwa :

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ  
وَاحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya : "Dan infakkanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik" (Q.S al-Baqarah: 195).

Ketika seseorang mengalami sakit, seringkali disebabkan oleh keteledoran atau kesalahan orang itu sendiri. Maka hendaknya menisbatkan sakitnya kepada diri sendiri bukan kepada Allah s.w.t serta meyakini jika ia sembuh maka Allah s.w.t lah yang menyembuhkannya, sebagaimana pernyataan :

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِي

Artinya: "Dan apabila aku sakit, Dia-lah Yang menyembuhkan aku". (Q.S. al-Sy'ara': 80)

Tidur merupakan sunnatullah, sebuah aturan biologis yang dapat dijadikan sarana untuk menyehatkan tubuh. Dari sisi bahasa, kata *an-Naum* (tidur) sinonim dengan kata *al-Mudtaji* (berbaring), *ar-Raqd* (tetap), *an-Nu'as* (mengantuk). Didalam Al-Quran terdapat beberapa ayat yang menjelaskan tentang tidur. Tidur banyak disebutkan di dalam Al-Quran salah satunya yaitu pada Q.S Al-Furqan ayat 47 yang berbunyi :

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ  
الذَّهَارَ نُشُورًا

Artinya : "Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun dan berusaha." (Q.S Al- Furqan: 47)

Roh orang yang tidur berada dalam genggaman Allah. Karena itu, ia dapat melihat dan mendengar apa-apa yang tidak dapat didengar dan dilihat oleh mata dan telinga di saat terjaga, juga yang tidak dapat didengar dan dilihat orang lain (Lubis, 2017).

Allah menjadikan penahanan dan pengembalian sebagai dua hukum bagi jiwa yang dipegang seperti yang

disebutkan dalam al-Quran surat az-Zumar: 42 :

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فِيمَا سَلَّمَ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأَخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Artinya: "Allah memegang jiwa (orang) ketika matinya dan (memegang) jiwa (orang) yang belum mati di waktu tidurnya; maka Dia tahanlah jiwa (orang) yang telah Dia tetapkan kematiannya dan Dia melepaskan jiwa yang lain sampai waktu yang ditetapkan. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah bagi kaum yang berfikir". (Q.S. Az-Zummar : 42)

Di waktu pagi hari Allah mewajibkan hambanya untuk bangun melakukan shalat subuh. Imam Ibnu Qayyim mengatakan, "tidur di waktu subuh mencegah rizki". Karena pada waktu tersebut merupakan waktu untuk manusia mencari rizkinya.

عن النبي صلى الله عليه وسلم قال اللهم بارك  
لأمتك ف بكرورها وكان اذا بعث سررة أو جيشا  
بعثهم من أول النهار. صخر الغامدي عن

Artinya : "Dari Sakhr bin Wada'ah al-Ghamidi r.a bahwasannya Nabi SAW bersabda: "ya Allah, berkahilah umatku di pagi hari mereka." Dan mereka di awal pagi. (HR. Abu Dawud).

Begadang setelah shalat isya adalah makruh walaupun pada hal-hal yang mubah, dan tentunya kalau begadangnya dilakukan pada hal-hal yang haram, maka hukumnya haram, seperti berkumpul untuk melakukan ghibah, mengumpat orang lain, mendengarkan dan menyaksikan hal-hal yang mungkar dan haram (Lubis, 2017).

Diriwayatkan dari Abu Barzah al-Aslami, tuturnya:



عن ابي برزة قال: أن رسول الله صلى الله  
عليه وسلم كان يكره النوم قبل العشاء  
والحديث بعدا

Artinya : “*Sesungguhnya Rasulallah SAW tidak suka tidur sebelum isya” dan berbicara setelahnya*”.

## SIMPULAN

Terdapat hubungan yang bermakna antara Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Pemain *Game Online* di Pulau Sebatik Provinsi Kalimantan Utara dengan nilai *p-value* sebesar 0.001 ( $p < 0.05$ ). Dalam pandangan Islam, terdapat hubungan atau kesesuaian antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada pemain *game online* di Pulau Sebatik Provinsi Kalimantan Utara sehingga penting menjaga kualitas tidur yang merupakan *sunnatullah* untuk sarana menjaga kesehatan tubuh sebagai bentuk terwujudnya tujuan syari'at islam Hifz al-Nafs dalam rangka pemeliharaan jiwa dan raga.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia-Nya serta salam hangat kepada baginda Rasulullah SAW sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada orang tua dan adik yang selalu memberikan doa dan dukungannya kepada peneliti. Selain itu, keluarga dan rekan Meidi Endahsari Nastiti yang selalu memberikan motivasi serta tim panitia YMC dan sponsorship yang telah memberikan dukungan yang tiada hentinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, M. (2013). Pengaruh Game Online Terhadap Tingkat Efektivitas Komunikasi Interpersonal Pada Kalangan Pelajar Kelas 5 Sdn 009 Samarinda. E-Jurnal Ilmu
- Akçay, D., & Akçay, B. D. (2020). The Effect Of Computer Game Playing Habits Of University Students On Their Sleep States. Perspectives In Psychiatric Care, 10.1111/Ppc.12497. Advance Online Publication. <https://doi.org/10.1111/Ppc.12497>
- Arifin, M. H. B. M., Weta, I. W., & Ratnawati, N. L. K. A. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Petang I Kabupaten Badung Tahun 2016. E-Jurnal Medika, 5(7), 2303-1395.
- Atun, L., Siswati, T., & Kurdanti, W. (2014). Asupan Sumber Natrium, Rasio Kalium Natrium, Aktivitas Fisik, Dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. Indonesian Journal Of Micronutrition, 6(1), 150177.
- Bakris, G., Ali, W., & Parati, G. (2019). Acc/Aha Versus Esc/Esh On Hypertension Guidelines: Jacc Guideline Comparison. Journal Of The American College Of Cardiology, 73(23), 3018-3026. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2019.03.507>
- Eriana, I. (2017). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pegawai Negeri Sipil Uin Alauddin Makassar Tahun 2017 (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).
- Gangwisch, J. E., Heymsfield, S. B., Boden-Albala, B., Buijs, R. M., Kreier, F., Pickering, T. G., Rundle, A. G.,

- Zammit, G. K., & Malaspina, D. (2006). Short Sleep Duration As A Risk Factor For Hypertension: Analyses Of The First National Health And Nutrition Examination Survey. *Hypertension* (Dallas, Tex. : 1979), 47(5), 833-839. <https://doi.org/10.1161/01.Hyp.0000217362.34748.E0>
- Gottlieb, D. J., Redline, S., Nieto, F. J., Baldwin, C. M., Newman, A. B., Resnick, H. E., & Punjabi, N. M. (2006). Association Of Usual Sleep Duration With Hypertension: The Sleep Heart Health Study. *Sleep*, 29(8), 1009-1014. <https://doi.org/10.1093/sleep/29.8.1009>
- Hartono, B. (2011). Hipertensi The Silent Killer. Perhimpunan Hipertensi Indonesia. [http://www.inash.or.id/uploAd/News\\_Pdf/News\\_Dr.\\_Drs.-Bambang\\_Hartono,\\_Se26.Pdf](http://www.inash.or.id/uploAd/News_Pdf/News_Dr._Drs.-Bambang_Hartono,_Se26.Pdf), Diakses, 20.
- Hastono, S. P. (2001). Analisis Data. *Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia*.
- Hidayatis. (2018). A Systematic Review On Hypertension Risk Factors In Indonesia. *Journal Of Health Science And Prevention*, 2(1), 48-56. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v2i1.114>
- Jaya, S. (2018). Kecanduan Game Sebagai Gangguan Mental. *The Conversation*. (Diakses Tanggal 7 Oktober 2020). <https://theconversation.com/who-tetapkan-kecanduan-game-sebagai-gangguan-mental-bagaimana-gamer-indonesia-bisa-semuh-99029>
- Kamaliah, A. (2019). Menkominfo : 40 Juta Orang Indonesia Main Game (Diakses Tanggal 25 Desember 2020) <https://inet.detik.com/games-News/D-4705217/Menkominfo-40-Juta-Orang-Indonesia-Main-Game>
- Kelley, (2001). Walking And Resting Blood Pressure In Adults: A Meta Analysis. *Preventive Med.*
- Kemkes. (2019). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat : Jakarta. (Diakses Tanggal 4 Oktober 2020) <https://www.kemkes.go.id/Article/View/19051700002/Hipertensi-Penyakit-Paling-Banyak-Diidap-Masyarakat.Html>
- Kemkes. (2020). Pengertian Hipertensi. (Diakses Tanggal 7 Oktober 2020) <http://p2ptm.kemkes.go.id/Infographic/Apa-Itu-Hipertensi-Tekanan-Darah-Tinggi>
- Korneliani, K., & Meida, D. (2012). Obesitas Dan Stress Dengan Kejadian Hipertensi. *Kemas: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 117-121.
- Lilyasari, O. (2007). Hipertensi Dengan Obesitas: Adakah Peran Endotelin-1. *Jurnal Kardiologi Indonesia*, 28(6), 460-475.
- Lisiswanti, R., & Dananda, D. N. A. (2016). Upaya Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Majority*, 5(3), 50-54.
- Lubis, T. N. (2017). *Tidur Dalam Al-Quran (Tinjauan Ilmu Kesehatan)* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Mateos-Cáceres, P. J., Zamorano-León, J. J., Rodríguez-Sierra, P., Macaya, C., & López-Farré, A. J. (2012). New And Old Mechanisms Associated With Hypertension In The Elderly. *International Journal Of Hypertension*, 2012, 150107. <https://doi.org/10.1155/2012/150107>

- Muflih, A. (2013). *Pengobatan Dalam Islam* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).
- Pitria, R. (2020). Keterkaitan Pola Tidur Yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi Terhadap Pecandu Game Online Pada Remaja Putra.
- Rachmawati, P. (2015). Pengaruh Motivasi Bermain Game Online Mmorpg Dan Dukungan Sosial Terhadap Adiksi Game Online Pada Remaja Di Tangerang.
- Rachmawati, Y. D. (2013). Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Desa Pondok Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo.
- Rahajeng, E., & Tuminah, S. (2009). Prevalensi Hipertensi Dan Determinannya Di Indonesia. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 59(12), 580-587.
- Ratnasari, C. D., & Hartati, E. (2016). Gambaran Kualitas Tidur Pada Komunitas Game Online Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Diponegoro (Doctoral Dissertation, Diponegoro University).
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Ri.
- R. S., & Susilana, R. Modul 6 Populasi Dan Sampel 6 Populasi Dan Sampel 6 Populasi Dan Sampel.
- Sari, E. P., Sitorus, R. J., & Utama, F. (2017). Studi Prevalensi Kejadian Hipertensi Pada Posbindu Di Wilayah Kerja Btklpp Kelas I Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(2).
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusiner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *Wicaksana: Jurnal Lingkungan Dan Pembangunan*, 3(2), 30-38.
- Sundari, S., Wahono, D., & Widodo, M. A. (2013). Faktor Risiko Non Genetik Dan Polimorfisme Promoter Regionen Cyp11b2varian T (-344) C Aldosterone Synthasepada Pasien Hipertensi Esensial Di Wilayah Pantai Dan Pegunungan. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 27(3), 169-177.
- Suoth, M., Bidjuni, H., & Malara, R. (2014). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Keperawatan*, 2(1).
- Sutomo B. Menu Sehat PenahluK Hipertensi. Jakarta: Demedia; 2008.
- Tahali, U. I., & Purnamaningsih, E. H. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Koping Pada Gamer. *Gadjah Mada Journal Of Psychology (Gamajop)*, 3(2), 59-69.
- Who. (2017). *Cardiovascular Diseases*. (Diakses Tanggal 7 Oktober 2020) [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
- Yudianto, A. (2019). File Belajar Jurnal. *Sanaamul Qur'an*, 1(1).