

BAB I

PENDAHULUAN

2.1 Latar Belakang

Tekanan darah tinggi adalah sesuatu yang tidak dapat diabaikan begitu saja karena dapat menimbulkan komplikasi. Semakin tinggi tekanan dalam pembuluh darah, maka semakin keras jantung harus bekerja untuk memompa darah. Apabila dibiarkan tidak terkendali, hipertensi dapat menyebabkan serangan jantung, pembesaran jantung dan gagal jantung. Menurut WHO (2023), tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM), merupakan penyebab kematian paling umum di seluruh dunia. Hipertensi juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi, adalah suatu kondisi dimana tekanan pada pembuluh darah terlalu tinggi minimal 140/90 mmHg. Meski sering terjadi, penyakit ini sulit diobati. Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menyebut karena penderita hipertensi tidak mengeluh, maka sering disebut sebagai “silent killer”. Memeriksa tekanan darah adalah satu-satunya solusi untuk masalah ini (Murni & Rahutami, 2024).

Tekanan darah tinggi/ disebut hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia. Hipertensi merupakan suatu kondisi peningkatan tekanan darah yang ditandai dengan tekanan sistolik mencapai ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik mencapai ≥ 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan interval lima menit dalam keadaan istirahat maupun sehat (Bayu, 2020, dalam Lestari et al., 2023).

Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36%. Dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1% (Kemenkes RI, 2023). Menurut *American Heart Association* (AHA), masyarakat Amerika yang berusia diatas 20 tahun menderita hipertensi mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, Namun hampir sekitar 95% kasus tidak diketahui penyebabnya (WHO, 2023). Prevalensi hipertensi yang didiagnosis pada penduduk dengan umur lebih dari 18 tahun berdasarkan provinsi di Indonesia.

Menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2020, terdapat 381.133 kasus hipertensi di provinsi tersebut. Data terbaru di tingkat nasional dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi 34,11% di seluruh Indonesia.

Menurut data Puskesmas Pampang, Kecamatan Panakkukang, Provinsi Sulawesi Selatan, Kota Makassar jumlah penderita hipertensi yang ada di wilayah kerja Puskesmas Pampang yaitu 5.303 jiwa (50,62%) dan 10.477 target 1 tahun.

Hipertensi pada orang dewasa berusia 30-79 tahun dengan hipertensi telah meningkat dari 650 juta menjadi 1,28 miliar dalam tiga puluh tahun terakhir, menurut analisis global komprehensif pertama mengenai tren prevalensi, deteksi, pengobatan dan pengendalian hipertensi (WHO, 2023).

Mayoritas penderita hipertensi adalah orang lanjut usia. Lanjut usia adalah suatu proses penuaan yang terjadi seiring bertambahnya usia dan ditandai dengan peningkatan hilangnya jaringan aktif berupa otot tubuh selama jangka waktu tersebut dan penurunan fungsi organ tubuh seperti otak, jantung, hati, dan ginjal. Karena itu, tubuh lebih mudah terserang berbagai penyakit dan pada akhirnya bisa berakibat kematian (Wulandari et al., 2023). Orang yang berusia lanjut biasanya memiliki risiko lebih tinggi terkena berbagai penyakit, terutama penyakit degeneratif, dibandingkan orang yang lebih muda. Sebagai penyakit degeneratif, hipertensi sering menyerang orang lanjut usia dan seringkali luput dari perhatian (Setiawan et al., 2024).

Hipertensi pada orang lanjut usia berhubungan dengan dampak buruk kardiovaskular, seperti gagal jantung, stroke, infark miokard, dan kematian. Beban global akibat hipertensi semakin meningkat akibat populasi yang menua dan meningkatnya prevalensi obesitas, dan diperkirakan mempengaruhi sepertiga populasi dunia pada tahun 2025 (Oliveros et al., 2020).

Beberapa aspek dalam kehidupan akan mengalami kemunduran saat memasuki proses lansia diantaranya, fisik, mental dan sosial. Pada kemunduran fisik pada lansia umumnya rentan terkena penyakit, terutama penyakit degeneratif. Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang biasa di derita oleh

lansia sering bertambahnya usia membuat pembuluh darah kehilangan elastisitasnya secara bertahap yang dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Saat ini diketahui bahwa lansia penderita hipertensi memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dan hanya mendapatkan waktu tidur 3 hingga 4 jam per hari. Menurut Bili (2022), lansia membutuhkan tidur 6 hingga 8 jam per hari. Selain itu Menurut Arbianto & Adriani (2023), kualitas tidur yang buruk berdampak signifikan terhadap peningkatan tekanan darah dan munculnya berbagai penyakit pada lansia. Untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kondisi fisiknya, lansia harus mendapatkan tidur malam yang cukup. Tidur merupakan sebuah kebutuhan seseorang yang harus terpenuhi guna menopang kehidupan melalui istirahat fisik dan pikiran. Dengan bantuan tidur, kesegaran, kebutuhan dan metabolisme seluruh tubuh seseorang dapat terjaga. Menurut departemen kesehatan, definisi tidur yaitu bagian dari ritme biologis tubuh untuk memulihkan daya tahan tubuh (Anies, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Erlina dkk tahun 2023 dengan judul Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia Risiko di Puskesmas Linggar Kabupaten Bandung, hasil analisis didapatkan sebagian besar responden sebanyak 64 responden (74,4%) memiliki kualitas tidur buruk dan sebagian besar responden sebanyak 30 responden (34,9%) mengalami hipertensi stadium 1. Hasil uji spearman rank didapatkan nilai p value $(0,000) < (0,05)$, maka H_1 diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia risiko di Puskesmas Linggar Kabupaten Bandung.

Kualitas tidur yang buruk berdampak pada penurunan anti bodi dengan gejala lemas dan mudah lelah sehingga mengubah hormon stres kortisol dan sistem saraf simpatik, yang menyebabkan terjadi peningkatan tekanan darah (Al Rahmad, 2021). Menurut Suntara dkk (2021), penderita hipertensi membutuhkan kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan memulihkan kondisi tuuh agar tetap sehat.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Vivi tahun 2024 dengan judul Hubungan kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi pada lansia, Kualitas tidur yang kurang baik terhadap lansia yang hipertensi sebesar 86,5% dan lansia yang tidak hipertensi sebesar 29%. Sedangkan kualitas tidur yang baik pada lansia yang hipertensi 47,8% dan lansia dengan yang tidak hipertensi 52,2%. hasil uji statistik menyatakan bahwa ada hubungan kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi di Desa Semen Kecamatan Nguntoronadi Kabupaten Magetan (nilai $p = 0,003$) dan ada hubungan kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Desa Semen Kecamatan Nguntoronadi Kabupaten Magetan (nilai $p = 0,005$).

Berdasarkan latar belakang, penulis tertarik untuk meneliti terkait “Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi”

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh kualitas tidur terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi?

1.3 Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui bagaimana pengaruh kualitas tidur terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi?

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tekanan darah klien sebelum diberikan intervensi mengenai kualitas tidur.
- b. Untuk mengetahui tekanan darah setelah diberikan intervensi mengenai kualitas tidur.
- c. Untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi.

1.4 Manfaat

1.4.1 Instansi Pendidikan

diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa yang mempelajari ilmu kesehatan dalam mengembangkan teori dan konsep tentang pengaruh kualitas tidur terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

1.4.2 Masyarakat

diharapkan dapat bermanfaat dengan menambah tingkat pengetahuan masyarakat bahwa kualitas tidur pada pasien hipertensi sangat berpengaruh khususnya pada lansia.

1.4.3 Tenaga Kesehatan

dapat mendorong dan memotivasi tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan kesehatan dengan memberikan terapi nonfarmakologis pada lansia yang memiliki gangguan pada kualitas tidur khususnya pada penderita hipertensi.