

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Pembahasan

1. Tekanan Darah sebelum kualitas tidur diperbaiki

Sebelum dilakukan intervensi perbaikan kualitas tidur, klien dengan hipertensi menunjukkan tekanan darah yang tinggi, yaitu 164/80 mmHg dan 164/85 mmHg. Kondisi ini konsisten dengan fakta bahwa gangguan tidur berhubungan erat dengan meningkatnya aktivasi sistem saraf simpatis serta peningkatan kadar hormon stres kortisol, yang dapat menyebabkan vasokonstriksi dan peningkatan tekanan darah. Penelitian Erlina dkk. (2023) di Puskesmas Linggar melaporkan bahwa 74,4% lansia dengan kualitas tidur buruk mengalami hipertensi, sebagian besar pada kategori stadium I. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat memperberat kondisi hipertensi pada lansia.

2. Tekanan darah setelah kualitas tidur diperbaiki

Setelah dilakukan intervensi berupa edukasi sleep hygiene, pembatasan konsumsi kopi malam hari, serta pengaturan pola tidur, kualitas tidur klien mulai membaik. Klien melaporkan tidur lebih nyenyak, keluhan sulit tidur berkurang, dan rasa tegang di leher mereda. Seiring perbaikan kualitas tidur, tekanan darah klien menurun menjadi 158/80 mmHg. Hasil ini sejalan dengan penelitian Vivi (2024) yang menemukan bahwa perbaikan kualitas tidur berhubungan dengan penurunan angka kejadian hipertensi pada lansia di Magetan, dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Dengan demikian, intervensi sederhana yang berfokus pada perbaikan tidur dapat memberikan dampak positif terhadap tekanan darah.

3. Pengaruh kualitas tidur terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

Hasil penelitian kasus ini memperlihatkan adanya pengaruh kualitas tidur terhadap kontrol tekanan darah pada lansia. Lansia yang kualitas tidurnya

membaik mengalami penurunan tekanan darah meskipun tidak terlalu drastis. Penelitian serupa oleh Suntara dkk. (2021) menegaskan bahwa kualitas tidur yang baik berperan penting dalam menurunkan ketegangan fisiologis, menstabilkan sistem saraf otonom, dan memperbaiki regulasi tekanan darah. Selain itu, Nuryanto dkk. (2024) juga menemukan hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Batu Belah, dimana kualitas tidur yang buruk meningkatkan risiko tekanan darah tinggi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung teori bahwa kualitas tidur yang baik merupakan faktor nonfarmakologis yang penting dalam pengelolaan hipertensi. Perbaikan pola tidur dapat membantu menurunkan tekanan darah, mengurangi gejala penyerta seperti tegang otot dan kelelahan, serta meningkatkan kualitas hidup lansia. Namun, karena tekanan darah dipengaruhi juga oleh faktor lain seperti usia, diet, aktivitas fisik, dan kepatuhan obat antihipertensi, maka perbaikan kualitas tidur sebaiknya dipadukan dengan intervensi komprehensif.

Tabel 4. 1 Sleep Diary

Tanggal	Jam tidur (ke tempat tidur)	Waktu tertidur	Jumlah terbangun dimalam hari	Jam bangun tidur	Total waktu tidur	Kualitas tidur	Aktifitas sebelum tidur	Perasaan saat bangun
19/08/2025	21.00	30 menit	5 kali	04.30	6,5 jam	Buruk	Minum kopi pagi dan sore, tidur siang berlebihan	Lelah dan kurang segar
20/08/2025	21.25	10 menit	3 kali	05.00	7,5 jam	Sedang	Minum kopi sore	Agak segar
21/08/2025	21.00	5 menit	0 kali	05.00	8 jam	Baik	Tidak ada	Segar