

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia (Lanjut Usia) merupakan salah satu proses dalam kehidupan seseorang yang telah berusia 60 tahun ke atas, yang hidup dalam kondisi menghadapi berbagai perubahan fisik seperti penuaan. Penuaan merupakan proses bertahap menurunnya sistem kekebalan tubuh seseorang (Yenni Ferawati Sitanggang, 2021). Lanjut usia adalah suatu tahapan terakhir dari proses kehidupan seorang individu, dimana individu secara alami mengalami berbagai perubahan keseimbangan baik dari sisi fisik, mental, sosial serta spiritual (Indra Ruswadi & Evi Supriatun, 2022). Diantara perubahan fisik yang bisa terjadi adalah perubahan kualitas tidur. Dimana kualitas tidur pada lansia bisa dipengaruhi adanya proses degenerasi yang menyebabkan waktu tidur kurang efektif, sehingga membuat kualitas tidur menurun dan tidak adekuat. Gangguan tidur pada seseorang akan membuat perubahan pada sistem saraf otonom yang nantinya akan mempengaruhi peningkatan tekanan darah (Kristiani, 2018)

Angka harapan hidup masyarakat Indonesia meningkat dari tahun 2000 dengan rata-rata umur 66,8 tahun menjadi 73,3 tahun pada tahun 2019. Dan jumlah lansia di Indonesia diperkirakan sekitar 27,1 juta jiwa atau hampir 10 % dari seluruh penduduk. Angka ini akan diperkirakan naik pada tahun 2025 menjadi 11,8 % (Kemenkes RI, 2021). Peningkatan angka harapan hidup yang terjadi menyebabkan peningkatan penyakit degeneratif, seperti munculnya penyakit kronis pada lansia. Salah satu penyakit kronis yang sering ditemukan pada proses penuaan adalah penyakit hipertensi. Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun

2018, prevalensi hipertensi di dunia sebesar 26,4% atau sekitar 972 juta orang terkena penyakit hipertensi. angka terjadinya hipertensi mengalami peningkatan lagi menjadi 29,2% pada tahun 2021. Berdasarkan Riskesdas (2018), prevalensi penderita hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% dengan jumlah kasus hipertensi sekitar 63.309.620 jiwa dan angka kematian sebesar 427.218 jiwa. Dengan kelompok umur 3i-44 tahun sebanyak 31,6%, umur 45-54 tahun sebanyak 45.3%, dan umur 55-64 sebanyak 55,2%. Prevalensi penderita hipertensi di Jawa Timur mencapai 34% pada tahun 2020 atau sebesar 3.919.489 penduduk (Profil Kesehatan Jawa Timur, 2020). Sementara itu, di Kabupaten Madiun penderita hipertensi sebanyak 7.83% atau sebesar 58.737 jiwa pada tahun 2021 dan penelitian terakhir di Puskesmas Bangunsari sebanyak 7.29% penderita hipertensi yang diantaranya ada Lansia yang diakibatkan oleh perubahan kualitas tidur (Profil Kesehatan Kabupaten Madiun, 2021).

Menurut Stafford dkk (2020), Tekanan darah yang meningkat bisa diakibatkan Kurangnya durasi tidur atau kualitas tidur. Kualitas tidur merupakan keterikatan antara indeks tidur, periode tidur, dan adanya gangguan pada tidur, penggunaan obat dan terganggunya aktivitas di siang hari yang dapat memberikan efek kebugaran dan kesegaran. Tidur yang cukup menjadi penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Durasi tidur yang tidak cukup akan mengakibatkan terganggunya proses berpikir, suasana hati, dan fisiologi tubuh (Sadock Bj dkk, 2021). Proses *aging* (penuaan) pada lansia menyebabkan lansia mengalami beberapa perubahan fisiologi salah satunya fisiologi tidur, struktur, durasi, kedalaman, dan kontinuitas tidur akan pada lansia. Lansia memiliki durasi tidur yang pendek, lebih ringan, dan dapat sering terbangun dari tidur. Lansia cenderung

memiliki durasi tidur lebih banyak pada fase 1 dan 2, sehingga durasi fase 3 dan 4 akan lebih pendek. Secara fisiologi, Bertambahnya usia pada lansia yang merupakan proses penuaan menjadi penyebab keparahan kejadian insomnia yang membuat buruknya kualitas tidur pada lansia (Eliopoulus C, 2018). Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu irama sirkadian dan akan menyebabkan peningkatan neurotransmitter seperti norepinefrin. Peningkatan neurotransmitter akan menyebabkan peningkatan kerja saraf simpatis dan berujung pada peningkatan tekanan darah. Resiko hipertensi akan berkurang sekitar 0,32% untuk setiap 1 jam perpanjangan waktu tidur. Selain kurangnya durasi tidur, faktor tidur lainnya yang dapat meningkatkan tekanan darah adalah adanya gangguan tidur dan kesulitan tidur (Shabilla, Alvita C., 2023).

Salah satu upaya untuk menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi lansia yaitu dengan membiasakan tidur lebih awal, dan melakukan terapi musik yang nantinya akan mempengaruhi aspek emosi menjadi lebih positif sehingga mengoptimalkan waktu istirahat dan tidur yang cukup. Dimana diharapkan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan mendapatkan tahap tidur yang baik. Oleh karena itu, para lansia dianjurkan untuk istirahat yang cukup selama 7 sampai 9 jam setiap malamnya. Dan Untuk mengetahui cukup atau tidaknya waktu istirahat pada lansia biasanya terlihat dari suasana hati dan kondisi fisik lansia di pagi hari. Apabila mereka terlihat lelah dan gampang marah atau tersinggung pada siang hari, maka ini menjadi pertanda bahwa ia kurang tidur (Aprinda, 2021).

Berdasarkan latar belakang di atas dan sebagaimana telah termaktub di dalam Al-Qur'an Surat Al-Furqon ayat 47 yang artinya "Dialah yang menjadikan

untukmu malam sebagai pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan dia menjadikan siang untuk bangun berusaha.” dan juga telah disampaikan oleh Rasulullah SAW, dalam hadist yang diriwayatkan oleh Bukhori Muslim yang artinya “Rasulullah SAW tidur pada awal malam dan bangun pada penghujung malam, lalu beliau melakukan sholat”, mendasari penulis untuk melakukan penelitian tentang “ Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Doho Wilayah Kerja Puskesmas Bangunsari Madiun”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Desa Doho Wilayah Kerja Puskesmas Bangunsari Madiun ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Desa Doho Wilayah Kerja Puskesmas Bangunsari Madiun.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia.
2. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia.
3. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia posyandu di Desa Doho Wilayah Kerja Puskesmas Bangunsari Madiun

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Peneliti

Peneliti dapat menambah ilmu pengetahuan dan penelitian ini dapat menjadi sarana untuk belajar, berfikir kritis dan mengaplikasikan ilmu yang didapat dari perkuliahan.

2. Bagi Peneliti selanjutnya

Dari penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya dengan masalah dan judul yang berbeda namun masih dengan topik yang sama. Peneliti dapat memperdalam analisis dengan menggunakan data yang telah dikumpulkan, sehingga memungkinkan mereka untuk mengeksplorasi aspek aspek baru atau variabel-variabel lain yang mungkin belum teridentifikasi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Dari penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih luas tentang pentingnya kualitas tidur terhadap tekanan darah pada lansia dan juga diharapkan dapat dijadikan acuan dalam memberikan pelayanan kesehatan tentang modifikasi gaya hidup yang dapat mengakibatkan kesulitan tidur dan berdampak buruk terhadap tekanan darah pada lansia

2. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan bacaan di perpustakaan kampus, selain itu dapat dijadikan bahan bacaan dan data awal untuk penelitian selanjutnya yang sesuai dengan topik ini.

1.5 Keaslian penelitian

1. Dearika Putri Purba (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Kecamatan Kuranji Kota Padang. Metode penelitiannya yaitu kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan sampel merupakan lansia di kecamatan kuranji . Hasilnya adalah Ada Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Kecamatan Kuranji Kota Padang. Persamaan dengan penelitian ini adalah desain penelitian menggunakan desain korelasi, pendekatan *cross sectional*. Sedangkan perbedaannya adalah, pada penelitian analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi square sedangkan pada penelitian ini dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji fisher exact karena masih diperlukan pengujian dan validasi yang lebih intens.
2. Komara et al, (2023). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Werda Sinta Rangkang Palangka Raya Merupakan penelitian *cross sectional* dengan teknik sampling adalah *total sampling*. Hasilnya adalah Ada Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Werda Sinta Rangkang Palangka Raya *p value* 0,005 ($p < 0,05$). Persamaan dengan penelitian ini adalah jenis data dan menggunakan kuisiонер pertanyaan tertutup. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian tersebut menggunakan populasi lansia dengan hipertensi sedangkan pada penelitian ini populasi menggunakan seluruh lansia yang ada di posyandu desa . hal ini diharapkan dapat

memberikan kontribusi baru dan signifikan terhadap penelitian yang sudah ada.

3. Arief Budi Prasetya¹ , Tiwi Sudyasih (2021). Hubungan kualitas tidur dengan hipertensi pada lansia. *Literatue review* ini diperoleh dari 2 data base yaitu Dengan metode pencarian electronic data base berupa *google scholar* dan *pubmed*.. Hasilnya adalah Penelitian menggunakan 1 jurnal internasional dan 3 jurnal nasional berdasarkan penelusuran literature review terdapat beberapa hal terkait penelitian hubungan kualitas tidur dengan hipertensi pada lansia. Tempat penelitian dari artikel dilakukan di tempat yang berbeda..Persamaan penelitian ini adalah metode pencarian data dan teori pendukung di Pubmed dan Google Scholar Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini adalah, pada penelitian ini merupakan penelitian eksperimen bukan studi literatur.
4. Khairunnisa Pasaribu, (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Hutaимbaru Kota Padangsidimpuan. Penelitian tersebut merupakan penelitian cross sectional dengan tehnik sampling adalah cluster sampling. Hasilnya adalah penelitian menunjukkan ada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Hutaимbaru Kota Padangsidimpuan ($p\ value = 0.001$). Persamaan penelitian ini adalah desain penelitian yang menggunakan desain pendekatan cross sectional. Sedangkan perbedaannya adalah, pada penelitian tersebut sampel yang diambil adalah lansia penderita hipertensi dan pada penelitian ini sampel yang diambil adalah semua lansia yang berkunjung ke Posyandu Lansia.