

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di Indonesia dan berbagai belahan dunia, tekanan darah tinggi atau yang dikenal juga sebagai hipertensi telah berkembang menjadi salah satu tantangan utama dalam penanganan penyakit tidak menular (PTM), mencerminkan urgensi penanggulangan masalah kesehatan masyarakat yang semakin kompleks (Bunganing Eswarya et al., 2023). Dalam beberapa dekade terakhir, perhatian para peneliti semakin terfokus pada hubungan kualitas tidur yang buruk telah diidentifikasi sebagai faktor penting yang dapat memengaruhi kesehatan secara keseluruhan, termasuk meningkatkan kerentanan terhadap berbagai kondisi kronis. Sejumlah studi awal menunjukkan bahwa gangguan tidur berkontribusi terhadap naiknya tekanan darah, sehingga meningkatkan risiko seseorang mengalami penyakit kardiovaskular seperti hipertensi (Hanief, 2018).

Di kalangan pedagang pasar, gangguan tidur merupakan isu kesehatan yang kerap luput dari perhatian. Sebagai kelompok pekerja dengan ritme kerja yang tidak menentu dan beban fisik yang tinggi, para pedagang pasar beresiko lebih besar mengalami penurunan kualitas tidur yang berdampak pada kesehatan mereka secara keseluruhan. Para pedagang pasar sering bekerja pada jam yang panjang dan tidak teratur. Sehingga banyak dari mereka yang tidur larut malam dan keesokan harinya para pedagang harus bersiap sejak dini hari untuk menyiapkan barang dagangan dan mulai beraktivitas di pasar hingga seluruh barang terjual. Aktivitas padat ini berlanjut hingga siang hari, sehingga sebagian besar dari mereka tidak memiliki

kesempatan untuk tidur siang karena masih disibukkan dengan urusan perdagangan maupun tanggung jawab rumah tangga lainnya. Selain itu lingkungan kerja yang bising dan penuh tekanan menyebabkan istirahat yang kurang sehingga mengganggu pola tidur mereka dan berdampak menimbulkan risiko hipertensi. Banyak dari mereka yang tidak menyadari hal tersebut sehingga tidak mendapatkan penanganan yang tepat. (Gusti, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO), Hipertensi menjadi masalah global yang terus meningkat, dengan perkiraan sekitar 1,4 miliar orang di seluruh dunia mengalaminya. Ironisnya, hanya sekitar 14% dari mereka yang berhasil mengendalikan tekanan darahnya secara efektif. Berdasarkan data WHO tahun 2021, ada sebanyak 1,13 miliar orang di dunia yang hidup dengan hipertensi. Jumlah ini diproyeksikan terus meningkat dan diperkirakan akan mencapai 1,5 miliar jiwa pada tahun 2025, menunjukkan lonjakan signifikan dalam prevalensi global penyakit ini. (*World Health Organization*, 2021). Di Indonesia terdapat sebesar 63.309.620 jiwa menderita hipertensi dan meninggal karena hipertensi sebesar 427.218 jiwa di Indonesia. Penderita hipertensi sebanyak 55,2% berusia 55-64 tahun, sebanyak 45,3% berusia 45-54 tahun dan 31,6% berusia 31-44 tahun (Ruslang, 2021 dalam (Hanief, 2018)).

Di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2020 terdapat sebanyak 35,6% atau sekitar 3.919.489 jiwa penderita hipertensi. Pada tahun 2021 mengalami peningkatan sebanyak 8,27% menjadi 43,87% (Profil Kesehatan Jawa Timur, 2021). Tahun 2024 prevelensi penderita hipertensi di Kabupaten Ponorogo sebanyak 154.872 jiwa (DINKES Kab. Ponorogo 2024). Dari hasil wawancara dan

cek tekanan darah di Pasar Legi dari 10 orang pedagang pasar didapatkan 7 pedagang memiliki tekanan darah tinggi dan 3 diantaranya mengalami susah tidur.

Hipertensi terjadi ketika tekanan darah yang tinggi pada dinding arteri memicu kerusakan dalam jangka panjang sehingga mengakibatkan masalah kesehatan yang serius. Prevelensi hipertensi terus meningkat dari tahun ke tahun, sejumlah faktor risiko berkontribusi pada perkembangan hipertensi. Tidur adalah kebutuhan esensial pada manusia yang juga dapat menjadi salah satu factor hipertensi jika kualitas tidur buruk (Hanief, 2018). Gangguan tidur mencakup berbagai kondisi yang ditandai oleh ketidakteraturan dalam durasi, mutu, maupun waktu tidur seseorang. Ada beberapa faktor, mulai dari baik aspek medis sampai aspek non-medis, dapat memengaruhi terjadinya gangguan ini dan pada akhirnya berdampak pada kualitas tidur individu. Ketika waktu tidur seseorang tidak cukup sesuai kebutuhannya, hal tersebut menunjukkan adanya penurunan kualitas tidur. (Bunganing Eswarya et al., 2023). Tidur dalam durasi yang terlalu singkat dapat mengganggu kerja hormon yang berperan dalam menjaga kestabilan tekanan darah. Akibatnya, sistem saraf menjadi lebih aktif dari biasanya (hiperaktif), yang kemudian berdampak pada berbagai fungsi tubuh, seperti kinerja jantung dan peningkatan tekanan darah (Uchmanowicz et al., 2019).

Pedagang pasar memiliki risiko mengalami gangguan tidur karena pekerjaan mereka, tidak teraturnya jam kerja, dan bisingnya lingkungan kerja dan penuh tekanan dapat mengakibatkan gangguan pola tidur dan berdampak menimbulkan risiko hipertensi (Gusti, 2019). Sejumlah penelitian telah dilakukan untuk mengidentifikasi faktor risiko hipertensi dan mengembangkan strategi

pencegahan yang lebih efektif. Hasil penelitian I Gusti (2019) Pada pedagang di Pasar Galiran Klungkung Bali, ditemukan bahwa kualitas tidur yang rendah memiliki kaitan erat dengan tekanan darah yang tidak berada dalam batas normal. Semakin menurun kualitas tidur yang dimiliki, semakin berisiko pula terjadinya hipertensi atau tekanan darah tinggi pada pedagang pasar (Gusti, 2019).

Upaya pencegahan hipertensi kini menjadi fokus perhatian global, mengingat dampaknya yang luas terhadap kesehatan masyarakat. Salah satu langkah penting dalam pencegahan tersebut adalah mengendalikan faktor risikonya, termasuk menjaga kualitas tidur agar tetap optimal (Bunganing Eswarya et al., 2023). Menghadapi masalah kualitas tidur yang buruk dan hipertensi di kalangan pedagang pasar, diperlukan pendekatan yang komprehensif untuk meningkatkan kesehatan mereka. Pada konteks spiritual, pentingnya menjaga kesehatan juga ditekankan dalam ajaran Islam. Dalam Surat Al Baqarah ayat 195:

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

"Dan infakkanlah (hartamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu jatuhkan (diri sendiri) ke dalam kebinasaan dengan tangan sendiri, dan berbuat baiklah. Sungguh, Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik."

Dalam Surat Al-Baqarah ayat 195, Allah SWT mengingatkan agar manusia tidak menjatuhkan diri ke dalam kebinasaan. Salah satu bentuk kebinasaan tersebut dapat terjadi ketika seseorang mengabaikan kesehatannya. Tidak menjaga kesehatan berarti tidak mensyukuri nikmat tubuh dan kesehatan yang telah dianugerahkan oleh Allah, sehingga hal itu termasuk sikap lalai yang dapat membawa pada kerusakan diri sendiri. Dalam konteks penelitian ini, menjaga

kualitas tidur yang lebih baik dapat sebagai salah satu upaya pengendalian hipertensi. Sebagai upaya pencegahan pedagang disarankan untuk mengatur waktu kerja dengan baik, termasuk waktu istirahat yang cukup untuk meningkatkan kualitas tidur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan mendorong pedagang memeriksakan tekanan darah mereka untuk menjaga kondisi kesehatan mereka. Kolaborasi bersama dengan organisasi kesehatan dan pemerintah juga sangat penting untuk merumuskan kebijakan yang mendukung kesehatan pedagang pasar secara keseluruhan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan menurunkan risiko hipertensi.

Dari permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pedagang Pasar Pasar Legi di Kabupaten Ponorogo”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada pedagang Pasar Legi di Kabupaten Ponorogo?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada pedagang Pasar Pasar Legi di Kabupaten Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur pada pedagang Pasar Legi di Kabupaten Ponorogo.

- b. Mengidentifikasi kejadian hipertensi pada pedagang Pasar Legi di Kabupaten Ponorogo.
- c. Menganalisa hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada pedagang Pasar Legi di Kabupaten Ponorogo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperluas wawasan pembaca mengenai bagaimana hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada pedagang di pasar.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat, diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat bagi masyarakat mengenai kaitan antara kualitas tidur dan tekanan darah. Melalui pengetahuan ini, masyarakat diharapkan lebih memahami faktor-faktor yang dapat memengaruhi tekanan darah-baik yang menyebabkan peningkatan maupun penurunan- sehingga dapat melakukan langkah-langkah pencegahan dengan menghindari faktor risiko yang ada.

b. Bagi penulis

Bagi penulis, penelitian ini dapat dijadikan sarana untuk memperoleh pengalaman langsung dalam menerapkan proses riset keperawatan di lingkungan pelayanan kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan hubungan antara kualitas tidur dan kejadian hipertensi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pengetahuan serta menjadi referensi berharga bagi peneliti lain. Diharapkan pula, pengalaman ilmiah yang diperoleh dari studi ini dapat menjadi landasan dalam melanjutkan atau mengembangkan penelitian serupa di masa mendatang, khususnya mengenai hubungan antara kualitas tidur dan hipertensi.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Penelitian oleh Annisa Nur Nazmi, Elly Khoirun Nisa, Masroni, Ninis Indrian (2024) dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi”.

Penelitian tersebut menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* dengan sampel 52 responden yang dipilih secara *accidental sampling* dan menggunakan uji statistik *spearman rank*. Instrumen *Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur dan observasi tekanan darah untuk mengklasifikasikan derajat hipertensi. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai *Significance (2-tailed)* sebesar 0,026, yang mengindikasikan adanya hubungan antara kualitas tidur dan tekanan darah. Koefisien korelasi sebesar 0,308 menunjukkan arah korelasi positif dengan tingkat keeratan hubungan rendah, menandakan bahwa semakin buruk kualitas tidur, semakin tinggi tekanan darah pada pasien hipertensi.

Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan pada jenis metode penelitian yang digunakan yaitu menggunakan

korelasional dengan desain *cross sectional* dan instrumen penelitian yang digunakan *Kuesoner Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Penelitian sebelumnya menggunakan uji *Spearman Rank* untuk analisis data dan teknik *accidental sampling* dalam pengambilan sampel, sedangkan penelitian ini menerapkan uji *Chi-Square* serta menggunakan teknik *purposive sampling*.

2. Penelitian oleh Vivi Melati Ningtyas (2024) dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dan Hipertensi pada Lansia”.

Dalam penelitian ini metode penelitian desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel diambil secara *purposive sampling*, melibatkan 60 responden lansia berusia 60-74 tahun. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur kualitas tidur dan tekanan darah, kemudian dianalisis dengan uji *chi-square* untuk menentukan hubungan antara kedua variabel dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil analisis menunjukkan *p-value* sebesar 0,003, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dan kejadian hipertensi pada lansia ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa lanjut usia yang mengalami kualitas tidur buruk memiliki kemungkinan 6,982 kali lebih besar untuk menderita hipertensi dibandingkan dengan lansia yang memiliki kualitas tidur yang baik. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia lanjut.

Persamaan dalam penelitian ini dan penelitian yang akan penulis lakukan terletak pada metode penelitian yang digunakan, yaitu metode

korelasional dengan desain *cross sectional*. Uji statistik yang digunakan dalam kedua penelitian sama-sama menggunakan uji *chi-square*, teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, serta instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Perbedaan antara kedua penelitian ini terdapat pada rentang usia subjek yang diteliti penelitian sebelumnya berfokus pada kelompok lansia (≥ 60 tahun), sedangkan penelitian penulis akan dilakukan pada kelompok usia dewasa (21–59 tahun).

3. Penelitian oleh Meigy Dwi Rizka, Rizka Yunita, Ro'isah (2024) dengan judul “ Hubungan Pola Makan Dan Kualitas Tidur Dengan Derajat Hipertensi Di Desa Brabe Kecamatan Maron Kabupaten Probolinggo”.

Dalam penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian terdiri dari 44 responden lansia, namun sampel yang diambil berjumlah 38 responden melalui *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner untuk pola makan dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk kualitas tidur, sedangkan analisis data dilakukan dengan metode uji *spearman rank*. Analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan derajat hipertensi dengan *p-value* sebesar 0,048, yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Selain itu, kualitas tidur juga menunjukkan hubungan signifikan dengan derajat hipertensi, dengan *p-value* 0,037. Hasil ini mengindikasikan bahwa pola makan yang buruk dan kualitas tidur yang tidak memadai berkontribusi terhadap peningkatan derajat hipertensi pada lansia di lokasi penelitian.

Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan terletak pada jenis metode penelitian yang digunakan, yaitu metode korelasional dengan desain cross sectional. Selain itu, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, serta instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Perbedaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan terletak pada uji statistik yang digunakan. Penelitian ini menggunakan uji *Spearman Rank* untuk menganalisis hubungan antar variabel, sedangkan penulis menggunakan uji *Chi-Square*. Variabel independen yang akan digunakan kualitas tidur. Pada rentang usia yang digunakan, pada penelitian ini pada lansia (usia 60 tahun keatas) sedangkan pada penulis pada dewasa (usia 20 – 59 tahun).

