

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Kualitas tidur merupakan fenomena yang rumit, dinilai dari beberapa aspek seperti durasi tidur, gangguan tidur, seberapa cepat seseorang bisa tertidur, masalah disfungsi tidur di siang hari, efisiensi tidur, dan penggunaan obat tidur. Apabila salah satu aspek tersebut terganggu, maka kualitas tidur juga bisa menurun (Dewi, 2021). Kualitas tidur ditentukan oleh seberapa puas seseorang setelah beristirahat. Hal ini terlihat dari tidak adanya rasa lelah, gelisah, atau lesu. Selain itu, tanda-tanda fisik seperti lingkaran hitam di bawah mata, mata perih atau bengkak, sakit kepala, atau sering menguap juga tidak muncul. Jadi, kualitas tidur adalah cerminan dari kondisi di mana tidur dapat memberikan kesegaran dan kebugaran saat individu terbangun dari tidurnya (Wahyuni, 2021). Seperti yang dinyatakan oleh Nafi'a et al. (2020), kesegaran tubuh setelah bangun tidur dipengaruhi oleh kualitas tidur. Berdasarkan Kementerian Kesehatan (2020), kurang tidur secara terus-menerus bisa menimbulkan dampak jangka panjang. Kurang tidur juga bisa menjadi penyebab beragam penyakit kronis, misalnya penyakit jantung, hipertensi, obesitas, dan diabetes.

National Sleep Foundation pada tahun 2022, melakukan pelaporan dengan hasil terdapat 40% usia dewasa muda di 26 negara dunia mengalami gangguan tidur. Sama seperti penelitian oleh Kocavska pada tahun 2020 di Netherlands terdapat 33,1% orang dewasa mengalami masalah kualitas tidur. Sedangkan di Amerika Serikat memiliki prevalensi kualitas tidur sebesar 46% orang dewasa muda mengalami kualitas tidur yang buruk. Dalam satu tahun diprediksi ada

sekitar 20% hingga 50% orang yang sudah berusia dewasa mengakui adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius (Faridah et al., 2021). Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar (67%). Sedangkan sebanyak (55,8%) insomnia ringan dan (23,3%) mengalami insomnia sedang (Fernando & Hidayat, 2020). Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2021, prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami kenaikan. Angka prevalensi yang sebelumnya 25,8% pada tahun 2013, meningkat menjadi 34,1%. Khususnya di Jawa Barat, data dari Dinas Kesehatan Jawa Barat menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada tahun 2020 meningkat menjadi 39,6% dari sebelumnya 34,5% pada tahun 2018. Tingkat kejadian hipotensi ortostatik diperkirakan antara 5% hingga 34% di seluruh dunia, tetapi kondisi ini lebih jarang ditemukan di Asia. Sebagai contoh, sebuah studi yang dilakukan di Singapura pada tahun 2015 oleh Zhu Q O et al. menunjukkan bahwa dari 459,7 juta orang, hanya 6,5% yang mengalami kondisi ini.

Tekanan darah merupakan tekanan yang berasal dari aliran darah didalam pembuluh darah yang terjadi ketika jantung memompakan darah keseluruh tubuh (Fadlilah et al., 2020). Ada dua jenis gangguan tekanan darah, yaitu hipertensi (tekanan darah tinggi) dan hipotensi (tekanan darah rendah). Seseorang didiagnosis mengidap hipertensi jika tekanan darah sistoliknya melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastoliknya di atas 90 mmHg. Sebaliknya, seseorang dikatakan hipotensi jika tekanan darah sistoliknya kurang dari 90 mmHg dan tekanan darah diastoliknya di bawah 60 mmHg. Data ini bersumber dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023). Penatalaksanaan yang dapat

diberikan pada orang dengan hipotensi terdiri dari kombinasi obat-obat vasokonstriktor, agen yang memperbesar volume, kompresi dari kain dan edukasi dari pencetus ortostatik, dan mewaspadaai gejala awal yang timbul. Selain itu perlu perubahan gaya hidup dengan meminimalisasi perubahan tiba-tiba, pergerakan posisi dari duduk ke berdiri, alkohol, dehidrasi, terpapar panas yang lama (Nurita Hidayati, 2019). Penanganan tekanan darah tinggi melibatkan tiga pendekatan : pemantauan tekanan darah, penyesuaian gaya hidup, dan pengobatan. Di antara perubahan gaya hidup yang diperlukan, mengurangi konsumsi natrium melalui diet rendah garam merupakan komponen krusial untuk penanganan hipertensi yang efektif (R. Mapagerang, 2018).

Tekanan darah seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya adalah genetik, usia, dan etnis. Selain itu, beberapa kondisi lain juga berperan, seperti kelebihan berat badan, kurangnya olahraga, merokok, dan stres. Bagi wanita, hipertensi sering terjadi setelah memasuki masa menopause. Faktor lain yang juga turut mempengaruhi adalah asupan makanan dan kualitas tidur (Manik & Wulandari, 2020). Kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi keseimbangan hormon, seperti kortisol, serta saraf simpatik. Ketidakseimbangan hormon kortisol akan mengganggu produksi hormon dari kelenjar adrenal, termasuk katekolamin (epinefrin dan norepinefrin). Hormon-hormon ini bekerja pada saraf simpatik. Jika jumlahnya tidak seimbang, hal itu bisa memicu penyempitan pembuluh darah (vasokonstriksi vaskular) yang kemudian meningkatkan tekanan perifer dan berujung pada naiknya tekanan darah (Hidayat, 2022).

Penelitian ini untuk meneliti hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada usia dewasa masih jarang ditemukan di Indonesia, sedangkan pemahaman

tentang faktor resiko dalam hal ini kualitas tidur yang dicegah pada orang dewasa akan sangat penting. Husnan H et al. (2023) melaporkan tidak adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa, yang berbeda dengan temuan Farel S Subagiarta et al. (2024) pada profesi perawat. Perbedaan hasil ini sering kali dipicu oleh faktor-faktor lain yang lebih dominan dalam mempengaruhi hemodinamika, seperti gaya hidup, indeks massa tubuh, faktor genetik, dan tingkat stres (Manik & Wulandari, 2020).

. Perbedaan hasil penelitian yang telah disebutkan disebabkan faktor lain yang mempengaruhi tekanan darah responden seperti gaya hidup, kecemasan, stres dan usia responden. Namun, buruknya kualitas tidur secara tidak langsung menjadi faktor yang mempengaruhi tekanan darah. Hal ini sejalan dengan ditemukannya bukti empiris mengenai dampak kualitas tidur terhadap tekanan darah menunjukkan adanya inkonsistensi, terutama pada kelompok usia tertentu. Tan, N. M., et al. (2023) dalam studinya yang diterbitkan di *Sleep Medicine Reviews* berjudul "*Exploring the non-linear relationship between sleep patterns and hemodynamic stability*", menyimpulkan adanya ambiguitas hasil dalam berbagai literatur. Studi tersebut menemukan bahwa banyak populasi dewasa muda tidak menunjukkan perubahan tekanan darah yang signifikan meskipun mereka memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara variabel tersebut tidak selalu bersifat linier dan mungkin dipengaruhi oleh mekanisme adaptasi tubuh pada usia produktif. Solusi yang bisa dilakukan untuk memperbaiki kualitas tidur yaitu dengan penatalaksanaan nonfarmakologis seperti terapi relaksasi atau melakukan olahraga ringan (Wibowo dan Purnamasari, 2019). Contoh relaksasi yang digunakan yaitu dengan rendam

kaki menggunakan air hangat dan olahraga ringan bisa dengan melakukan yoga yang dapat membantu tubuh dan jiwa menjadi tenang serta emosi menjadi stabil sehingga akan diperoleh kualitas tidur yang baik (Agnesia, et al, 2021).

Oleh karena itu peneliti merasa perlu melakukan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana hubungan kualitas tidur dengan kondisi tekanan darah pada usia dewasa muda. Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan yang lebih dalam tentang kualitas tidur dan hubungannya dengan tekanan darah yang pada akhirnya dapat membantu dalam manajemen dan pencegahan gangguan pada tekanan darah.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara kualitas tidur dengan kondisi tekanan darah ?

1.3 TUJUAN PENELITIAN

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan hubungan kualitas tidur dengan kondisi tekanan darah.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur warga di dukuh Juron, Desa Sumberdukun, Kec. Ngariboyo, Kab. Magetan.
- b. Mengidentifikasi kondisi tekanan darah warga di dukuh Juron, Desa Sumberdukun, Kec. Ngariboyo, Kab. Magetan.
- c. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan kondisi tekanan darah warga di dukuh Juron, Desa Sumberdukun, Kec. Ngariboyo, Kab. Magetan.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam rumpun ilmu kesehatan dan keperawatan.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. **Bagi Tenaga Keperawatan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi tenaga kesehatan mengenai hubungan kualitas tidur dengan kondisi tekanan darah.

- b. **Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan informasi untuk kepentingan pendidikan dan sebagai referensi terkait mata kuliah Keperawatan Medikal Bedah dalam penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan kondisi tekanan darah.

- c. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar dalam melaksanakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur dengan kondisi tekanan darah dengan desain dan metodologi yang berbeda.

1.5 KEASLIAN PENELITIAN

Terdapat berbagai penelitian yang mendasari penelitian ini diantaranya :

- a. Farel S. Subagiarta, Mario E. Katuuk, Toar C.Ch. Paat (2024) dengan judul penelitian Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Perawat di Siloam *Hospitals* Manado. Rancangan penelitian *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Metode pengambilan sampel *non-probability sampling* dengan menggunakan metode *purposive*. Instrumen pengumpulan data kuesioner PSQI, *sphygmomanometer*, dan stetoskop. Didapatkan responden sebanyak 72 responden. Persamaan penelitian yang sedang dilakukan dengan dan penelitian sebelumnya terletak pada variabel independen yaitu kualitas tidur. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada perawat. Persamaan lain terletak pada instrumen pengambilan data yaitu menggunakan kuesioner PSQI, *sphygmomanometer*, dan stetoskop. Perbedaan penelitian yang sedang dilakukan dan penelitian sebelumnya terletak pada perbedaan responden dimana penelitian ini menggunakan tekanan darah pada usia dewasa muda dengan batasan usia 20-40 tahun sebagai variabel dependen, sementara penelitian

sebelumnya menggunakan tekanan darah perawat di Siloam *Hospitals* Manado tanpa adanya batasan usia sebagai variabel dependen.

- b. I Gusti Ngurah Agustia Rama Cahya Pradnyana (2019), Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Para Pedagang di Pasar Galiran Klungkung. Desain yang digunakan adalah deskriptif *korelational* dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner PSQI, *sphygmomanometer*, dan stetoskop. Didapatkan jumlah responden sebanyak 95 responden. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kondisi tekanan darah para pedagang di Pasar Galiran dengan penjelasan bahwa 60% responden memiliki kualitas tidur yang buruk dan 70% responden memiliki tekanan darah tidak normal. Persamaan penelitian yang sedang dilakukan dengan dan penelitian sebelumnya terletak pada variabel independen yaitu kualitas tidur. Persamaan lain terletak pada instrumen pengambilan data yaitu menggunakan kuesioner PSQI, *sphygmomanometer*, dan stetoskop. Perbedaan penelitian yang sedang dilakukan dan penelitian sebelumnya terletak pada responden dimana penelitian ini menggunakan tekanan darah pada usia dewasa muda dengan batasan usia 20-40 tahun sebagai variabel dependen, sementara penelitian sebelumnya menggunakan tekanan darah para pedagang di pasar Galiran Klungkung tanpa adanya batasan usia sebagai variabel dependen.

- c. Ratih Dwi Susilo (2017), Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Keperawatan STIKES BHM Madiun. Metode penelitian pada penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* dengan tehnik sampling yang menggunakan *simple random sampling*. Instrumen pengumpulan data kuesioner PSQI *sphygmomanometer*, dan stetoskop . Didapatkan responden sebanyak 100 responden. Persamaan penelitian yang sedang dilakukan dengan dan penelitian sebelumnya terletak pada variabel independen yaitu kualitas tidur. . Dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa terdapat keeratn hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Keperawatan STIKES BHM Madiun. Persamaan lain terletak pada instrumen pengambilan data yaitu menggunakan kuesioner PSQI, *sphygmomanometer*, dan stetoskop. Perbedaan penelitian yang sedang dilakukan dengan penelitian sebelumnya terletak pada responden dimana penelitian ini menggunakan tekanan darah pada usia dewasa muda dengan batasan usia 20-40 tahun sebagai variabel dependen, sementara penelitian sebelumnya menggunakan tekanan darah mahasiswa semester VIII Program Studi Keperawatan STIKES BHM Madiun dengan rentang usia 15-18 tahun sebagai variabel dependen.
- d. Amelia Ami et al (2025) The Relationship Between Blood Pressure and Sleep Quality in Patients At Tengku Rafi'an Siak Hospital. Metode penelitian pada penelitian ini adalah observasional analitik dengan

pendekatan *cross sectional* dengan teknik sampling yang menggunakan *accidental sampling*. Didapatkan responden sebanyak 265 responden. Persamaan penelitian yang sedang dilakukan dengan dan penelitian sebelumnya terletak pada variabel independen yaitu kualitas tidur. . Dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan kondisi tekanan darah yang ditunjukkan dengan hasil uji *spearman rank* senilai 0.145 yang menunjukkan korelasi yang sangat rendah.

Persamaan lain terletak pada instrumen pengambilan data yaitu menggunakan kuesioner PSQI, *sphygmomanometer*, dan stetoskop. Perbedaan penelitian yang sedang dilakukan dengan penelitian sebelumnya terletak pada responden dimana penelitian ini menggunakan tekanan darah pada usia dewasa muda dengan batasan usia 20-40 tahun sebagai variabel dependen, sementara penelitian sebelumnya menggunakan kondisi tekanan darah dalam kategori hipertensi dengan rentang usia 25-65 tahun sebagai variabel dependen.