

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Tekanan darah adalah penekan darah yang mendorong ke dinding arteri. Tekanan darah dapat naik dan juga turun disepanjang harinya. Jika nilai dari tekanan darah lebih tinggi dari normal disebut dengan Hipertensi. Sedangkan tekanan darah lebih rendah dari normal disebut dengan Hipotensi.<sup>1</sup> Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolic >90 mmHg.<sup>2</sup> Terdapat faktor yang mempengaruhi tekanan darah yaitu, tingkat stress, status gizi, keadaan sosial ekonomi, dan gaya hidup. Salah satu faktor gaya hidup yang berperan dalam perubahan tekanan darah adalah kualitas tidur.<sup>3</sup>

Data prevelensi dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015, menunjukkan ada sekitar 1,13 milyar orang di dunia yang menderita hipertensi. Pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 1,5 milyar orang yang terkena hipertensi dan setiap tahunnya diperkirakan sekitar 9,4 juta orang yang meninggal. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, menyatakan prevelensi hipertensi berdasarkan hasil dari pengukuran penduduk pada kelompok usia 55–64 tahun 55,25%.<sup>4</sup>

Kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang juga sangat penting dalam mempertahankan kesehatan. Efisiensi dari tidur yang rendah diketahui dapat berisiko terhadap terjadinya hipertensi. Gangguan tidur yang berkepanjangan ini juga dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko untuk berbagai penyakit kronis yaitu, depresi, stroke, hipertensi, diabetes tipe 2, obesitas dan penyakit jantung.<sup>5</sup>

Stanhope dan Lancaster (2016) mengatakan bahwa lansia memiliki tiga karakteristik risiko kesehatan yaitu, risiko usia, sosial dan lingkungan serta gaya hidup. Salah satu risiko pada gaya hidup yaitu kualitas tidur yang rendah pada lansia.<sup>6</sup> Pada tahun 2019, jumlah lansia di Indonesia

diproyeksikan akan meningkat menjadi 27,5 juta atau 10,3% dan pada tahun 2045 diprediksikan ada sekitar 57,0 juta atau 17,9%.<sup>7</sup>

Dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis pada lansia mengalami penurunan akibat adanya proses *degenerative* (penuaan). Proses penuaan ini ditandai dengan adanya penurunan dari berbagai fungsi organ tubuh yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap suatu penyakit. Dengan adanya penurunan dari derajat kesehatan pada lansia ini dapat menyebabkan lansia rentan mengalami penyakit menular dan tidak menular.<sup>8</sup> Proses penuaan ini juga dapat menyebabkan waktu tidur yang tidak efektif, sehingga tidak dapat mencapai kualitas tidur yang adekuat dan akan menimbulkan berbagai macam keluhan tidur.<sup>9</sup> Penyakit menular yang sering diderita oleh lansia adalah tuberculosis, pneumonia, diare dan hepatitis. Penyakit tidak menular pada lansia yaitu, hipertensi, stroke, diabetes melitus dan radang sendi (Riskesdas Kementerian Kesehatan RI, 2018).<sup>10</sup> Penyakit yang paling sering terjadi pada lansia salah satunya adalah hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Wu W, Wang W, Gu Y, et al dengan judul *Sleep Quality, Slepp Duration, and Their Association with Hypertension Prevalence among Low-income Oldest-old in a Rural Area of China* dan mendapatkan hasil yaitu adanya hubungan antara kualitas tidur yang buruk dengan hipertensi pada lansia.<sup>11</sup>

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Harsismanto, J, et al di Indonesia mengenai “Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia” adanya hubungan yang signifikan dan kuat antara kualitas tidur dengan perubahan tekanan darah pada lansia yang hipertensi.<sup>12</sup>

Beberapa studi melaporkan bahwa kurangnya tidur dapat meningkatkan aktivitas dari sistem saraf simpatetik yang mengarah ke peningkatan tekanan darah.<sup>13</sup> Sebagai tambahan, kurangnya tidur dalam jangka pendek berhubungan dengan adanya perubahan di aktivitas dari *hypothalamus-pituitary-adrenal-axis* dan cortisol level yang meningkat.<sup>14</sup>

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur terhadap perubahan tekanan darah pada lansia berdasarkan pola tidur dan jenis kelamin.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Penelitian sebelumnya yang telah disebutkan pada bagian latar belakang mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia telah dilakukan. Namun penelitian yang berfokus pada lansia ini masih sedikit. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan antara kualitas tidur dengan hipertensi yang berfokus pada lansia di panti sosial Tresna Werdha.

## **1.3 Pertanyaan Penelitian**

- Bagaimana tingkat kualitas tidur yang terjadi pada lansia di panti sosial Tresna Werdha?
- Bagaimana tingkat hipertensi yang terjadi pada lansia di panti sosial Tresna Werdha?
- Bagaimana hubungan antara kualitas tidur dengan hipertensi pada lansia di panti sosial Tresna Werdha?

## **1.4 Tujuan**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui adanya hubungan dari kualitas tidur terhadap tekanan darah yang dialami oleh lansia di panti sosial Tresna Werdha.

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

- Untuk mengetahui tingkat dari kualitas tidur yang dialami oleh para lansia di panti sosial Tresna Werdha.
- Untuk mengetahui tingkat dari hipertensi pada para lansia di panti sosial Tresna Werdha.

- Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan hipertensi pada lansia di panti sosial Tresna Werdha

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Akademik**

- Meningkatkan pengetahuan pembaca dan dapat memberi ilmu pengetahuan tentang kualitas tidur yang berkaitan dengan tekanan darah pada lansia.
- Dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang akan meneliti tentang hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

- Memberikan informasi terhadap masyarakat mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia khususnya di panti sosial Tresna Werdha.
- Penelitian ini dapat dijadikan bahan edukasi bagi masyarakat mengenai pentingnya memperhatikan kualitas tidur dan selalu mengontrol tekanan darah untuk menghindari faktor risiko dari terkenanya hipertensi.