

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kenaikan tekanan darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti rusaknya pembuluh darah sehingga pembuluh darah menjadi tidak elastis, hal ini nantinya dapat menghambat peredaran darah dan oksigen, sehingga dapat menyebabkan berbagai penyakit jantung seperti gagal jantung, stroke¹, gagal ginjal, irama jantung yang ireguler, pembesaran jantung, demensia, *mild cognitive impairment*, dan kerusakan saraf seperti *optic neuropathy*.^{2,3} Hal ini nantinya dapat menyebabkan bertambahnya beban sosial dan ekonomi kepada penderita dan lingkungan serta menurunnya kinerja karyawan.⁴

Berdasarkan WHO, diestimasi sebanyak 1,28 juta orang dewasa berumur 30-79 tahun di dunia mengidap hipertensi.⁵ Laporan riset nasional riset kesehatan dasar Indonesia (riskesdas) pada tahun 2018 juga menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% dari total populasi.⁶

Pada studi penelitian yang dipublikasikan oleh oxford university pada tahun 2020, didapatkan hasil 41,0% sampel wanita dan 42,3% sampel pria setidaknya memiliki satu gangguan tidur.⁷ Gangguan tidur ini bisa disebabkan oleh berbagai sindrom seperti restless leg syndrome dan chronic insomnia. Kemajuan teknologi yang menyebabkan semakin banyaknya aplikasi untuk menonton film yang bisa digunakan 24 jam juga dapat menurunkan kualitas tidur masyarakat. Pada penelitian yang dilakukan Serano et al, ditemukan adanya asosiasi antara durasi menonton tv dengan gangguan tidur, orang yang

menonton tv dengan durasi lebih dari dua jam memiliki masalah untuk tertidur, terbangun di malam hari, mudah terbangun di malam hari dan sulit untuk kembali tidur.⁸ Selain itu, faktor ekonomi juga dapat menjadi faktor seseorang harus bekerja dari pagi hari sampai larut malam dan sulit tidur.⁹

Menurunnya kualitas tidur dapat berdampak pada menurunnya kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang. Pada jangka pendek, kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada gangguan perubahan mood, masalah pada memori, kognitif, serta masalah mental lainnya. Pada jangka panjang, kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada hipertensi yang nantinya dapat menyebabkan hipertensi, sindrom metabolik dan masalah kardiovaskular.¹⁰

Penelitian yang dilakukan oleh Fen Yang et al menemukan bahwa terdapat asosiasi dari kualitas tidur yang buruk dengan kenaikan tekanan darah.¹¹ Namun penelitian tersebut hanya dilakukan pada pekerja di Cina. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Eswarya et al di Indonesia juga mendapati hasil bahwa ada korelasi antara kualitas tidur dengan hipertensi, namun subjek penelitiannya berbeda.¹²

Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara kualitas yang buruk dengan hipertensi. Dikarenakan semakin banyak faktor yang dapat membuat menurunnya kualitas tidur, akan dapat meningkatkan jumlah masyarakat yang menderita hipertensi dan menyebabkan menurunnya kualitas hidup masyarakat terutama pekerja di Indonesia

1.2 Perumusan Masalah

Data yang telah dipaparkan sebelumnya di latar belakang menunjukkan banyaknya faktor yang dapat menyebabkan kualitas tidur menurun. Jurnal yang tertera diatas juga menyatakan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan hipertensi. Akan tetapi, penelitian mengenai hubungan hipertensi dengan kualitas tidur yang berfokus pada karyawan atau pekerja pabrik yang tergolong dalam usia produktif di Indonesia belum ditemukan, sehingga saya sebagai peneliti tertarik untuk membuat penelitian lebih lanjut mengenai hubungan kualitas tidur dengan hipertensi dengan populasi yang berbeda.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana kualitas tidur karyawan pabrik PT. Decalindo Pratama?
2. Berapa prevalensi karyawan PT. Decalindo Pratama yang mengidap hipertensi?
3. Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan hipertensi pada karyawan pabrik PT. Decalindo Pratama?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

1. Mencari tahu hubungan antara kualitas tidur dengan hipertensi pada populasi usia produktif.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui kualitas tidur pada karyawan pabrik PT. Decalindo Pratama

2. Untuk mengetahui tingkat hipertensi pada karyawan pabrik PT. Decalindo Pratama
3. Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan hipertensi pada karyawan pabrik PT. Decalindo Pratama

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

Memberi informasi dan menambah wawasan pembaca mengenai hubungan kualitas tidur dengan kenaikan tekanan darah pada masyarakat usia produktif dan menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang akan meneliti mengenai tekanan darah pada masyarakat usia produktif.

1.5.2 Manfaat Praktis

Menambah wawasan masyarakat mengenai dampak dari kualitas tidur yang buruk terhadap hipertensi