

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pertumbuhan dan perkembangan manusia terdiri dari serangkaian proses pertumbuhan yang rumit dan panjang sejak pembuahan ovum oleh sperma dan berlanjut sampai berakhirnya kehidupan. Secara garis besar, perkembangan manusia terdiri beberapa tahap yaitu kehidupan sebelum lahir, saat lahir, masa kanak – kanak, remaja, dewasa dan lanjut usia atau biasa kita sebut dengan sebutan lansia (Fatmah, 2010).

Menua atau lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup yang tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tahap – tahap kehidupannya yaitu neonates, toddler, pra school, school, remaja, dewasa dan lansia (Padila, 2013). Dalam perjalanan hidup manusia, proses menua merupakan hal yang wajar dan akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai umur panjang. Hanya lambat / cepatnya proses tersebut tergantung pada setiap individu yang bersangkutan ( Nugroho, 2016).

Penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari dan berjalan terus – menerus dan berkesinambungan. Semakin bertambahnya usia berpengaruh terhadap penurunan dari periode tidur. Kebutuhan tidur akan berkurang dari usia bayi sampai usia lanjut. Orang yang berusia lebih dari 60 tahun sering menyampaikan keluhan gangguan tidur, terutama masalah kurang

tidur. Sebagian besar lansia beresiko mengalami gangguan tidur dan dapat mempengaruhi kualitas tidur (Nabil & Sulistyarini, 2014).

Gangguan kualitas tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia. Buruknya kualitas tidur lansia disebabkan oleh berkurangnya waktu tidur, seperti terbangun lebih awal. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari – hari, rasa lemah, daya tahan tubuh menurun dan ketidak stabilan tanda – tanda vital (Potter & Perry, 2005).

Tekanan darah merupakan faktor yang amat penting pada system sirkulasi. Peningkatan atau penurunan tekanan darah akan mempengaruhi homeostatis di dalam tubuh. Tekanan darah selalu diperkirakan untuk daya dorong mengalirnya darah di dalam arteri, arteriola, kapiler dan sistem vena sehingga terbentuklah suatu aliran darah yang menetap. (Yuliani dkk, 2016). Faktor – faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah yaitu jenis kelamin, genetic, nutrisi, obesitas, olahraga, stress, merokok dan kualitas tidur. Dari beberapa faktor yang mempengaruhi tekanan darah, tidur merupakan suatu fenomena dasar yang penting bagi kehidupan. Kurang lebih sepertiga dari kehidupan manusia dijalankan dengan tidur. Proses degenerasi pada lansia menyebabkan waktu tidur efektif semakin berkurang (Amir, 2007 dalam Havisa, 2014).

Menurut United Nations Funs For population Activite (UNFP) saat ini, bahwa jumlah penduduk lansia di dunia diperkirakan lebih dari 629 juta jiwa (satu banding 10 orang telah berusia lebih dari 60 tahun) dan tahun 2025 total

penduduk di dunia mencapai sekitar 1,2 miliar jiwa. Sedangkan di Indonesia jumlah lansia yang tahun ke tahun jumlahnya cenderung semakin meningkat tidak jauh berbeda dengan perkembangan di dunia. Menurut perkiraan Badan Pusat Statistika pada tahun 2015 terdapat 24.446.290 penduduk lanjut usia. Jumlah ini akan terus meningkat hingga ±33 juta orang lanjut usia (12% dari total penduduk) karena dipengaruhi oleh jumlah harapan hidup lansia yang semakin meningkat (Nugroho, 2016:1-4). Berdasarkan data dari dinas kesehatan pada tahun 2015 di kabupaten Jember terdapat jumlah lansia sebanyak 7.708 jiwa ( Vitaliati, 2016).

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Maria, Dyah dan Ani (2017), dari 27 responden lansia yang mempunyai kualitas tidur kurang terganggu 17 orang (63%), lansia yang mengalami kualitas tidur terganggu sebanyak 8 orang (26,9%) dan lansia kualitas tidurnya sangat terganggu sebanyak 2 orang (7,4 %). Kualitas tidur pada lansia terganggu karena lansia mengalami Insomnia. Insomnia yang dimaksud adalah intermitten atau tidak dapat mempertahankan tidurnya dan terjaga akibat lingkungan yang menghambat tidur.

Menurut data WHO, di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia (Yonata, 2016). Penyakit terbanyak pada usia lanjut berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 adalah hipertensi.

dengan prevalensi 45,9% pada usia 55-64 tahun, 57,6% pada usia 65,74% dan 63,8% pada usia  $\geq$  75 tahun (Infodatin Kemenkes RI, 2016).

Menurut data Riskesdas Provinsi Jawa Timur prevalensi penyakit hipertensi mencapai 26,2%. Prevalensi penyakit hipertensi tertinggi terdapat pada kelompok usia  $\geq$  75 tahun yaitu 62,4%.

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Havisa dan Sugiyanto (2014) dari 40 responden (76,9%) yang mempunyai kualitas tidur dengan kategori buruk mayoritas memiliki tekanan darah hipertensi derajat 1 yaitu sebanyak 16 orang (30,8%). Sedangkan dari 12 responden yang mempunyai kualitas tidur kategori baik mayoritas memiliki tekanan darah normal yaitu sebanyak 7 orang (13,5%).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti dengan metode wawancara pada tanggal 17 April 2018 di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember terdapat jumlah 65 lansia laki-laki dan 73 lansia perempuan dengan jumlah keseluruhan 138 lansia. Peneliti menanyakan terkait kualitas tidur pada 20 lansia dengan wawancara. Dari hasil wawancara terdapat 16 dari 20 lansia mengalami ketidak nyamanan dan ketidak puasannya pada tidur mereka. Hal ini terjadi karena berbagai alasan, diantaranya adalah karena sering terbangun di pagi dini hari, susah tidur ketika di malam hari dan merasa mengantuk di siang hari.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tergerak untuk mengangkatnya dalam penelitian yang berjudul “Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember”.

## **B. Rumusan Masalah**

### **1. Pernyataan Masalah**

Kualitas tidur adalah suatu keadaan di mana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Kualitas tidur yang mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif, seperti tidur dalam dan istirahat. Pada lansia gangguan tidur merupakan masalah yang umum dan sering terjadi. Biasanya pada malam hari lansia terbangun dari tidurnya dan membuat lansia tidak puas pada waktu tidur . Sehingga ketika bangun dipagi hari, tubuh lansia tidak terasa segar bugar. Kebanyakan diantara lansia tidak menyadari bahwa perubahan pola tersebut merupakan gangguan.

### **2. Pertanyaan Masalah**

- a. Bagaimanakah index kualitas tidur lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember ?
- b. Bagaimanakah tekanan darah lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember ?
- c. Adakah Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember ?

## **C. Tujuan penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengidentifikasi kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di UPT Pelayanan Sosial tresna Werdha (PSTW) Jember.

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.
- b. Mengidentifikasi Tekanan darah pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.
- c. Menganalisa kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Peneliti**

Membantu peneliti dalam mengatasi hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.

### **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini diharapkan menambah referensi perpustakaan dan sebagai acuan pengembangan penelitian yang akan datang dalam pendidikan keperawatan dasar terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

### **3. Bagi Institusi Kesehatan**

Manfaat yang dapat diperoleh bagi institusi kesehatan adalah data dan hasil penelitian dapat dijadikan sumber informasi dan masukan untuk optimalisasi program pencegahan dan gangguan kualitas tidur pada lansia. Data yang didapatkan terkait dengan kualitas tidur yang buruk pada lansia dan dapat dijadikan suatu masukan pada instansi kesehatan setempat

bahwa kebutuhan tidur pada lansia juga penting untuk dipenuhi selain kebutuhan dasar yang lain.

#### 4. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi ilmiah untuk menambah intervensi dan wawasan mengenai kualitas tidur dengan tekanan darah baik dalam perkuliahan maupun dalam praktek lapangan.