

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu kondisi ketika terjadi tekanan darah meningkat di atas ambang batas normal. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia WHO (*World Health Organization*), batas tekanan darah yang dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg. Bila tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau diastolik ≥ 90 mmHg dinyatakan hipertensi. (*World Health Organization*, 2019). Tekanan darah sendiri diperlukan tubuh sebagai daya untuk mengalirkan darah di dalam pembuluh darah agar dapat sampai ke seluruh tubuh manusia jika terdapat gangguan menyebabkan nutrisi dan oksigen yang diangkut darah menuju jaringan pada tubuh menjadi terhambat (Alifariki, 2019; Hastuti, 2020). Batas tekanan darah seseorang berbeda beda sesuai dengan usianya, bertambahnya usia akan mempengaruhi terjadinya peningkatan tekanan darah. Hipertensi dapat berakibat adanya komplikasi jika tidak terkontrol dan tidak segera ditangani, kemungkinan akan menyebabkan infark miokard, gagal jantung kongestif penyakit jantung koroner apabila mengenai jantung, akan menyebabkan stroke apabila mengenai otak, menimbulkan kebutaan karena retinopati hipertensi akibat mengenai mata, dan menyebabkan penyakit gagal ginjal kronis jika mengenai ginjal (Manuntung, 2019).

Berdasarkan data WHO tahun 2019 menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi dewasa diseluruh Dunia pada tahun 2000 adalah 957-987 juta orang. Prevalensinya diduga akan semakin meningkat setiap tahunnya,

sampai mencapai angka 1,56 milyar (60% dari populasi dewasa dunia) pada tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia (Yonata, 2016). Saat ini hipertensi masih menjadi masalah global di dunia, dimana WHO menempatkan hipertensi sebagai penyebab kematian nomor tiga di dunia (Kemenkes RI, 2019)

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi di Jawa timur mencapai angka 36,32% dan untuk prevalensi hipertensi di Kabupaten Jember mencapai 39,18% (Kemenkes RI, 2018). Data Hipertensi dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jember dari tahun 2021 – 2023 menunjukkan hipertensi menjadi jumlah kasus terbanyak pada kategori penyakit tidak menular dan menjadi prioritas utama untuk ditangani. Pada tahun 2021 angka hipertensi di jember mencapai 146.093 dari 50 puskesmas yang ada di jember. kemudian pada tahun 2022 angka hipertensi mencapai 170.305. Sedangkan tahun 2023 angka hipertensi mengalami peningkatan yang cukup signifikan yaitu mencapai 234.538. Maka dapat disimpulkan data hipertensi di tahun 2021 ke 2023 selalu mengalami peningkatan dan yang signifikan tahun 2023. (Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, 2024). Hasil study pendahuluan, yang menderita hipertensi terbanyak dari 50 kecamatan di jember tahun 2023 yaitu PKM Sumbersari mencapai 14.640 kasus. Kasus tersebut meningkat sangat signifikan dari tahun sebelumnya yaitu 9400 kasus.

Hipertensi menjadi masalah utama pada penyakit tidak menular di Kabupaten Jember. Penderita hipertensi umumnya memiliki tanda dan gejala yang berbeda- beda. Menurut P2PTM Kemenkes RI (2018), gejala dari

penyakit hipertensi yaitu sakit kepala, gelisah, jantung berdebar-debar, pusing, penglihatan kabur, dada sakit, mudah lelah dan lain-lain. Faktor risiko hipertensi menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia, jenis kelamin, genetik, kebiasaan merokok, makanan tinggi garam, serta konsumsi lemak jenuh, kebiasaan olahraga, status gizi serta istirahat. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan perubahan tekanan darah adalah kualitas tidur (Hasiando, Amar, & Fatimawati, 2019). Peningkatan tekanan darah cenderung terjadi pada orang-orang yang kurang tidur karena jika kurang tidur tingkat hormon stress pada tubuh akan meningkat (Hasnawati, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Assiddiqy Tahun 2020 menyatakan bahwa kualitas tidur buruk bisa menyebabkan peningkatan tekanan darah. Dari hasil penelitian ini menunjukkan adanya ada hubungan positif antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada warga RW II Puskesmas Kedung kandang Kota Malang, didapatkan nilai $p = (0,001) < (0,050)$ Dimana kualitas tidur yang buruk menyebabkan peningkatkan tekanan darah. Dari penelitian lain yang dilakukan (Harsismanto, Andri, & dkk, 2020) diperoleh lansia hipertensi yang memiliki kualitas tidur buruk mengalami peningkatan tekanan darah dibandingkan dengan lansia yang memiliki kualitas tidur baik

Tidur adalah salah satu kebutuhan fisiologis yang memiliki pengaruh terhadap kualitas dan keseimbangan hidup (Potter & Perry, 2010). Data *National Sleep Foundation* (NSF) tahun 2021 menyatakan bahwa orang dewasa usia 18-64 tahun membutuhkan waktu tidur selama 7-9 jam per hari. Sebanyak 35,2% dari semua orang dewasa di Amerika Serikat melaporkan tidur rata-rata kurang dari 7 jam per hari. Presentase tertinggi berada di

Hawaii yaitu mencapai 43% orang yang mengalami masalah tidur. Menurut data Litbangkes (2019) kualitas tidur remaja dengan hipertensi di Sumatera Utara memiliki prevalensi 86,7% dan memiliki waktu tidur < 5 jam per hari. Kualitas tidur yang buruk memiliki resiko 4,1 kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan dengan seseorang yang memiliki kualitas tidur yang baik.

Gangguan pada kualitas tidur memiliki potensi yang berhubungan dengan kondisi tekanan darah. Oleh karena itu sangat penting menjaga dan memajemen kualitas tidur seseorang. Manajemen tidur dapat dimulai dari hal-hal sederhana seperti membuat kondisi kamar senyaman mungkin, mendengarkan musik relaksasi, dan membuat jadwal tidur. Beberapa uraian yang dijelaskan tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpu.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Hipertensi seringkali tidak menimbulkan adanya suatu gejala tertentu pada penderitanya, sehingga banyak dari penderita hipertensi baru sadar terkena penyakit tersebut ketika telah menimbulkan berbagai gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung atau stroke. Hipertensi umumnya dijuluki dengan “The Silent Killer”. Ketiadaan gejala yang muncul tersebut membuat hipertensi baru terdeteksi setelah lama diderita. Terdapat banyak factor yang dapat mempengaruhi hipertensi. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan perubahan tekanan darah adalah kualitas

tidur. Berdasarkan penelitian sebelumnya menyatakan bahwa kualitas tidur buruk bisa menyebabkan peningkatan tekanan darah. Kualitas tidur buruk dapat mengubah hormon stres kortisol dan sistem saraf simpatik, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur berperan penting terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimanakah kualitas tidur penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Jember ?
- b. Bagaimanakah Tekanan darah pada penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Jember?
- c. Apakah ada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Jember

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur penderita Hipertensi di Puskesmas Sumbersari Jember
- b. Mengidentifikasi tekanan darah penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Jember
- c. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Jember

D. Manfaat Penelitian

1 Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan hasilnya agar dapat digunakan sebagai sumber referensi dan dapat menambah pengetahuan tentang hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari

2 Manfaat Praktis

a. Bagi Pelayanan Kesehatan

Bagi pelayanan kesehatan penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan acuan dalam memberikan pendidikan kesehatan tentang kualitas tidur dengan tekanan darah pada penderita Hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Sumbersari

b. Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan bagi Mahasiswa keperawatan terkait penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pasien Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sumbersari

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pengalaman dalam menerapkan teori yang didapatkan selama kuliah dan menambah wawasan terkait hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pasien hipertensi

d. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan khususnya bagi penderita hipertensi terkait terkait hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pasien hipertensi

