**BAB I**

**PENDAHULUAN**

**A. Latar Belakang Masalah**

Lansia atau lanjut usia adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Menua adalah proses sepanjang hidup dan terjadi secara alamiah, yang tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa dan tua. Tiga tahap ini berbeda secara biologis, maupun psikologis. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik, yang ditandai dengan kulit yang mengendur (mawaddah,2020).

Menurut World Health Organization (WHO), lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas (lansia) yang berusia antara 60 sampai 75 tahun. Lansia atau lanjut usia adalah kelompok usia orang yang telah mencapai tahap akhir kehidupan. Kelompok ini tergolong lansia dimana proses yang dikenal sebagai proses aging atau proses penuaan terjadi. Tua atau pikun adalah kondisi yang ditandai dengan ketidakmampuan menjaga keseimbangan dalam menghadapi kondisi stres fisiologis. Kegagalan ini dikaitkan dengan penurunan viabilitas dan peningkatan sensitivitas individu. Semua tanggungan lansia berusia minimal 60 tahun, tidak memiliki penghasilan dan tidak mampu memenuhi kebutuhan pokok sehari-hari (Muhith & Sandi Siyoto, 2016).

Terdapat banyak perubahan fisiologis yang normal pada lansia. Perubahan ini tidak bersifat patologis, tetapi dapat membuat lansia lebih rentan terhadap beberapa penyakit. Penyakit yang sering ditemukan pada lansia yaitu penyakit tekanan darah tinggi dan biasanya mengalami peningkatan tekanan darah sistolik sekitar 140 mmHg atau tekanan diastolik sekitar 90 mmHg. Menurut batasan hipertensi diperkirakan sebanyak 23% wanita dan 14% pria yang berusia lebih dari 60 tahun menderita hipertensi. Angka kematian akibat penyakit jantung pada lansia dengan hipertensi adalah tiga kali lebih sering dibandingkan lansia tanpa hipertensi pada usia yang sama (Purwati, et al. 2015).

Hipertensi pada usia lanjut disebabkan oleh proses penuaan dimana terjadi karena perubahan pada sistem kardiovaskular, katub mitral dan aorta mengalami sclerosis dan penebalan, miocard menjadi kaku dan lambat dalam berkonraktilitas. Dan jantung memompa dengan cepat dan keras sehingga terjadinya hipertensi. Ini diakibatkan karena proses berkurangnya fungsi sel saraf secara bertahap tanpa diketahui yang menyebabkan waktu tidur normal semakin berkurang sehingga tidak mencapai kualitas tidur yang baik dan dapat menimbulkan berbagai macam keluhan tidur. Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan tekanan darah tinggi karena seiring terganggunya siklus NREM (Non Rapid Eye Movement) dan REM (Rapid Eye Movement) terjadi peningkatan melalui saraf sehingga pembuluh darah mengalami penyempitan pada pembuluh darah yang menyebabkan tekanan darah meningkat atau hipertensi (Gaultney,2010 dalam Indrarwati, 2012).

Dampak hipertensi yang serius antara lain dapat memicu terjadinya stroke. Dampak buruk lain yang terjadi pada hipertensi esensial yaitu munculnya serangan jantung. Jika hal tersebut tidak ditertangani dengan baik maka akan dapat memperparah hingga bisa menyebabkan kematian mendadak (Halo Sehat, 2015). Ada beberapa dampak serius pada gangguan tidur pada lansia seperti mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan etensi dan memori, depresi, sering terjatuh, penggunaan hiptonik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup (Meida, 2015).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015 menyatakan bahwa kejadian hipertensi didunia terjadi pada sekitar 1.13 miliar orang. Jumlah penderita hipertensi terus mengalami peningkatan pada setiap tahunnya. Menurut data dari riset kesehatan dasar (2018) pravalensi hipertensi di Indonesia dengan jumlah penduduk 260 juta adalah 34,1% (Rikesdas,2018). Hipertensi lebih banyak menyerang pada usia lanjut atau lansia pada golongan usia 55-64 tahun (Arjatmo dan Hendra, 2016). Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan pada tahun 2016 penderita hipertensi sebanyak 80.850. Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin jumlah angka kejadian hipertensi tahun 2021 sebanyak 23.971 orang (Dinkes, 2021).

Kualitas tidur yang berakibat buruk pada peningkatan tekanan darah akan terjadi resiko apabila kualitas tidur seseorang yang semakin buruk. Apabila seseorang sering terbangun sebanyak lebih dari tujuh kali dalam waktu satu jam, kualitas tidur yang buruk ini dapat meningkatkan aterosklerosis sebanyak 27%. Semakin seseorang terbangun dari tidur dalam waktu satu jam tidur, akan menyebabkan semakin berkurangnya pasokan oksigen dalam otak (American Heart Association,2013).

Menurut Shitu et.al. (2016) kualitas tidur yang buruk memiliki dampak negatif yang sangat besar terhadap status kesehatan dalam jangka waktu yang panjang, dimana dari hasil penelitian didapatkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi terjadinya peningkatan tekanan darah (p-value 0,002), peningkatan body mass index (p-value 0,045) dan terjadi depresi (p-value 0,000). Peningkatan tekanan darah terjadi karena kondisi kurang tidur yang dapat mempengaruhi keseimbangan hormon korsitol (hormon penanda stres). Kebutuhan tidur pada usia lanjut berkisar 5-8 jam untuk menjaga kondisi fisik karena usia yang semakin senja mengakibatkan sebagian anggota tubuh tidak dapat berfungsi secara optimal, maka untuk mencegah agar tidak terjadinya penurunan kesehatan pada usia lanjut dibutuhkan energi yang cukup dengan cara menjaga pola atau kualitas tidur yang sesuai (Lumbantobing, 2018).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 november 2022 hasil wawancara peneliti dari 10 orang lansia ada 6 (60%) orang lansia yang pada saat dilakukan pemeriksaan tekanan darah mengalami penurunan kualitas tidur berhubungan dengan peningkatan tekanan darah. Pasien pertama mengatakan mengalami kesulitan tidur dimana hampir setiap hari terbangun tengah malam sekitar pukul 02.00 dan terjaga hingga subuh. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah yaitu 160/90 diketahui pasien menderita hipertensi kategori sedang. Pasien ke-2 mengatakan kesulitan tidur dimana pasien mengatakan mulai tidur sekitar pukul 00.00 namun saat tengah malam sekitar pukul jam 02.00 terbangun dan susah untuk melanjutkan tidur kembali dan terjaga hingga subuh. Hasil pengukuran tekanan darah yaitu 170/90 diketahui pasien menderita hipertensi kategori sedang. Pasien ke-3 mengatakan susah tidur dimana pasien mulai mengalami tidur sekitar pukul 23.30 namun sekitar pukul 02.00 terbangun dan susah untuk tidur kembali dan terjaga hingga subuh untuk sholat subuh. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah yaitu 160/100 diketahui pasien menderita hipertensi kategori sedang. Pasien ke-4 mengatakan mulai mengawali tidur sekitar pukul 22.00, namun sekitar pukul 03.00 terbangun dan melanjutkan tidur kembali dan terbangun kembali sekitar pukul 05.00 untuk melakukan sholat subuh dan bersiap-siap untuk pergi bekerja, pasien mengatakan tidurnya terasa kurang nyenyak. Dari hasil pengukuran tekanan darah yaitu 180/90 diketahui pasien menderita hipertensi kategori berat. Pasien ke-5 mengatakan mengawali tidur sekitar pukul 21.30 dan susah untuk tertidur hingga lebih dari 30 menit, dan sering terbangun karena batuk. Pasien diketahui menderita hipertensi kategori sedang berdasarkan hasil dari pengukuran tekanan darah 160/90. Pasien ke-6 mengatakan mengawali tidur sekitar pukul 20.30 namun sekitar pukul 02.00 terbangun dan susah untuk melanjutkan tidur kembali, Pasien dikategorikan menderita hipertensi kategori sedang berdasarkan hasil dari pengukuran tekanan darah yaitu 160/100 mmHg.

Dari ke-enam pasien tersebut 4 orang lansia mengatakan rutin untuk minum obat hipertensi dan dua orang lansia mengatakan tidak rutin minum obat hipertensi. Dari ke-enam orang lansia tersebut mengatakan tidak tidur disiang hari karena mereka bekerja sebagai pedagang dipasar dan hanya dapat tidur pada malam hari dan mereka mengatakan tidur mereka tidak tercukupi. Mereka mengatakan bahwa kualitas tidur mereka sangatlah buruk karena rata-rata tidur jam dapat tertidur mereka setiap hari adalah pada tengah malam dan setiap hari mereka selalu terbangun dan terjaga hingga subuh. Ketika hipertensi kambuh dan kualitas tidur mereka tidak terpenuhi gejala atau dampak yang dialami adalah seperti sakit kepala atau pusing , nyeri pada dada, dan badan terasa lelah dan mengantuk.

Sedangkan 4 orang (40%) lansia dengan hipertensi mengatakan kualitas tidur mereka cukup baik dan pasien mengatakan badan mereka terasa bugar jika tidurnya lebih awal, dan ke-empat orang lansia mengatakan waktu tidur dan istirahatnya tercukupi karena tidurnya lebih awal dan tidur pada malam harinya nyenyak serta rutin meminum obat hipertensi.

Dari latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin 2023.

**B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah untuk penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin 2023”.

**C. Tujuan Penelitian**

1. Tujuan Umum

Mengetahui apakah ada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Puskesmas Teluk Dalam 2023.

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasikan kualitas tidur pada lansia di Puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin 2023.

b. Mengidentifikasikan tekanan darah pada lansia di Puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin 2023.

c. Menganalisa hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin 2023.

**D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan agar dapat memberikan informasi dan wawasan tentang apakah ada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan/ Tenaga Kesehatan

Bagi institusi pendidikan hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar atau data tambahan bagi perawat dalam mengembangkan penelitian anak didik keperawatan selanjutnya sehingga semakin banyak peneliti khususnya terkait kejadian hipertensi pada lansia.

2. Bagi Puskesmas

Bagi puskesmas dimana penelitian ini memberikan gambaran tentang hubungan kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah pada lansia hipertensi sehingga dapat direncanakan sebagai asuhan keperawatan yang tepat dalam menangani masalah kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia sehingga meninggatkan pelayanan kesehatan yang ada.

3. Bagi Lansia

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai penambah wawasan, masukan dan motivasi bagi para lansia dan memahami bahwa kualitas tidur yang buruk ternyata berhubungan dan dapat mempengaruhi atau menyebabkan tekanan darah.

4. Bagi perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan infirmasi dan menambah pengetahuan serta wawasan dalam mengembangkan ilmu keperawatan.

5. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini sebagai bahan tambahan, masukan dan pertimbangan serta menjadi referensi bagi peneliti lainnya dalam melihat hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia.

**E. Keaslian Peneliti**

Beberapa penelitian terdahulu tentang hubungan kualitas tidur dengan kejadian tekanan darah pada lansia hipertensi sebagai berikut :

Table 1.1 keaslian penelitian

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Peneiti Dan Judul Penelitian | Tujuan, Metode, Dan Sample Penelitian | Hasil | Perbedaan | Persamaan |
| Arilla Fikry Hidayat1, Reni Zulfitri2,  Gamnya Tri Utami3 (2022).Judul : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kondisi Tekanan Darah Pada Lansia. |  **Tujuan :** Untuk melihat gambaran kualitas tidur, kondisi tekanan darah dan hubungan antara kualitas tidur dengann tekanan darah.**Metode :** Penelitian ini menggunakan desain *literature review* **Sampel :** menggunakan purporsive sampling. | Hasil dari penelitian ini adalah menggunakan uji chi square yang didapatkan nilai p= 0,000 (p<0,005) untuk kualitas tidur tekanan darah diastolik, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kualitas tidur terhadap tekanan darah pada wanita lansia. | Peneliti terdahulu meneliti di Pekan Baru Riau sedangkan penelitian selanjutnya meneliti di puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin.Variabel terikat penelitian sebelumya adalah kondisi tekanan darah pada lansia, sedangkan penelitian selanjutnya tentang peningkatan tekanan darah pada lansia.Pendekatan menggunakan desain literartur review, sedangkan penelitian selanjutnya menggunakan desain deskriptifPeneliti selanjutnya menggunakan accidental sampling | Peneliti ini sama-sama melakukan penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi. Sama-sama menggunakan dua variabel.Variabel bebas penelitian sebelumnya dan penelitian selanjutnya sama-sama mengenai tentang kualitas tidur.Sama-sama menggunakan desain korelasi. |
| Maria Adelheid Moy, Dyah widodo, Ani Sutriningsih (2017).Judul : Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia. | **Tujuan :**penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola tidur dengan tekanan darah pada lansia di kelurahan Tlogomas Malang.**Metode :**menggunakan desain kerelasi dengan metode pendekatan *cross sectional.***Sampel :**penelitian ini sebanyak 27 orang.  | Hasil uji statistik penelitian diketahui sebagian besar gangguan tidur responden dengan kategori baik 19 orang (70%) dan sebagian besar tekanan darah dalam kategori normal sebanyak 13 orang (48%). Hasil analisis bivariay menunjukkan value 0,00<0,05, artinya ada hubungan antara gangguan tidur dengan tekanan darah pada lansia di Kelurahan Tlogomas Malang yang bersifat positif. Hendaknya petugas kesehatan dapat memberikan penjelasan dan pemahaman kepada keluarga dan lansia tentang manfaat pentingnya tidur yang baik (cukup) pada lansia. | Peneliti terdahulu meneliti di Kelurahan Tlogomas Malang, sedangkan peneliti selanjutnya meneliti di puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin. | peneliti ini sama-sama melakukan penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan tekana darah pada lansia hipertensi.Sama-sama menggunakan 2 variabel.Peneliti sebelumnya dan peneliti selanjutnya sama-sama menggunakan desain korelasi |
| Raden Taufiq Septiyo Noegroho, Suriadi, Arina Nurfianti (2021)Judul : Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah Dokter Soedarso Pontianak | **Tujuan :**  penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan pola tidur dengan tekanan darah.**Metode :**penelitian ini adalah penelitian Deskriptif Korelasi. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* | Hasil uji bivariat Chi Square antara pola tidur dengan tekanan darah didapatkan hasil nilai p=0,384 (p>0,05) yang berarti tidak terdapatnya antara pola tidur dengan tekanan darah. | Peneliti terdahulu meneliti di Rumah Sakit Umum Daerah Soedarso Pontianak sedangkan peneliti selanjutnya meneliti di Puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin.Variabel bebas penelitian sebelumya adalah pola tidurtekanan darah pada lansia, sedangkan penelitian selanjutnya tentang peningkatan tekanan darah pada lansia. | peneliti ini sama-sama melakukan penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan tekana darah pada lansia hipertensi. penelitian ini sama-sama menggunakan penelitian korelasi. |
|  Etriyana Marshelita (2017).Judul : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Lansia Di Puskesmas Limo Grogol Depok  | **Tujuan :** Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi lansia.**Metode :**Kuesioner PSQI untuk mengetahui kualitas responden yang dilakukan wawancara langsung.**Sampel :** Responden sebanyak 84 lansia dengan hipertensi | Hasil pengukuran berupa perolehan skor Global PSQI dengan rentang skor skor 0-21 serta melihat rata-rata tekanan sistolik dan tekanan diastolik responden. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan sistolik (p=0.043) sedangkan diastolik tidak terdapat hubungan dengan kualitas tidur (p=0.234) berdasarkan hasil uji korelasi pearson. Selanjutnya, terdapat hubungan antara usia dengan tekanan sistolik (p=0.004) dan tekanan diastolik (p=0.001). | Peneliti terdahulu meneliti di Puskesmas Limo Grogol Depok sedangkan peneliti selanjutnya meneliti di Puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin. | peneliti ini sama-sama melakukan penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan tekana darah pada lansia hipertensi.Sama-sama menggunakan 2 variabel.Variabel bebas penelitian sama-sama tekanan darah pada lansia.Metode penelitian terdahulu dan sama-sama menggunakan kuisioner PSQI  |
| Fadhil Al Mahdi (2016).Judul:Hubungan Pola Tidur Tekanan Darah Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura Provinsi Kalimantan Selatan  | **Tujuan :**Untuk mengetahui hubungan pola tidur terhadap tekanan darah pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejatera Martapura Provinsi Kalimantan Selatan.**Metode :**Menggunakan metode *cross sectional.***Sampel :**Pengambilan sampel dengan teknik total sampling yang berjumlah 60 orang. | Sebagian besar responden dari 60 orang mempunyai pola tidur cukup sebanyak 29 orang (48%). Sebagian besar reponden dari 60 orang mempunyai tekanan darah tinggi 33 orang (55%). Ada hubungan antara pola tidur dengan tekanan darah pada lansia dengan nilai p value (0,01<0,05) yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima. Dari hasil tabel tersebut diperoleh nilai rs sebesar 0,441 dengan signifikan 0,000 yang berarti nilai korelasi terletak diantara 0.400-0.599 sehingga kekuatan korelasi antara pola tidur terhadap tekanan darah adalah sedang. Nilai koefisien korelasi bernilai positif sehingga semakin kurang pola tidur lansia dapat meningkatkan tekanan darah. | Peneliti terdahulu meneliti di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura Provinsi Kalimantan Selatan sedangkan peneliti selanjutnya meneliti di Puskesmas Teluk Dalam Banjarmasin.Variabel bebas peneliti sebelumnya adalah pola tidur tekanan darah pada lansia sedamgkan peneliti selanjutnya meneliti kualitas tidur pada lansia. | peneliti ini sama-sama melakukan penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan tekana darah pada lansia hipertensi, penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan metode penelitian pendekatan *cross sectional*.  |