

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Hipertensi, atau yang sering disebut sebagai tekanan darah tinggi, merupakan suatu keadaan di mana tekanan darah dalam arteri meningkat secara persisten. Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan jika tidak diatasi dengan tepat. Tekanan darah tinggi dapat merujuk pada kondisi di mana tekanan darah sistolik dan diastolik berada di atas batas normal yang ditentukan oleh standar kesehatan. Proses penegakan diagnosis hipertensi melibatkan identifikasi peningkatan tekanan darah yang konsisten melalui serangkaian pemeriksaan yang dilakukan secara berulang, minimal dua kali, ketika subjek sedang menjalani evaluasi klinis di praktek medis. Langkah-langkah ini penting untuk memastikan bahwa peningkatan tekanan darah tidak hanya bersifat situasional atau sesaat, melainkan mencerminkan kondisi yang persisten dan membutuhkan perhatian medis lebih lanjut. (Iqbal & Jamal, 2022; Unger et al., 2020). Negara-negara yang termasuk dalam kategori ekonomi paling rendah di dunia, terutama di wilayah seperti Afrika sub-Sahara, Oseania, dan Asia Selatan, masih menghadapi tantangan dalam hal mendeteksi dan mengobati tingkat hipertensi yang rendah. Tingkat kontrol hipertensi pada wanita mencapai 23% (20-27), sedangkan pada pria hanya sebesar 18% (16-21) (Zhou et al. 2021).

Gangguan tidur memiliki potensi untuk memperburuk kondisi hipertensi, dan sebaliknya, hipertensi yang tidak terkontrol dapat

memperparah masalah tidur. Dimana pada penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa hubungan antara hipertensi dan gangguan dalam tidur seseorang bersifat timbal balik dan saling memperburuk. Mekanisme yang terlibat dalam hubungan ini melibatkan pengaruh hipertensi pada sistem saraf otonom, termasuk regulasi tidur oleh sistem saraf. Tambahan lagi, hipertensi dapat memengaruhi kadar hormon tertentu yang berperan dalam mengatur pola tidur (Jiang *et al*, 2018;Tristianingsih & Handayani 2021).

WHO memproyeksikan bahwa sekitar 22% dari populasi global saat ini menderita hipertensi. Data nasional dari Riskesdas 2018 di Indonesia menyatakan bahwa prevalensi tekanan darah tinggi mencapai 34,11%. Dalam konteks yang lebih terperinci, data menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada populasi perempuan mencapai angka sebesar 36,85%, mengungguli prevalensi yang tercatat pada populasi laki-laki, yang berada pada kisaran 31,34%. Angka-angka ini mencerminkan proporsi individu perempuan yang mengalami peningkatan tekanan darah secara signifikan lebih tinggi daripada rekan-rekan laki-laki mereka. Fenomena ini menyoroti adanya perbedaan signifikan dalam kecenderungan hipertensi antara kedua jenis kelamin, dan memperlihatkan bahwa perempuan memiliki risiko lebih tinggi terhadap kondisi ini jika dibandingkan dengan laki-laki dalam kajian populasi yang bersangkutan. Data yang dihasilkan dari Riskesdas 2018 juga menggambarkan bahwa prevalensi hipertensi menunjukkan kecenderungan untuk meningkat pada rentang usia tertentu. Dalam analisis berdasarkan kelompok usia, terlihat bahwa prevalensi hipertensi mencapai tingkat yang signifikan pada tiga

kategori umur khusus, yaitu kelompok usia 31-44 tahun dengan persentase sebesar 31,6%, kelompok usia 45-54 tahun yang mencapai 45,3%, dan kelompok usia 55-64 tahun dengan angka mencapai 55,2%. Dengan demikian, penting untuk merinci dan memahami dampak hipertensi, khususnya di kalangan wanita dan kelompok umur tertentu.

Di wilayah Bali, diperkirakan terdapat sekitar 555.184 individu yang mengalami hipertensi, baik pria maupun wanita. Berdasarkan hasil estimasi dari Riskesdas 2018, data menunjukkan bahwa persentase individu yang menderita hipertensi dalam kelompok usia di atas 15 tahun mencapai angka yang lebih tinggi pada kalangan perempuan, yaitu sebesar 51%, dibandingkan dengan laki-laki yang mencapai angka 49%. Temuan ini menggambarkan ketidakseimbangan relatif dalam prevalensi hipertensi antara kedua jenis kelamin dalam populasi usia tersebut. Di Kabupaten Buleleng, jumlah penderita hipertensi mencapai 42.611 orang, namun hanya sekitar 26.292 individu atau 61,7% yang mendapatkan layanan kesehatan. Di Puskesmas Buleleng I, data tahun 2022 mencatat bahwa terdapat sebanyak 975 lansia yang menderita hipertensi.

Aspek kualitas tidur melibatkan sejumlah faktor yang tercakup dalam indeks tidur, yang pada gilirannya, mencakup dua dimensi utama, yaitu durasi tidur dan kemungkinan adanya masalah tidur. Indeks tidur ini dapat diukur baik secara objektif maupun subjektif, menciptakan suatu kerangka evaluasi yang holistik terhadap pengalaman tidur individu. Pemantauan durasi tidur memberikan wawasan terhadap jumlah waktu yang dihabiskan untuk istirahat, sedangkan evaluasi masalah tidur

mencakup penilaian terhadap aspek subjektif dan objektif yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Walaupun indeks tidur yang bersifat objektif telah terbukti memiliki tingkat ketepatan pengukuran yang tinggi dalam merekam aktivitas otak dan tubuh selama tidur, saat ini masih belum ada upaya konsolidasi untuk menciptakan suatu indeks tidur global yang dapat secara komprehensif menggambarkan kualitas tidur secara keseluruhan. Keberagaman metode dan parameter yang digunakan dalam mengukur aspek-aspek spesifik dari tidur membuat tantangan untuk menciptakan suatu standar universal yang dapat mencakup segala nuansa kualitas tidur. Kualitas tidur yang diukur secara subjektif melibatkan penilaian retrospektif terhadap pengalaman tidur yang diingat oleh individu, yang kemudian dirangkum menjadi status tidur secara keseluruhan. Sebagai contoh, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) menonjol sebagai instrumen evaluasi yang komprehensif terhadap kualitas tidur. Instrumen ini mencakup sejumlah variabel yang melibatkan berbagai aspek dalam pengalaman tidur seseorang selama bulan sebelumnya. Beberapa dari variabel tersebut melibatkan latensi tidur, yang merujuk pada waktu yang diperlukan seseorang untuk tertidur setelah berbaring; durasi tidur, yang mengukur jumlah waktu total yang dihabiskan dalam tidur; efisiensi tidur, yang mencerminkan sejauh mana waktu tidur benar-benar digunakan untuk tidur yang nyenyak; gangguan tidur, yang melibatkan insiden-insiden gangguan selama tidur; penggunaan obat tidur, yang mencatat apakah seseorang menggunakan bantuan tidur; dan disfungsi siang hari, yang mengukur sejauh mana seseorang mengalami

gangguan aktivitas selama periode siang hari akibat kualitas tidur yang buruk (Lo et al. 2018).

Masalah tidur menjadi tantangan serius dan umum di kalangan lansia, dengan sekitar 50% dari populasi usia lanjut mengalami kesulitan tidur. Tidur dikenal memiliki peran yang sangat signifikan dalam mendukung dan menjaga kesehatan secara holistik. Selama periode tidur, tubuh manusia terlibat dalam berbagai aktivitas biologis dan fisiologis yang vital untuk menjaga keseimbangan fungsi tubuh. Proses ini mencakup pelepasan hormon-hormon yang penting, seperti hormon pertumbuhan dan hormon prolaktin. Adanya gangguan tidur terkait dengan peningkatan risiko berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, hipertensi, gangguan kognitif, depresi, dan bahkan risiko kematian (Sun et al. 2020).

Penelitian yang dilaksanakan di Indonesia berjudul "Prevalensi dan Penentu Kualitas Tidur Buruk pada Lansia di Indonesia" oleh Nurjono et al., yang dipublikasikan di *Sleep Medicine* pada tahun 2018. Dalam rangka riset ini, melibatkan partisipasi sebanyak 912 lansia di Indonesia sebagai subjek penelitian. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa sekitar 59,5% dari lansia yang menjadi partisipan mengalami masalah kualitas tidur yang dapat dikategorikan sebagai kurang baik. Dari temuan ini, dapat diidentifikasi bahwa mayoritas lansia yang menjadi fokus penelitian menunjukkan adanya tantangan dan ketidaksempurnaan dalam aspek kualitas tidur mereka.

Sehubungan dengan hal tersebut, penelitian ini memilih untuk melakukan eksplorasi yang mendalam terhadap topik hipertensi, dengan penekanan khusus pada pemahaman gambaran yang berkaitan antara penyakit hipertensi dan kualitas tidur pada populasi lansia yang menderita hipertensi. Pilihan fokus pada kualitas tidur di tengah konteks penyakit hipertensi menjadi suatu langkah penting untuk mengidentifikasi dan menggambarkan hubungan potensial antara kondisi kesehatan tertentu dan pola tidur pada kelompok usia yang lebih tua. Tujuan yang diusung oleh penelitian ini adalah untuk menjalankan suatu penyelidikan mendalam di Puskesmas Buleleng I. Pertimbangan ini muncul seiring dengan pertimbangan jumlah lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas tersebut yang tergolong cukup signifikan, mencapai 975 orang. Keputusan untuk fokus pada Puskesmas Buleleng I sebagai lokus penelitian memiliki pertimbangan yang kuat, mengingat dampak yang mungkin diakibatkan oleh tingginya jumlah lansia penderita hipertensi di wilayah tersebut. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan informasi yang mendalam dan relevan yang dapat memberikan kontribusi pada pemahaman lebih baik tentang kesehatan lansia, khususnya terkait dengan kondisi hipertensi, di tingkat lokal. Langkah ini menjadi penting untuk merancang intervensi yang sesuai dan efektif dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Buleleng I serta memberikan pemahaman lebih holistik terkait faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur mereka.

## 1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran kualitas tidur lansia penderita hipertensi Puskesmas Buleleng I tahun 2023?

## 1.3 Tujuan

### 1.3.1 Tujuan Umum

1. Mengetahui gambaran kualitas tidur lansia penderita hipertensi Puskesmas Buleleng I tahun 2023

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik lansia penderita hipertensi Puskesmas Buleleng I
2. Mengetahui kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi Puskesmas Buleleng I
3. Mengetahui kondisi hipertensi pada lansia di Puskesmas Buleleng I

## 1.4 Manfaat

### 1.4.1 Bagi Peneliti

Dengan tujuan untuk memperluas wawasan peneliti, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pengetahuan yang lebih mendalam dalam bidang kesehatan lansia, khususnya terkait dengan hubungan antara penyakit hipertensi dan kualitas tidur. Pemahaman yang lebih komprehensif terhadap dinamika ini tidak hanya memberikan manfaat pada tingkat lokal, yaitu di Puskesmas Buleleng I, tetapi juga dapat berperan sebagai landasan untuk penelitian-penelitian selanjutnya di masa depan.

#### 1.4.2 Bagi Masyarakat

Memberikan wawasan yang mendalam terkait kualitas tidur menjadi esensial, mengingat peran pentingnya sebagai salah satu faktor risiko yang signifikan dalam perkembangan penyakit hipertensi. Menyadari kompleksitas interaksi antara kualitas tidur dan kesehatan kardiovaskular, penelitian ini berfokus pada pembukaan pintu wawasan yang lebih luas untuk memahami bagaimana pola tidur yang tidak memadai dapat menjadi pemicu atau kontributor terhadap risiko terjadinya hipertensi..

