

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Menua adalah bagian dari proses alami yang terjadi secara wajar, yang berarti seseorang telah memasuki fase lansia, proses penurunan fungsi fisik dan psikologis secara bertahap dialami semua individu yang telah mencapai fase lansia. Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998 menetapkan bahwa lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. Organisasi World Health Organization (WHO) juga memberikan definisi serupa. menginformasikan bahwa jumlah dan presentase populasi usia lanjut Populasi lansia terus bertambah. Tahun 2019, jumlah penduduk di atas 60 tahun mencapai sekitar 1 miliar orang, dan diperkirakan akan naik menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 serta mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050. Di Indonesia, pada tahun 2021, persentase penduduk lansia mencapai 10,82% atau sekitar 29,3 juta orang (Pragholapati et al., 2021)

Berdasarkan informasi dari BPS tahun 2019, distribusi populasi lanjut usia di Indonesia menunjukkan bahwa proporsi penduduk berusia lanjut yang melebihi 10% dengan presentase tertinggi berada di Provinsi DI Yogyakarta (16,2%), diikuti oleh Jawa Timur (15,57%), dan Jawa Tengah (15,05%). Salah satu tantangan penting yang dihadapi oleh orang tua tua. adalah kesehatan, terutama yang berkaitan dengan proses penurunan fungsi fisik. Proses ini menyebabkan berkurangnya efisiensi waktu tidur, yang akhirnya berdampak pada penurunan kualitas tidur dan memunculkan berbagai masalah yang berkaitan dengan tidur. (Helvia, 2021)

Tidur yang tidak berkualitas dapat menjadi penyebab masalah Kesehatan fisik dan mental. Salah satu masalah fisik yang ditimbulkan ialah meningkatnya risiko tekanan darah tinggi bisa terjadi pada orang dewasa yang lebih tua. Dampak psikologis yang mungkin diderita oleh orang lanjut usia mencakup depresi, cemas dan serta kesulitan berkonsentrasi dengan baik berkonsentrasi dengan baik. Ketidacukupan tidur atau istirahat dapat mengakibatkan hipertensi, hal ini disebabkan oleh gangguan pada siklus tidur *NREM (Non-Rapid Eye Movement*

Tidur Gerakan Mata Tidak Cepat) dan *REM (REM Rapid Eye Movement* Tidur Gerakan Mata Cepat atau disebut tidur paradoks) menyebabkan peningkatan norepinefrin dalam saraf, akibatnya terjadi vasokonstriksi pada pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah. (Helvia, 2021)

Perubahan fisiologis pada lansia diantaranya berkurangnya aktivitas harian, peningkatan rasa lemah yang lebih mudah dirasakan, berkurangnya daya tahan tubuh, serta ketidakseimbangan pada tanda-tanda vital. Salah satu perubahan fisik yang terjadi adalah dalam pola tidur, yang mencakup perubahan dari struktur, durasi, kedalaman, dan kelangsungan tidur. Orang tua biasanya memiliki lama tidur yang lebih cepat, tidur yang lebih dangkal, dan lebih sering terbangun malam hari. Lansia juga mengalami peningkatan waktu tidur pada fase 1 dan 2, sementara fase 3 dan 4 tidur menjadi lebih singkat. Secara fisiologis, Proses menua yang terjadi saat usia seseorang semakin bertambah bisa menyebabkan insomnia yang lebih berat., sehingga mempengaruhi kualitas tidur pada orang lanjut usia. (Purba et al., 2023)

Beberapa studi observasional dalam epidemiologis menunjukkan bahwa masalah gangguan tidur sering kali berhubungan dengan peningkatan tekanan darah serta peningkatan risiko hipertensi. Berdasarkan analisis jangka Panjang dan survei Kesehatan dan Gizi nasional pertama (NHANES-I) di Amerika Serikat menunjukkan bahwa tidur singkat (kurang dari atau sama dengan 5 jam per malam) terkait dengan peningkatan risiko terkena hipertensi sebesar 60% pada individu berusia 32-59 tahun dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami masalah gangguan tidur. Penelitian lain dari *Sleep Fairth Health Study* yang melibatkan sekitar 6.000 orang dewasa di Amerika Serikat, juga mengungkapkan adanya prevalensi hipertensi yang lebih tinggi pada orang-orang yang biasanya tidur kurang dari 8 jam setiap malam. Tidur dan hipertensi memiliki hubungan yang berhubungan dengan aktivitas saraf simpatis di dalam pembuluh darah, yang mempengaruhi perubahan debit jantung di malam hari. Penurunan ketahanan pembuluh darah di bagian perifer mengakibatkan turunnya tekanan darah yang normal pada malam hari. Aktivitas saraf simpatis saat tidur meningkat dengan signifikan, terutama selama fase tidur REM, tidak di lalui, tekanan darah mulai

Kembali ke angka yang mirip dengan saat kita terjaga, di mana peningkatan sensitivitas tekanan darah hanya terjadi selama tidur. Namun, keadaan ini lebih efisien dalam menjaga tekanan darah selama fase REM di akhir waktu tidur, jika dibandingkan dengan malam sebelumnya. Hal ini berkaitan dengan pola tidur, di mana tidur yang tidak teratur dapat berkontribusi pada munculnya prehipertensi, dan masalah pada kualitas tidur dapat menyebabkan tekanan darah pada kualitas tidur dapat menyebabkan hipertensi. (Barliana Anggrita Ratri et al., 2022)

Hipertensi suatu kondisi di mana ada kenaikan pada tekanan darah arteri. Hal ini terjadi apabila tekanan darah sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, atau tekanan diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih, atau keduanya. Menurut hasil penelitian dari European Society of Hypertension (ESH) dan European Society of Cardiology (ESC), hipertensi dibagi menjadi beberapa kategori, yaitu optimal, normal, normal-tinggi atau prehipertensi, hipertensi derajat 1, hipertensi derajat 2, hipertensi derajat 3, serta hipertensi sistolik terisolasi. (Helvia, 2021)

Hipertensi dikenal dengan julukan *The Silent Killer* karena penyakit ini adalah penyakit yang tidak terlihat. Hipertensi sering kali tidak menunjukkan tanda-tanda. Apapun selama sepuluh hingga dua puluh tahun, dan umumnya baru diketahui ketika sudah terjadi gangguan pada organ-organ tertentu seperti jantung, ginjal, otak, dan mata. Kondisi ini mengakibatkan pengobatan terlambat dilakukan, yang pada akhirnya penurunan fungsi organ-organ tersebut dapat mengurangi harapan hidup dan berpotensi menyebabkan kecacatan bahkan kematian. (Putri & Rahayu, 2023).

Berdasarkan survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, angka orang yang menderita hipertensi di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2018 angka tersebut sekitar 34%, dan diperkirakan akan naik hingga mencapai 37-38% pada tahun 2023. Di Provinsi Jawa Tengah, angka hipertensi mencapai 37,57% pada tahun 2022. (BPS Jawa Tengah, 2023). Hasil penelitian Tina et al. (2021) menunjukkan bahwa 89,2% dari responden mengalami masalah dalam kualitas tidur mereka. Sebagian besar peserta memperoleh skor latensi tidur 1, dengan waktu tidur sekitar 15-30 menit, yaitu 18 responden (48,6%). Waktu tidur rata-rata pada lansia dengan hipertensi dalam penelitian ini adalah 5-6 jam, yang

terdeteksi pada 76% dari para responden. Hanya terdapat 8 responden (21,6%) yang memiliki kemampuan tidur diatas 85%. Hambatan tidur dialami oleh 26 responden (70,3%), mengalami masalah tidur, yang menunjukkan kesulitan tidur ringan dengan skor 1. Studi ini juga menemukan bahwa semua lansia yang diperiksa tidak mengonsumsi obat tidur dan tidak mengalami masalah kesulitan bernapas dalam sebulan terakhir. Selain itu, terdapat 17 responden (45,9%) yang mengalami gangguan selama aktivitas di siang hari, dengan dua gangguan yang terjadi dalam sebulan terakhir. (Anbiya et al., 2022)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan wawancara dengan kepala wisma BPSTW Abiyoso Yogyakarta pada tanggal 8 Februari 2025, terdapat 49 orang lansia yang mengalami hipertensi baik laki-laki atau Perempuan.

Berdasarkan penjelasan diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di BPSTW Abiyoso Yogyakarta

## **B. Rumusan Masalah**

Permasalahan pada penelitian ini menurut latar belakang yang telah dijabarkan maka dirumuskan masalah “Bagaimana Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mendeskripsikan gambaran Kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tekanan darah, kualitas tidur dan pendidikan di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta
- b. Mendeskripsikan gambaran kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta

#### D. Manfaat Penelitian

##### 1. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi kemajuan dibidang ilmu keperawatan dan dapat dijadikan pedoman dalam mengembangkan pendidikan kesehatan mengenai topik gambaran kualitas tidur pada lansia dengan penderita hipertensi.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta kemampuan peneliti dalam menerapkan ilmu yang telah dipelajari selama pendidikan.

###### b. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang Kualitas tidur lansia pada penderita Hipertensi

###### c. Bagi institusi Pendidikan

Berdasarkan penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa untuk memberikan asuhan keperawatan tentang kualitas tidur pada lansia dengan penderita hipertensi

###### d. Bagi peneliti selanjutnya

Dari penelitian ini, penulis berharap bisa mengaplikasikan dan memperluas pengetahuan ilmu wawasan mendalam yang luas untuk ilmu keperawatan serta dapat ditingkatkan oleh peneliti berikutnya

#### E. Keaslian Penelitian

Table 1.1 Keaslian Penelitian

| No | Nama                    | Judul  | Metode  | Hasil  | Perbedaan  |
|----|-------------------------|--|---|--|--|
| 1. | Erliana Fazriana (2021) | Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia | Penelitian ini merupakan penelitian analitik kolerasional dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan | Hasil analisis didapatkan Sebagian besar responden sebanyak 64 responden (74,4%) memiliki kualitas tidur buruk dan | perbedaan dari peneliti ini fokus kualitas tidur lansia hipertensi berdasarkan klasifikasi drajat hipertensi, metode |

| No | Nama                      | Judul   | Metode  | Hasil  | Perbedaan   |
|----|---------------------------|---|---|--|---|
|    |                           | Risiko Di Puskesmas Linggar Kabupaten Bandung   | Di sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling dan metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara dan pemeriksaan tekanan darah. Penelitian ini menggunakan Analisa data secara univariat dan bivariat metode Analisa data yang digunakan yaitu uji spearman rank. Instrument dalam penelitian ini menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). | Sebagian besar responden (34,9%) mengalami hipertensi stadium 1. Hasil uji spearman rank didapatkan nilai p-value $(0,000) < (0,05)$ maka HI diterima.           | yang digunakan deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional, analisis data menggunakan uji spearman rank. sedangkan peneliti fokus fokus utama kualitas tidur pada lansia dengan penderita hipertensi menggunakan pendekatan cross-sectional dengan analisisn data uji spearman rank |
| 2. | Catur Putri Ardina (2023) | Hubungan Kualitas Tidur Dengan Derajat Hipertensi Di Posbindu Desa Panerusan Wetan Banjarnegara | Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif melalui rancangan non-eksperimental, data yang terkumpul menggunakan pendekatan cross-sectional. Instrumennya penelitian ini menggunakan sphygmomanometer untuk memperoleh data tekanan darah pada responden dan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).   | Hasil analisis Didapatkan 70 total responden (76,1%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Pada derajat hipertensi ringan terdapat sebanyak 43 responden (46,7%). | Pada penelitian ini lebih fokus pada klasifikasi derajat hipertensi, desain penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan non-eksperimental dan coss-sectional, analisis data menggunakan uji statistik   |

| No | Nama                 | Judul  | Metode  | Hasil   | Perbedaan  |
|----|----------------------|--|---|---|--|
|    |                      |  |   |   | deskriptif. sedangkan peneliti variabel nya fokus pada kualitas tidur lansia hipertensi, menggunakan desain kuantitatif cross-sectional, analisis data menggunakan uji spearman rank.  |
| 3. | Aulia Rachman (2021) | Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah | Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner PSQI dan spygmomanometer. Uji analisa menggunakan Spearman Rank. | Hasil penelitian diketahui mayoritas responden diposyandu lansia diwilayah Pustu Tapen Raya berjenis kelamin perempuan (60%), berumur 45-59 tahun (51,4%), sejumlah 45,7% berpendidikan terakhir SD, dan bekerja sebagai petani (51,4%). Mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk (94,3%), dan mayoritas mengalami hipertensi derajat I (40,0%). Hasil | Perbedaan dari penelitian ini jberfokus pada responden yang berkunjung ke puskesmas yang mungkin memiliki karakteristik berbeda dalam kesehatan atau perilaku, desain penelitian ini mengambil sampel data dari posyandu lanjut usia di wilayah pustu tapen raya, uji analisis |

| No | Nama | Judul | Metode | Hasil  | Perbedaan  |
|----|------|-------|--------|--|--|
|    |      |       |        | uji menunjukkan nilai $p = 0,029$ dengan korelasi 0,369 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan kategori cukup dan berkorelasi positif antara kualitas tidur dan tekanan darah pada lansia. Korelasi yang ada menunjukkan arti semakin buruk kualitas tidur maka tekanan darah akan semakin meningkat | menggunakan uji spearman rank. sedangkan peneliti fokus pada kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi, desain penelitian menggunakan cros-sectional, uji analisis menggunakan uji spearman rank. |