

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Sumber daya manusia yang baik pastinya perlu tingkat kesehatan yang tinggi. Pentingnya kesehatan untuk kehidupan manusia karena dapat mempengaruhi aktivitas yang dilakukan. Untuk menjalani aktivitas tentu perlu diperhatikan penunjang kesehatan, perlunya upaya yang dilakukan. Upaya kesehatan merupakan sesuatu yang membantu menjaga dan meningkatkan kesehatan agar terwujudnya tingkat kesehatan yang baik di masyarakat (Prasetyo, 2015).

Menurut Badan Pusat Statistik selama hampir lima dekade persentase lanjut usia (lansia) di Indonesia mengalami kenaikan kurang lebih dua kali lipat sejak tahun 1971 sampai 2020. Peningkatan itu sebesar 9,92 persen atau sekitar 26 juta orang atau setara dengan 10,43 persen berbanding 9,42 persen (BPS, 2020). Ini menunjukkan tingginya angka harapan hidup lansia yang berarti semakin baik juga kualitas hidup lansia. Seiring pertambahannya usia tentu lansia perlu beradaptasi dengan proses penuaan yang bisa saja menimbulkan masalah kesehatan. Keluhan yang umum dirasakan lansia seperti tekanan darah tinggi, rematik, masalah pernafasan dan gangguan tidur (Sharma, 2015).

Tidur merupakan hal wajib yang harus dilakukan seseorang guna untuk kesehatan tubuh. Dengan cukupnya waktu untuk tidur maka tubuh mampu berfungsi dengan normal (Sarfriyanda., 2015). Semakin tua usia seseorang maka kebutuhan untuk tidur akan menurun. Seorang lansia biasanya membutuhkan waktu untuk bisa tertidur lebih lama dan lebih sedikit waktu tidur nyenyaknya sehingga bisa saja kualitas tidurnya terganggu (Hasibuan & Hasna, 2021). Di Indonesia dicatat bahwa penderita gangguan tidur kebanyakan merupakan golongan lansia, sekitar 40% sampai 50% lansia mengalami kualitas buruk pada tidurnya (Rudimin, 2017). Gangguan tidur pada lansia ini biasanya terjadi secara bersamaan dengan keadaan lain seperti penyakit fisik (hipertiroid, arthritis), penyakit kejiwaan (depresi, gangguan kecemasan) yang dapat menimbulkan buruknya kualitas tidur (Rarasta et al., 2018).

Kualitas tidur adalah kondisi dimana tidurnya seseorang dapat memberikan kesegaran, kenyamanan dan keadaan baik saat bangun dari tidurnya. Jika tidur mengalami gangguan dan tekanan darah tidak turun saat tidur, maka dapat meningkatkan terjadinya tekanan darah tinggi (hipertensi). Di Indonesia hipertensi menjadi urutan ke 3 untuk penyakit yang menyerang manusia (Ludiana, 2016). Departemen kesehatan di tahun 2013 mengatakan berdasarkan survey prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 25,8% dengan pengontrolan yang belum merata walaupun sudah tersedia obat-obatan yang efektif. Pada lanjut usia tekanan darah cenderung lebih tinggi sehingga beresiko bisa semakin parah (Assiddiqy, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Assiddiqy pada lansia komunitas masyarakat tahun 2020 didapatkan hubungan yang bermakna pada kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Panningilan Utara, Ciledug”.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan dapat dirumuskan permasalahan tersebut “Apakah terdapat Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lanjut Usia di Panningilan Utara?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lanjut usia di Panningilan Utara.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden pada penelitian.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada lansia di Panningilan Utara, Ciledug
- c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi tekanan darah pada lansia di Panningilan Utara, Ciledug

- d. Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Paninggilan Utara, Ciledug

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Peneliti

- a. Untuk mengkaji hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah dan pada lanjut usia di Paninggilan Utara, Ciledug.
- b. Sebagai bahan penelitian menggunakan metode *Cross Sectional* untuk mengetahui hubungan kualitas tidur terhadap tekanan darah pada lanjut usia di Paninggilan Utara, Ciledug

I.4.2 Bagi Institusi

Mendapat informasi tentang hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lanjut usia di Paninggilan Utara dan upaya untuk mengembangkan pengetahuan dari masalah terkait.

I.4.3 Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat mengenai hubungan kualitas tidur terhadap tekanan darah pada lanjut usia di Paninggilan Utara.