

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Secara global pada tahun 2013 tercatat sebanyak 11,7% populasi dunia berusia lebih dari 60 tahun, dan perkiraan jumlah bertambah seiring peningkatan usia harapan hidup. Menurut WHO, usia harapan hidup tahun 2000 rerata dunianya yaitu 66 tahun. Kemudian pada 2012 angka tersebut meningkat menjadi 70 tahun dan menjadi 71 tahun pada 2013 (WHO,2015).

Lanjut usia (Lansia) sering mengalami transformasi fisik dan fisiologis, yang sering terkait dengan masalah kesehatan jangka panjang. Transformasi fisiologis pada lansia mencakup sejumlah perubahan fisik dan fisiologis yang dapat mempengaruhi cara mereka menjalani hidup. Salah satu perubahan fisik yang umum adalah penurunan massa dan kekuatan otot, yang bisa membatasi kemampuan mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, penurunan kepadatan tulang, atau yang dikenal sebagai osteoporosis, sering dialami oleh para lansia, meningkatkan risiko patah tulang dan mengurangi mobilitas mereka. Kulit juga mengalami perubahan, menjadi lebih tipis, kering, dan rentan terhadap kerusakan. Keseluruhan aspek ini dapat pengaruh pada kualitas hidup para lansia, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam pengelolaan kesehatan dan penyesuaian gaya hidup untuk menjaga kesejahteraan mereka (Wiyono, 2019). Satu diantara aspek kesehatan sangat penting dan dapat pengaruh pada kualitas hidup lansia adalah kualitas tidur (J et al., 2020).

Perubahan kualitas tidur pada Lansia seringkali mencapai tingkat yang berbeda jika dibandingkan dengan individu yang lebih muda. Ada berbagai faktor yang berpengaruh pada pola tidur mereka, termasuk perubahan hormon, gangguan kesehatan kronis, dan dampak dari obat-obatan yang mereka konsumsi. Lansia cenderung mengalami kesulitan dalam mencapai tidur yang dalam dan nyenyak, serta lebih rentan terhadap gangguan tidur seperti insomnia atau sering terbangun di tengah malam. Selain itu, mereka juga mungkin mengalami perubahan dalam ritme tidur mereka, yang dapat menyebabkan sulit tidur di malam hari dan rasa kantuk di siang hari. Tidur yang tidak berkualitas pada lansia dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka, dan meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes, serta masalah kesehatan mental seperti depresi. Oleh karena itu, memberikan perhatian khusus terhadap kebutuhan tidur lansia sangat penting, termasuk menciptakan lingkungan tidur yang nyaman

dan mengelola kondisi kesehatan yang mungkin memengaruhi tidur, untuk memastikan kualitas hidup yang optimal pada tahap lanjut usia (Nainar et al., 2022).

Lansia dianjurkan tidur selama 6-8 jam setiap malam. Pola tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pencahayaan, tingkat aktivitas fisik, kondisi lingkungan, usia, serta tingkat stres atau kecemasan yang dirasakan. Di Indonesia, sekitar 40%-50% dari populasi mengalami gangguan tidur, dengan mayoritas kasus terjadi pada lansia. Gangguan tidur ini sering kali terkait dengan masalah fisik serta kondisi kesehatan mental seperti depresi atau kecemasan, yang secara signifikan memengaruhi kualitas tidur mereka (Setianingsih, 2021).

Kualitas tidur yang baik tidak dapat diabaikan dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, terutama bagi lansia. Tidur yang baik dapat berperan penting dalam menjaga fungsi kognitif, daya tahan fisik, dan keseimbangan emosional mereka. Sayangnya, gangguan tidur seperti insomnia atau tidur yang terganggu seringkali menghantui lansia, yang pada akhirnya dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan mereka secara keseluruhan. Berdasarkan penelitian sebelumnya, sekitar 17% lansia mengalami gangguan tidur yang serius, menunjukkan betapa umumnya masalah ini pada kelompok usia tersebut (Sari et al., 2018).

Kualitas tidur yang buruk pada lansia memiliki dampak serius terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka. Gangguan tidur pada kelompok usia ini seringkali terkait dengan penurunan fungsi kognitif, seperti masalah daya ingat dan kemampuan pengambilan keputusan. Selain itu, gangguan tidur pada lansia meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, dan stroke. Sistem kekebalan tubuh juga melemah akibat gangguan tidur, meningkatkan rentan terhadap infeksi dan penyakit. Kesehatan mental juga terpengaruh, dengan peningkatan risiko depresi dan kecemasan. Dampak fisiknya meliputi peningkatan risiko jatuh, yang dapat berdampak serius pada kesehatan lansia. Selain itu, kualitas hidup mereka secara keseluruhan juga dapat menurun, mempengaruhi energi, produktivitas, dan keterlibatan dalam kegiatan sehari-hari. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia melalui perubahan gaya hidup dan manajemen kesehatan yang tepat dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Maryam, 2018).

Kualitas tidur memiliki hubungan yang erat dengan tekanan darah, terutama pada lansia. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan umum di kalangan lansia

dan dapat meningkatkan risiko terkena penyakit kardiovaskular. Meskipun banyak penelitian telah dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan antara kualitas tidur dan tekanan darah, namun masih ada kekurangan informasi terutama dalam konteks populasi lansia (Assiddiqy, 2020).

Gangguan tidur mengakibatkan ketidakmampuan menurunkan tekanan darah, selama tidur risiko hipertensi dan kardiovaskular meningkat. Setiap kali penurunan tekanan darah yang tidak normal sebanyak 5% (6mmHg), maka risiko peningkatan tekanan darah sebanyak 20% (12mmHg) dapat terjadi. Penelitian berfokus pada kualitas tidur dan tekanan darah pada lansia, serta perlunya intervensi yang tepat untuk mengurangi risiko hipertensi dan penyakit kardiovaskular di tingkat populasi (Moi et al., 2017).

Hipertensi adalah penyakit yang mayoritas terjadi pada lansia, seringkali diikuti dengan peningkatan tekanan sistolik. Hipertensi terjadi pada 23% wanita dan 14% pria usia >65 tahun mengalami kondisi tersebut. Hipertensi pria muncul setelah usia 31 tahun, sedangkan wanita 45 tahun (Havisa, 2014). Para ahli juga mencatat bahwa lansia dengan hipertensi mempunyai tiga kali risiko kematian yang tinggi karena jantung dibanding lansia tanpa hipertensi usia yang sama (Daulay, 2020).

Tekanan darah cenderung meningkat pada usia lanjut, peningkatan risiko hipertensi (tekanan darah tinggi). Penyebab hipertensi usia lanjut meliputi hilangnya elastisitas pembuluh darah, arterosklerosis dan pelebaran pembuluh darah dengan keseluruhannya merupakan faktor yang berkontribusi.

Gangguan tidur sering terkait meningkatnya tekanan darah serta risiko hipertensi oleh (Kripke dkk, 2002 dalam Edison & Nainggolan, 2021). Analisa longitudinal oleh *First National Health and Nutrition* (NHANES-I) Amerika Serikat, durasi tidur pendek (≤ 5 jam/malam) terkait dengan hipertensi. Risiko tersebut meningkat hingga 60% lebih tinggi daripada kelompok usia 32-59 tahun ataupun individu tanpa mengalami gangguan tidur. Disamping itu, analisa dari *Sleep Fairth Health Study* dengan ± 6.000 orang dewasa AS sebagai sampel diperoleh prevalensi hipertensi secara signifikan lebih tinggi pada individu dengan waktu tidur <8jam/malam) (Khadijah et al., 2023). Menurut (Edison & Nainggolan, 2021) 66% risiko hipertensi meningkat pada responden yang kurang tidur (<6 jam/malam).

Meskipun terdapat beberapa penelitian terdahulu telah menggarisbawahi hubungan antara kualitas tidur dan kesehatan lansia, terdapat kebutuhan mendesak untuk menjelajahi fenomena ini lebih lanjut. Penelitian-penelitian sebelumnya mungkin belum sepenuhnya mencakup keragaman faktor berpengaruh pada kualitas tidur lansia. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk memberikan kontribusi tambahan dengan mempertimbangkan berbagai variabel, membandingkan temuan dengan studi-studi sebelumnya, dan memberikan pemahaman yang lebih holistik mengenai dampak gangguan kualitas tidur pada lansia. Alasan untuk meneliti fenomena ini adalah untuk membuka wawasan baru yang dapat membentuk landasan intervensi yang lebih efektif dan merinci dampak secara lebih rinci.

Penelitian sebelumnya tentang keterkaitan kualitas tidur dan tekanan darah lansia menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara kedua faktor tersebut. Lansia dengan gangguan tidur atau mempunyai kualitas tidur buruk seringkali memiliki tekanan darah yang lebih tinggi. Hal ini dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit kardiovaskular serta komplikasi lain. Penelitian juga menunjukkan bahwa perbaikan kualitas tidur dapat berpotensi mengurangi tekanan darah pada lansia, menyoroti pentingnya perawatan tidur tepat sebagai bagian dari manajemen kesehatan holistik pada populasi lanjut usia (Assiddiqy, 2020) .

Apabila tidur mengalami gangguan dan tidak terjadi penurunan tekanan darah saat tidur, maka akan meningkatkan resiko terjadinya hipertensi yang berujung kepada penyakit kardiovaskuler. Berdasarkan hasil penelitian Riska Haviza&Sugianto (2014), ditemukan bahwa kualitas tidur dengan kategori buruk mayoritas memiliki tekanan darah hipertensi. Apabila pada kualitas tidur mengalami durasi tidur yang pendek atau kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan tekanan darah pada seseorang. Berdasarkan hasil penelitian Setiyorini (2014), ditemukan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah, apabila kualitas tidur seseorang semakin buruk maka akan meningkatkan resiko terjadi peningkatan tekanan darah. Tekanan darah pada usialanjut (lansia) akan cenderung tinggi sehingga lansia lebih besar beresiko terkena hipertensi (tekanan darah tinggi). Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang timbul akibat adanya intraksi dari berbagai faktor resiko terhadap timbulnya hipertensi. Hilangnya elastisitas teringan dan arterosklerosis serta pelebaran pembuluh darah adalah faktor penyebab hipertensi pada usia tua. Pada umumnya hipertensi pria terjadi diatas usia 31 tahun sedangkan pada wanita terjadi setelah berumur 45 tahun. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan yang cukup dominan di negara-negara maju. Di Indonesia, ancaman hipertensi tidak boleh di

abaikan. Hal ini dapat dibuktikan dengan kian hari penderita hipertensi di Indonesia semakin meningkat (Suiraoaka, 2012).

Kualitas tidur merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental seseorang, terutama pada lansia. Lansia sering mengalami berbagai masalah tidur, seperti insomnia, sleep apnea, dan gangguan tidur lainnya, yang dapat mempengaruhi kesehatan mereka secara keseluruhan. Desa Kramat, seperti banyak desa lainnya di Indonesia, memiliki populasi lansia yang signifikan, yang menuntut perhatian khusus terhadap kualitas tidur mereka dan dampaknya terhadap kesehatan.

Tekanan darah adalah indikator penting dari kesehatan kardiovaskular. Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada lansia dan dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tekanan darah. Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan risiko hipertensi karena tidur yang tidak cukup atau tidak nyenyak dapat mempengaruhi sistem saraf otonom, meningkatkan aktivitas simpatetik, dan menyebabkan peradangan yang mempengaruhi tekanan darah.

Hal ini dibuktikan oleh beberapa penelitian terdahulu, salah satunya adalah penelitian Desty Prastika (2017) "Hubungan Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Posyandu Lansia Desa Setrorejo". Dibuktikan bahwa terdapat keterkaitan kualitas tidur serta aktivitas fisik dengan tekanan darah lansia. Selain itu penelitian Erlina Fazriana (2023) yang berjudul "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Risiko Di Puskesmas Linggar Kabupaten Bandung". Dibuktikan terdapat keterkaitan kualitas tidur serta tekanan darah lansia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Kramat pada tanggal 15 Desember 2024 yaitu didapatkan data terhadap 9 lansia dengan tekanan darah 150/90 mmHg dengan keluhan mengalami gangguan tidur. Sebagian faktor yang mempengaruhi di dapatkan faktor stres, psikologis sebanyak 2 responden dan 3 responden karena faktor status kesehatan lansia dengan tekanan darah 120/80 mmHg dengan 3 responden keluhan mengalami gangguan tidur karena faktor gaya hidup meliputi seperti kebiasaan merokok, mengkonsumsi kafein, dan 1 responden dengan tekanan darah 90/70 mmHg dengan keluhan mengalami gangguan tidur bising (deket jalan raya).

Berdasarkan fenomena di atas maka rumusan masalahnya yaitu ” apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia” dan pernyataan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul ” Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Desa Kramat Kabupaten Tegal”.

1.2 Tujuan

1.2.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Desa Kramat Kabupaten Tegal.

1.2.1. Tujuan Khusus

1.2.2.1 Menganalisis tingkat kualitas tidur pada lansia di Desa Kramat Kabupaten Tegal.

1.2.2.2. Menganalisis tingkat tekanan darah pada lansia di Desa Kramat Kabupaten Tegal.

1.2.2.3. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur lansia dengan tingkat tekanan darah di Desa Kramat kabupaten Tegal.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Aplikatif

Memberi manfaat aplikatif yang dapat diterapkan dalam bidang kesehatan dan pelayanan kepada lansia. Beberapa manfaat aplikatif yang diharapkan termasuk:

1.3.1.1 Hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk merancang program-program kesehatan yang lebih terarah, terutama dalam meningkatkan kualitas tidur dan mengelola tekanan darah pada lansia di Desa Kramat kabupaten Tegal.

1.3.1.2. Memberikan panduan kepada praktisi kesehatan untuk memberikan perawatan yang lebih personal dan efektif sesuai dengan kebutuhan khusus kualitas tidur dan tekanan darah pada setiap lansia di Desa Kramat Kabupaten Tegal.

1.3.1.3. Menyediakan informasi yang dapat digunakan untuk pendidikan masyarakat mengenai pentingnya kualitas tidur dan pengaruhnya terhadap tekanan darah pada lansia di Desa Kramat Kabupaten Tegal.

1.3.2 Manfaat Keilmuan

Penelitian mampu berkontribusi pada pengembangan pengetahuan di bidang kesehatan, terkhusus konteks kesehatan lansia. Beberapa manfaat keilmuan yang diantisipasi adalah:

- 1.3.2.1. Kontribusi terhadap Literatur Ilmiah: Menambahkan pengetahuan baru dan temuan-temuan penelitian yang dapat menjadi referensi bagi peneliti dan akademisi dalam bidang gerontologi dan kesehatan lansia di Desa Kramat Kabupaten Tegal.
- 1.3.2.2. Menyediakan data empiris yang dapat mendukung atau mengembangkan teori-teori yang terkait dengan kualitas tidur dan tekanan darah pada populasi lansia di Desa Kramat kabupaten Tegal.
- 1.3.2.3. Manfaat Metodologi
- 1.3.3. Memberikan wawasan mengenai penerapan metode penelitian tertentu dan memberikan dasar bagi penelitian lanjutan. Beberapa manfaat metodologis yang diharapkan termasuk:
 - 1.3.3.1. Pengembangan Metode Pengukuran: Meningkatkan pemahaman tentang metode pengukuran kualitas tidur dan tekanan darah pada lansia, memberikan masukan untuk pengembangan instrumen pengukuran yang lebih akurat dan valid.
 - 1.3.3.2. menyediakan kerangka kerja yang dapat digunakan oleh peneliti lain untuk mereplikasi studi serupa dengan populasi yang berbeda atau menggunakan desain penelitian berbeda.