

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang.

Hipertensi adalah suatu keadaan di mana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang ditunjukkan oleh angka systolic (bagian atas) dan angka diastolic (diastolic) seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika pemeriksaan tekanan darah menunjukkan hasil di atas >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg (Wahdan, 2011). Tidur adalah kesempatan untuk mengistirahatkan tubuh dan berbagai sistem organ di dalamnya agar kembali bugar saat bangun. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidurnya, dilihat dari aspek memulai tidur, mempertahankan tidur, kuantitas tidur dan perasaan segar setelah bangun (Hidayat, 2015). Kualitas tidur seseorang dapat dikatakan baik dilihat dari parameter kualitas tidur jika seseorang tidur dengan waktu yang cukup, tidur dengan nyenyak, tidak memiliki gangguan tidur, merasa puas dengan tidurnya, tidak merasa mengantuk pada siang hari, dan merasa puas ketika bangun pagi. kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang.

Data World Health Organization (WHO) tahun 2011 menunjukkan satu milyar orang di dunia menderita Hipertensi, 2/3 diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang. Prevalensi Hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksi pada

tahun 2025 sebanyak 29% orang 2 dewasa di seluruh dunia terkena Hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara yang 1/3 populasinya menderita. Berdasarkan data Depkes RI (2013), menjelaskan jumlah penderita hipertensi di Indonesia sebesar 25,8% dari jumlah penduduk usia 18 tahun ke atas, dengan jumlah penderita sebanyak 65.048.110 jiwa dari jumlah penduduk Indonesia sebesar 252.124.458 jiwa. Sedangkan jumlah penderita hipertensi di Jawa Timur tahun 2013 sebesar 10,5% atau sebanyak 302.987 jiwa dari jumlah penduduk lansia (Depkes RI, 2013). Di kota Malang mencapai 26,5% dan prevalensi hipertensi untuk kelompok umur 65-74 tahun mencapai 54,1% (Riskesdas.2013). Prevalensi pemenuhan gangguan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia cukup meningkat yaitu sekitar 76%. Kelompok lansia lebih mengeluh mengalami sulit tidur sebanyak 40%, sering terbangun pada malam hari sebanyak 30% dan sisanya gangguan pemenuhan kebutuhan tidur lain (Amir, 2007).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 09-September-2020 di Posyandu Melati Kota Malang, didapatkan data dengan jumlah lansia yang mengalami hipertensi adalah 30 orang. Dari hasil wawancara tersebut di dapatkan 4 lansia yang mengalami tidur tidak teratur, dari mereka mengeluh tidak bisa tidur nyenyak, dan sering terbangun pada malam hari dan susah tidur kembali.

Banyak hal menyebabkan penurunan tidur pada usia lanjut antara lain efek samping obat-obatan, lingkungan, penyakit dan selain itu durasi tidur yang pendek dapat menyebabkan hipertensi karena peningkatan tekanan darah 24 jam dan denyut jantung akan menyebabkan adaptasi struktural sistem kardiovaskular sehingga tekanan darah menjadi tinggi. Adapun dampak yang disebabkan karena gangguan tidur yaitu terdapat banyak perubahan fisiologis yang abnormal pada lansia perubahan terjadi terus menerus seiring usia. Gangguan tidur pada lansia jika tidak segera di tangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur secara kronis. Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh dapat terjadi efek-efek seperti pelupa, konfusi dan disorientasi (Asmadi, 2010).

Mengingat pentingnya penanganan gangguan tidur pada lansia maka diperlukan upaya-upaya untuk mengurangi gangguan tidur agar tidak berdampak pada kesehatan lansia. Ada beberapa cara untuk memperbaiki kualitas tidur antara lain: menerapkan gaya hidup sehat, konsumsi makanan sehat, berhenti merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, menciptakan suasana yang nyaman juga bisa membantu lansia tidur lebih nyenyak. Selain itu, mengatur jam tidur dengan rutin juga bisa membantu mengatasi masalah tidur pada lanjut usia. Hal ini bisa dilakukan dengan menetapkan jam tidur secara konsisten, dan usahakan untuk selalu tidur pada jam tersebut. Dengan begitu, tubuh akan ikut menyesuaikan dan terlatih untuk bisa tidur di jam yang tepat.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Gambaran kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Melati RT 02 RW 05 Kelurahan Kidul Ndalem Kec Klojen Malang".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka penelitian merumuskan suatu permasalahan yaitu " Bagaimanakah cara yang tepat untuk mengontrol kualitas tidur yang baik pada lansia penderita hipertensi di posyandu melati kidul dalam kec klojen malang?

1.3 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur yang baik pada lansia penderita hipertensi di posyandu melati kidul dalam kec klojen malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi profesi keperawatan

Diharapkan penelitian ini memberikan masukan bagi profesi dalam mengembangkan perencanaan keperawatan yang akan dilakukan tentang kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi.

2. Bagi institusi pendidikan

Memberikan peran institusi pendidikan dalam mengembangkan dimasyarakat terutama tentang kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi yang baik.

3. Bagi penelitian yang akan datang

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan kesehatan, khususnya bagi ilmu keperawatan

