

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (WHO, 2018). Di dunia, hipertensi diperkirakan menyebabkan 7,5 juta kematian atau berkisar antara 12,8% dari semua kematian, berdasarkan data WHO pada tahun 2017 terdapat sekitar 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia.

Prevalensi tertinggi terjadi di wilayah Afrika yaitu sebesar 30%. *American Heart Association* (AHA) menyatakan bahwa di Amerika Serikat pada tahun 2016 terdapat sebanyak 77,9 juta orang penduduk mengalami hipertensi dan akan meningkat 7,2% pada tahun 2030. Pada 2017, jumlah orang yang berusia 60 tahun ke atas telah mencapai hampir 241 juta di Cina, terhitung 17,3% dari total populasi negara (National Bureau of Statistics of China 2018). Berdasarkan survey di Indonesia pada tahun 2016 hipertensi memiliki prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8%. Hipertensi juga berkontribusi sebagai penyebab utama kematian di Amerika Serikat sebesar 61,76% pada tahun 2016 (AHA, 2016).

*Triple Burden Diseases* (segitiga beban penyakit) menjadi salah satu tantangan yang dihadapi dalam bidang pembangunan kesehatan. Salah satu penyakit tidak menular yang saat ini menjadi prioritas dalam dunia kesehatan secara global adalah hipertensi. Tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang  $\geq 140$  mmHg (sistolik) dan atau  $\geq 90$  mmHg (Michael, 2014).

Sampai saat ini hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang menjadi masalah serius. Hipertensi dikategorikan sebagai *the silent disease* atau *the silent killer*, karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi atau tidak mengetahui sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Insiden hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Menurut *World Health Organization* (WHO), satu dari tiga orang dewasa di seluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi. Proporsi meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, yaitu satu dari sepuluh orang berusia 20-an dan 30-an sampai lima dari sepuluh orang berusia 50-an. (WHO, 2013).

Usia harapan hidup merupakan salah satu tolak ukur keberhasilan bidang kesehatan dan ekonomi sekaligus menjadi tantangan tersendiri pada bidang yang sama. Hal ini dibuktikan dengan tingginya usia harapan hidup di dunia yaitu 72 tahun pada tahun 2016 (WHO, 2016). Indonesia juga mengalami peningkatan usia harapan hidup dari tahun ke tahun yaitu 68,87 pada tahun 2012 yang kemudian meningkat menjadi 70,8 pada tahun 2015. Angka ini diproyeksikan meningkat menjadi 72,2 tahun dalam kurun waktu 2030-2035 (Kemenkes RI, 2016). Peningkatan usia harapan hidup berkontribusi pada bertambahnya jumlah

penduduk lansia. Meningkatnya populasi agregat lansia berimplikasi pada munculnya beberapa masalah kesehatan akibat dari kemunduran seluruh aspek yang ada dalam diri lansia (Miller, 2012).

Beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu usia lanjut, kelebihan berat badan yang diikuti dengan kurangnya berolahraga. Fenomena ini disebabkan karena perubahan gaya hidup masyarakat secara global, seperti mudahnya mendapatkan makanan siap saji membuat konsumsi sayuran segar dan serat berkurang, kemudian konsumsi garam, lemak, gula dan kalori yang terus meningkat (Situmorang, 2015). Upaya untuk menekan kejadian hipertensi ataupun komplikasi yang terjadi akibat hipertensi perlu dilakukan modifikasi gaya hidup seperti: mengatur pola makan dengan membatasi asupan garam, lemak, alcohol, melakukan aktivitas fisik, istirahat dan tidur (Situmorang, 2015).

Kualitas tidur yang buruk dapat merujuk pada adanya gangguan tidur yang membuat responden mempersepsikan kualitas tidurnya buruk. Kualitas tidur yang buruk mencakup : durasi tidur yang kurang, gelombang tidur yang terganggu, mendengkur, dan hal lain yang mengganggu tidur sehingga mengganggu juga keseimbangan sistem tubuh. Kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada penurunan antibodi lansia dengan gejala lemas dan mudah lelah sehingga saat lansia mendapatkan permasalahan hidup akan menyebabkan lansia langsung dalam keadaan tidak berdaya atau mengalami kejadian hipertensi.

Pola tidur menjadi salah satu faktor risiko dari kejadian hipertensi. Pola tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan

gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang (Potter and Perry). Selain itu, durasi tidur pendek dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan hipertensi karena peningkatan tekanan darah 24 jam dan denyut jantung, peningkatan sistem saraf simpatik, dan peningkatan retensi garam. Selanjutnya akan menyebabkan adaptasi struktural sistem kardiovaskular sehingga tekanan darah menjadi tinggi (Gangwisch, JE. *et al.*, 2016). Perubahan umur juga bisa berpengaruh terhadap pola tidur seseorang, sebenarnya yang terjadi bukan perubahan jumlah total tidur, tetapi kualitas tidur yang akan berubah, akan terjadi penurunan episode tidur REM yang akan cenderung memendek (Marlina, 2010).

(Chen, *et al.*, 2015) mengemukakan bahwa durasi tidur yang terlalu lama atau terlalu singkat merupakan faktor risiko tekanan darah tinggi. Risiko ini diketahui lebih mungkin terjadi pada wanita dibandingkan pria. Tidur memiliki peran yang penting dalam menjaga sistem imunitas tubuh, sistem metabolisme, daya ingat, pembelajaran, serta fungsi penting lainnya. Seseorang dengan waktu tidur cukup serta memiliki kualitas yang optimal, akan mempengaruhi aktivitas orang tersebut.

Kurang tidur dapat merujuk ke kualitas tidur yang buruk. Tidur yang kurang dapat membawa kepada perkembangan hipertensi yaitu dengan cara meningkatkan stresor fisik dan psikis (Gangwisch *et al.*, 2016). Kualitas tidur adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam mempertahankan kesehatan selain *lifestyle*, efisiensi tidur yang rendah diketahui dapat berisiko terhadap terjadinya hipertensi, optimalisasi jam tidur dapat membantu untuk mencegah terjadinya hipertensi. Memantau kualitas dan kuantitas tidur sebagai upaya

meningkatkan kesehatan masyarakat sangat penting dilakukan (Javaheri *et al* (2018).

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti memandang penting untuk melakukan literature review tentang efek kualitas tidur buruk pada lansia penderita hipertensi dengan menggunakan strategi pencarian. Tujuan dari *study literature* ini adalah untuk mengetahui efek kualitas tidur buruk pada lansia penderita hipertensi sehingga dapat dijadikan panduan untuk mengatasi permasalahan kesehatan pada lansia

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan tersebut maka rumusan masalah ini apakah pengaruh dari efek kualitas tidur buruk pada lansia penderita hipertensi berdasarkan *literature review*?

### **C. Tujuan**

Tujuan dari literature review ini yaitu untuk mengetahui pengaruh efek kualitas tidur buruk pada lansia penderita hipertensi berdasarkan *literature review*.

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk :

a. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan wawasan dan pengembangan keilmuan tentang keperawatan komunitas khususnya terkait dengan resiko hipertensi pada lansia dengan pola tidur buruk.

b. Bagi FIKes Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan kepustakaan di FIKes Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya yang dapat dijadikan pengembangan Catur Dharma Perguruan Tinggi.

c. Bagi Profesi perawat

Bagi tenaga kesehatan di mana penelitian ini memberikan gambaran tentang kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan tekanan darah sehingga dapat direncanakan asuhan keperawatan yang tepat dalam pemberian pelayanan kesehatan bagi mahasiswa keperawatan.

d. Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti lain sebagai acuan dalam penelitian yang akan dilakukan khususnya mengenai kejadian hipertensi dan faktor yang mempengaruhinya dan menggunakan metode lain yang lebih luas.

