

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sistem peredaran darah merupakan sistem yang bertugas memompa darah ke seluruh tubuh. Peredaran darah berfungsi untuk memasok oksigen, nutrisi ke seluruh tubuh dan membuang limbah dari tubuh. Jantung, arteri darah, dan darah membentuk sistem kardiovaskular. Jantung merupakan organ beronggadan berotot, selama beraktivitas jantung memompa limaliter darah ke seluruh tubuh dengan kecepatan satu kali putaran per menit atau lebih (Mailani, 2023). Sistem kardiovaskular merupakan sistem yang mengatur sirkulasi darah dalam tubuh untuk mengalirkan darah dengan kandungan kaya O₂ dari jantung ke seluruh tubuh. Bagian-bagian sistem kardiovaskular tersusun dari jantung, pembuluh darah dan sistem limfatik. Salah satu faktor penyebab dari penyakit kardiovaskular adalah hipertensi, kardiovaskular merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia.

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2018, didapatkan bahwa 1 dari 3 orang di seluruh dunia menderita penyakit hipertensi. Sebanyak 1,13 orang terkena hipertensi di seluruh dunia. Pada tahun 2025, kasus hipertensi secara global diperkirakan akan mengalami peningkatan, dengan proyeksi 1,5 miliar orang yang terkena dampak dan 10,44 juta kematian setiap tahunnya karena masalah terkait hipertensi (Kemenkes, 2019).

Menurut WHO, hipertensi adalah tekanan darah yang melebihi angka normal dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg sedangkan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. (Marhabatsar & Sijid, 2021).

Dua puluh dua persen orang di seluruh dunia mengidap hipertensi. Asia Tenggara menduduki posisi ketiga tertinggi dengan frekuensi 25% untuk hipertensi, sedangkan benua Afrika memiliki prevalensi terbesar (27%), dan Amerika memiliki prevalensi terendah (18%). Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (2018), pada tahun 2018 didapatkan 1,13 miliar orang mengalami hipertensi diseluruh dunia. Diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat di tahun 2025 diperkirakan penderita hipertensi mencapai 1,5 miliar orang. Selain itu, kondisi ini diproyeksikan menjadi penyebab 9,4 juta kematian setiap tahunnya akibat komplikasi yang berhubungan dengan hipertensi (Jabani *et al.*, 2021).

Dengan meningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH) secara nasional dan dunia, prevalensi hipertensi meningkat di Indonesia. Populasi lansia yang terus bertambah di Indonesia merupakan bukti dari hal ini. Badan Pusat Statistik memperkirakan ada 25,64 juta lansia di Indonesia, atau 9,6% dari total populasi Indonesia. Mengingat bahwa hipertensi memiliki risiko yang signifikan terhadap orang lanjut usia dan mempengaruhi populasi yang berisiko, hasil proyeksi data tersebut menyoroti perlunya perhatian khusus terhadap lansia (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Berdasarkan hasil Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang dapat menyebabkan komplikasi jika tidak segera diatasi. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 dan study kohor penyakit tidak menular atau PTM 2011-2021, hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian ke 4 dengan persentase 10,2 % angka kejadian hipertensi di Indonesia saat ini sebanyak 34,1%. DKI Jakarta menduduki

peringkat 9 (33,43%) dari 34 provinsi di Indonesia. Jakarta Pusat menjadi wilayah dengan jumlah hipertensi tertinggi di DKI Jakarta sebanyak 11,410 kasus, Jakarta Timur berada di urutan kedua sebanyak 6,342 kasus.

Pada tahun 2018 terdeteksi 134.937 orang dengan tekanan darah tinggi, tetapi hanya 17% orang mengidap penyakit tersebut (Dinkes DKI Jakarta, 2018). orang dengan tekanan darah tinggi, tetapi hanya 17% orang mengidap penyakit tersebut (Dinkes DKI Jakarta, 2018).

Hipertensi menghambat aliran oksigen dan nutrisi yang dihantarkan oleh darah. Beberapa faktor umum yang mempengaruhi peningkatan hipertensi diantaranya adalah usia, kebiasaan merokok, kurang aktivitas fisik, jenis kelamin, pola hidup, pola tidur dan tingkat stres. Pola tidur dapat mempengaruhi tekanan darah, beberapa kondisi yang dapat terjadi akibat pola tidur yang buruk diantaranya adalah hilangnya memori dan penurunan fungsi kognitif. Pola tidur yang buruk juga dapat menyebabkan hipertensi, stroke, masalah jantung lainnya dan masalah psikologis seperti ansietas, depresi dan stres. Jika hal ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama, orang tersebut akan menderita kurang tidur, sehingga meningkatkan risiko penyakit. Angiotensin, hormon yang meningkatkan tekanan darah, dapat meningkat sebagai akibat dari pola tidur yang terganggu (Ummah, 2022).

Selain pola tidur, tingkat stres juga berperan dalam memengaruhi hipertensi pada orang tua. Stres adalah reaksi fisik dan mental manusia yang berusaha menyesuaikan diri dan mengatasi tekanan internal serta eksternal. Pada kondisi stres yang berkepanjangan dapat mengakibatkan perubahan yang merugikan tubuh. Hipertensi dapat timbul akibat stres yang dialami seseorang, karena stres

dapat memicu peningkatan tekanan darah. Selain itu, stres seringkali mengakibatkan kesulitan tidur, yang pada akhirnya mengakibatkan peningkatan tekanan darah (Pebriyani et al., 2022).

Berdasarkan temuan Bansil *et al.* (2011), seorang dengan masalah tidur, tidur dengan waktu yang relatif singkat, serta kualitas tidur yang tidak baik berpotensi 1,84 kali berisiko menderita hipertensi dari mereka yang memiliki pola tidur yang baik, cukup tidur, atau memiliki kualitas tidur yang baik.

Tidak terpenuhinya kualitas tidur dan kuantitas tidur dapat membuat masalah fisik dan penurunan kemampuan kognitif. Hal ini bertentangan dengan temuan penelitian Pratama & Pangalila, (2019) yang tidak menemukan hubungan tekanan darah dan kualitas tidur.

Menurut penelitian Simorang (2020) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada anggota pro-lansia Wilayah Kerja Puskesmas Parompong dengan jumlah 40 sampel penelitian 40% diantaranya menderita tingkat stres kategori sedang. Hubungan yang signifikan ini dikarenakan semakin tinggi tingkat stres maka hal ini akan mengakibatkan peningkatan tekanan darah.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Lidia *et al.* (2018) mengatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres terhadap kejadian hipertensi. Hal ini dikarenakan lansia yang dengan stres tingkat sedang sebanyak 40% sedangkan lansia yang mengalami tingkat stres berat hanya 15% hal ini disebabkan karena lansia merasa tidak bisa mengendalikan emosinya dan berlangsung secara berkala dan dalam waktu yang lama.

Dari uraian latar belakang ini, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dan tingkat stres terhadap kejadian hipertensi pada lansia Di Puskesmas Pasar Rebo.

1.2 Rumusan Masalah

Di Indonesia penyakit hipertensi masih menjadi suatu pertimbangan serta perhatian lebih mengingat prevalensi di Indonesia serta di dunia masih tergolong tinggi. Banyak faktor yang memicu terjadinya hipertensi, salah satunya adalah stres. Orang yang mengalami hipertensi juga bisa meningkatkan terjadinya stres. Tingkat stres yang tinggi bisa menjadi penyebab dari kualitas tidur yang buruk. Hal tersebut diakibatkan oleh perasaan gelisah akibat stres apabila hal tersebut terjadi dalam jangka panjang maka akan mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Dari rangkuman latar belakang ini maka rumusan masalah yang diambil adalah apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Pasar Rebo?.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Dalam penelitian ini, yang menjadi tujuan umum adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan tingkat stres terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Pasar Rebo.

1.3.2 Tujuan Khusus

Dalam penelitian ini, yang menjadi tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

- 1) Mengidentifikasi distribusi frekuensi kualitas tidur pada lansia di Puskesmas

Pasar Rebo tahun 2024.

- 2) Mengidentifikasi distribusi frekuensi tingkat stres pada lansia di Puskesmas Pasar Rebo tahun 2024.
- 3) Mengidentifikasi distribusi frekuensi kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Pasar Rebo tahun 2024.
- 4) Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan tingkat stres terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Pasar Rebo tahun 2024.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan pengetahuan dan penjelasan lebih lanjut mengenai variabel-variabel yang mempengaruhi hipertensi serta untuk pengembangan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Manfaat Bagi lansia
Memberikan informasi tentang faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi.
- 2) Manfaat Bagi Puskesmas Pasar Rebo
Hasil dari penelitian ini dapat memberi manfaat bagi Puskesmas Pasar Rebo yaitu menambah informasi hubungan kualitas tidur dan tingkat stress terhadap kejadian hipertensi.
- 3) Manfaat Bagi Instansi Pendidikan
Dapat memberikan informasi yang mendukung program keperawatan dalam

proses perkuliahan yang berhubungan langsung dengan pengetahuan tentang hubungan kualitas tidur dan tingkat stres terhadap kejadian hipertensi.

4) Manfaat Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai sarana untuk pembelajaran, melakukan penelitian dan mempraktikan ilmu yang di dapat dari perkuliahan dan memberikan wawasan mengenai



