

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Hipertensi didefinisikan sebagai suatu kondisi terjadinya peningkatan tekanan darah di atas normal (Kosanke, 2019). Hipertensi merupakan gangguan pada kardiovaskular yang menyebabkan kekurangan oksigen serta nutrient untuk mencukupi kebutuhan jaringan tubuh. Silent killer merupakan sebutan yang sering diberikan kepada penyakit hipertensi karena kematian yang diakibatkan olehnya tidak mempunyai tanda serta gejala awal yang terlihat (Hastuti, 2020). Hipertensi adalah keadaan di dalam arteri terjadi peningkatan tekanan darah yang dapat menimbulkan risiko penyakit yang berkaitan dengan kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal ginjal, Stroke, dan kerusakan ginjal. Hipertensi yang dapat menyerang siapa saja yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Hipertensi termasuk salah satu penyakit yang mengakibatkan angka morbiditas dan mortalitas yang tinggi (Hasanah, 2022).

Data WHO (*World Health Organization*), 2015 menunjukkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Yang berarti 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, hanya 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada 2025 terdapat 1,5 miliar orang yang menderita hipertensi, dan diperkirakan juga setiap tahun terdapat 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Angka kejadian hipertensi berdasarkan data dari Dinas Kesehatan DKI Jakarta tahun 2017 yaitu sebanyak 29.233 orang dengan presentase sebesar 39%, sedangkan jumlah laki – laki yang menderita hipertensi sebanyak 9.883 kasus dengan presentase 34,39% dan perempuan sebanyak 19.350 kasus dengan presentase 35,24%. Banyak kejadian hipertensi yaitu di Jakarta pusat sebanyak 11.410 kasus dengan presentase sebesar 64,94% (Dinkes DKI

Jakarta, 2018). Sesuai dengan hasil riskesdas 2018 , prevalensi kejadian hipertensi di DKI Jakarta lebih dari rata – rata nasional yaitu sebesar > 8,4%.

Usia produktif pada saat ini memiliki berbagai masalah kesehatan, salah satunya disebabkan oleh faktor degeneratif (Subrata & Wulandari, 2020). Penderita hipertensi cenderung lebih tinggi pada usia 20-40 tahun (dewasa muda) dibandingkan dengan usia lansia, dapat menjadi masalah kesehatan yang serius karena dapat mengganggu aktifitas dan dapat mengakibatkan komplikasi yang berbahaya jika tidak terkendali dan tidak diupayakannya pencegahan dini (Kosanke, 2019).

Berdasarkan Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta mencatat penemuan kasus Hipertensi sejumlah 923.451 orang di tahun 2021. Jumlah penderita hipertensi berusia >15 th di Provinsi DKI Jakarta tahun 2022 sebanyak 866.272 orang dan sebesar 100% seluruh Kabupaten/Kota di Provinsi DKI Jakarta telah mendapatkan pelayanan Kesehatan sesuai dengan standar (Profil Dinas Kesehatan, 2022).

Kejadian hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Kemenkes RI, 2017).

Pada faktor resiko tekanan darah tinggi pada usia produktif dibagi menjadi 2 macam yaitu faktor resiko yang tidak dapat dirubah dan faktor resiko yang dapat dirubah. Faktor resiko yang tidak dapat diirubah seperti umur, jenis kelamin, dan genetik. Sedangkan faktor resiko yang dapat dirubah seperti obesitas, merokok, konsumsi alkohol, konsumsi makanan cepat saji serta kurang melakukan aktifitas fisik (Kemenkes, 2015).

Salah satu faktor yang mempengaruhi hipertensi pada usia produktif yaitu stress

(Amir, 2021). Stres merupakan suatu respon fisiologis dan psikologis manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal. Periode stress jangka panjang dapat menyebabkan perubahan yang merusak tubuh. Stres mental atau psikososial adalah salah satu faktor risiko untuk berbagai penyakit kardiovaskular (Widya, 2018). Hipertensi dapat terjadi karena stress yang diderita oleh individu, karena reaksi yang muncul terhadap impuls stress yaitu tekanan darahnya meningkat melebihi batas normal. Selain itu, umumnya stress yang terjadi pada individu akan mengalami sulit tidur, sehingga berdampak pada tekanan darahnya yang cenderung meningkat (Pebriyani, 2022).

Faktor yang dapat di ubah adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang kurang merupakan salah satu faktor terjadinya hipertensi. Pada hasil data Riskesdas Tahun 2018 menyatakan bahwa aktivitas fisik kurang di daerah Jakarta sebanyak 47,8%. Aktivitas fisik yang baik dan rutin akan melatih otot jantung dan tahanan perifer yang dapat mencegah peningkatan darah. Olahraga yang teratur dapat merangsang pelepasan hormon endorphin yang menimbulkan efek euphoria dan relaksasi otot sehingga tekanan darah tidak meningkat (Hasanudin, 2018). Sedangkan, kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko menderita hipertensi. Orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin besar tekanan yang di bebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat (Karim 2018).

Selain aktivitas fisik faktor lain yang memicu timbulnya penyakit hipertensi yang dapat diubah adalah status gizi yang tidak seimbang dan asupan natrium. Ketidak seimbangan antara konsumsi makanan dengan status gizi akan menimbulkan malnutrisi atau kegemukan (Obesitas). Menurut hasil Riskesdas Tahun 2018 bahwa orang yang terkena obesitas di daerah Jakarta pada usia dewasa sebanyak 29.8%. berat badan dan index berat badan berkorelasi dengan tekanan darah. Hipertensi pada orang gemuk 5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang berat badan normal.

Salah satu permasalahan yang sering dialami oleh seseorang yaitu gangguan tidur. Gangguan tidur adalah ketika seseorang mengalami perubahan waktu untuk tidur sehingga menyebabkan ketidaknyamanan dan menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Kualitas tidur yang buruk merupakan gejala yang sering dialami ketika seseorang mengalami gangguan tidur (Fitria dan Aisyah, 2020). Kualitas tidur yang dimiliki oleh seseorang akan berbeda-beda. Kualitas tidur seseorang baik yang buruk maupun yang baik juga akan berpengaruh pada aktivitas sehari-hari.

Selain gaya hidup salah satu faktor terpenting untuk menjaga kesehatan adalah kualitas tidur. Salah satu hal yang dapat memberikan resiko terjadinya hipertensi adalah efisiensi tidur yang lelah, sehingga untuk membantu mencegah hipertensi dapat dilakukan dengan cara melakukan pengoptimalan jam tidur (Sabiq & Fitriany, 2016). Seseorang yang menderita hipertensi seringkali terbangun dipagi hari dan akan mengalami kelemahan dikarenakan tekanan darah memiliki kaitan dengan kualitas tidur seseorang. Faktor kurangnya istirahat tidur yang menyebabkan terjadinya kualitas tidur yang buruk akan mengakibatkan meningkatnya tekanan darah dikarenakan seiring terganggunya siklus NREM dan REM akan terjadi peningkatan norepinefrin melalui sistem syaraf sehingga pembuluh darah akan mengalami vasokonstriksi yang mengakibatkan tekanan darah meningkat (Edoguard, 2010).

Salah satu Rumah Sakit yang memberikan pelayanan pada pasien hipertensi adalah Rumah Sakit YPK Mandiri. Rumah Sakit YPK Mandiri merupakan Rumah Sakit di daerah Jakarta Pusat dengan jumlah pasien Hipertensi sebanyak 91 Pasien. Karakteristik dari pasien di Rumah Sakit YPK Mandiri yaitu pegawai bank mandiri yang masih berusia produktif dengan beban kerja yang tinggi, sehingga pasien tersebut mempunyai kebiasaan tidur yang kurang baik. Pegawai bank tersebut juga mempunyai aktivitas fisik yang kurang dan bahkan beberapa pegawai juga ada yang obesitas.

Pada studi pendahuluan yang dilakukan di Rumah Sakit YPK Mandiri bagian Poli Rawat Jalan pada 10 pasien yang terdiagnosa hipertensi melalui wawancara didapatkan hasil bahwa pada 10 pasien hipertensi 3 diantaranya mengaku bahwa total tidur 4-6 jam/hari dikarenakan jadwal tidur yang lewat di jam 12 malam lebih, 2 pasien mengaku bahwa mengkonsumsi kopi sebelum tidur, dan 1 pasien lainnya didapatkan kebiasaan makan di malam hari sehingga berat badan berlebih. Pada pasien hipertensi lainnya 2 diantaranya mengaku bahwa mudah tersinggung dan tidak sabaran dalam melakukan hal pekerjaan. Dan 2 lainnya kurang melakukan aktifitas fisik seperti kurang berolahraga.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, maka peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan antara tingkat stress, status gizi dan aktifitas fisik terhadap kualitas tidur pada pasien hipertensi usia produktif di poli rawat jalan rumah sakit ypk mandiri Jakarta Pusat.

## **1.2 Rumusan Masalah**

“Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka perumusan masalah yang dapat disusun adalah Apakah ada Hubungan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Usia Produktif Di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit YPK Mandiri Jakarta Pusat?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Usia Produktif Di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit YPK Mandiri.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1.3.2.1 Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden, aktifitas fisik, stress, status gizi, dan kualitas tidur pasien hipertensi usia produktif di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit YPK Mandiri.

- 1.3.2.2 Mengetahui distribusi frekuensi hubungan antara aktifitas fisik, stress, dan status gizi dengan kualitas tidur pasien hipertensi usia produktif di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit YPK Mandiri.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Bagi Masyarakat

Menambah wawasan bagi masyarakat di Rumah Sakit YPK Mandiri untuk pencegahan hipertensi pada usia produktif dan meningkatkan pelayanan masyarakat di Rumah Sakit YPK Mandiri.

### 1.4.2 Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam memberikan asuhan keperawatan dan pendidikan kesehatan mengenai Analisis faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pasien hipertensi usia produktif dalam upaya mengurangi prevalensi angka kesakitan hipertensi di Rumah Sakit YPK Mandiri.

### 1.4.3 Bagi Peneliti

Diharapkan dapat memberikan informasi baru tentang Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Usia Produktif Di Poli Rumah Sakit YPK Mandiri sehingga dapat menjadi referensi untuk pengembangan peneliti selanjutnya.

### 1.4.4 Bagi Institusi Pendidikan

Menjadi masukan bagi pengembangan kajian mata kuliah terutama pada perpustakaan Universitas Nasional yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa sebagai bacaan.