

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tekanan darah merupakan salah satu masalah kesehatan di dunia, termasuk di Indonesia. Tekanan darah adalah kekuatan yang diperlukan agar darah mengalir di dalam pembuluh darah dan beredar mencapai semua jaringan tubuh manusia (Pearce, 2009). Ada dua jenis ukuran tekanan darah yaitu tekanan sistolik dan tekanan diastolik. Tekanan sistolik merupakan tekanan darah yang dihasilkan oleh kontraksi ventrikel, yaitu tekanan pada puncak gelombang darah sedangkan tekanan diastolik merupakan tekanan ventrikel pada saat istirahat (Kozier & Erb, 2011).

Tekanan darah tinggi atau hipertensi dibedakan menjadi dua berdasarkan penyebabnya yaitu hipertensi essensial yang biasanya sering terjadi pada remaja (10-19 tahun), dewasa awal (20-40 tahun) yang tidak diketahui penyebabnya seperti stress, kelelahan, kecapekan aktifitas fisik akibat kegiatan kuliah yang sangat padat, begadang hingga larut malam. Sedangkan hipertensi sekunder yaitu hipertensi yang disebabkan oleh penyakit lain seperti penyakit jantung, diabetes, gangguan hormonal, ginjal (Potter & Perry, 2010).

Tekanan darah rendah atau hipotensi biasanya dikatakan rendah apabila sistoliknya dibawah 90 mmHg, gejala yang sering muncul biasanya pusing dan sempoyongan terutama saat bangun tidur, muka pucat, serta tangan dan kaki sering kesemutan. Akibat dari tekanan darah rendah apabila tidak ditangani yaitu

jantung berdebar, penglihatan kabur, pusing, keringat dingin, pingsan, menurunkan konsentrasi dan fokus, mudah merasa lelah dan lemas, berpotensi menimbulkan gangguan pada organ tubuh lainnya (Potter & Perry, 2010).

Tekanan darah merupakan faktor yang amat penting pada system sirkulasi, peningkatan atau penurunan tekanan akan mempengaruhi homeostatis didalam tubuh. Ada beberapa faktor resiko yang dapat mempengaruhi tekanan darah yaitu faktor makanan dapat mempengaruhi kesehatan termasuk tekanan darah, faktor stress juga memicu suatu hormon dalam tubuh yang mengendalikan pikiran seseorang. Jika seseorang mengalami stress hal tersebut dapat mengakibatkan tekanan darah semakin tinggi dan meningkat (Potter & Perry, 2010).

Faktor lainnya yaitu faktor aktivitas fisik yang berlebih seperti perkuliahan dapat berdampak pada masalah fisik seperti kelelahan. Kelelahan akibat aktivitas yang berlebihan atau stress dapat membuat gangguan pada tidurnya. Kualitas tidur yang buruk terjadi akibat reaksi keadaan yang penuh tekanan seperti cemas yang akan meningkatkan norepinefrin melalui saraf simpatik sehingga dapat menyebabkan tidur *non rapid eye movement* (NREM) terganggu (Kozier & Erb, 2011).

Terganggu NREM merupakan kegagalan untuk mempertahankan siklus tidur – bangun individu yang normal sehingga dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Seseorang yang mengalami gangguan dalam siklus tidur, maka fungsi fisiologis tubuh yang lain juga terganggu atau berubah. Salah satu yang dipengaruhi oleh tekanan darah. Tekanan darah dipengaruhi gangguan tidur karena siklus tidur bangun yang tidak seimbang maka irama sirkadian tidak

teratur maka hormon kortisol akan mengalami peningkatan di dalam tubuh. Dan berpengaruh terhadap kerja katekolamin yang akan dihasilkan oleh medulla adrenal yang bekerja pada saraf simpatis maka akan menyebabkan tekanan darah meningkat (Edoguard, 2010).

Kualitas tidur yang buruk merupakan faktor resiko terjadinya masalah fisik dan psikologis. Masalah fisik yang ditimbulkan antara lain merupakan faktor resiko terjadinya gangguan kardiovaskuler seperti tekanan darah pada anak – anak, remaja maupun dewasa (Potter & Perry, 2010). Faktor kurangnya istirahat tidur menyebabkan tekanan darah meningkat karena seiring terganggunya siklus NREM dan REM terjadi peningkatan norepinefrin melalui system saraf sehingga pembuluh darah mengalami vasokontraksi yang menyebabkan tekanan darah meningkat (Edoguard, 2010).

Kualitas tidur mahasiswa dipengaruhi dengan stress diakibatkan banyak tugas, selain itu aktivitas fisik yang berlebihan bisa mempengaruhi kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang baik akan merasakan tidur terlelap dan menyegarkan tubuh untuk keesokan harinya mahasiswa bisa melakukan aktivitas dengan baik. Apabila seseorang yang mengalami kualitas tidur yang buruk bisa mempengaruhi tekanan darah karena siklus tidur – bangun yang tidak seimbang yang menyebabkan tekanan darah meningkat. (Pitaloka, 2015).

Kebutuhan tidur mahasiswa banyak yang mengalami tidak baik, terkadang ada beberapa mahasiswa kurang memperhatikan kesehatannya. Kebutuhan tidur pada usia remaja dan dewasa muda semakin meningkat, sedangkan pada usia tersebut umumnya mengalami sejumlah perubahan yang seringkali mengurangi

waktu tidur. Tentunya gaya hidup, kuliah, kegiatan sosial setelah kuliah dan pekerjaan paruh waktu menekan waktu yang tersedia untuk tidur. Kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda, tergantung usia setiap individu tersebut, dan setiap individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya agar dapat menjalankan aktifitas dengan baik. Kualitas tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital (Potter & Perry , 2010).

Setiap tahun diperkirakan sekitar 20-25% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Meskipun demikian, hanya satu dari delapan kasus yang menyatakan bahwa gangguan tidur yang dialami telah didiagnosis oleh dokter. Jumlah istirahat dan tidur tidak terpenuhi akibat yang terjadi penurunan kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan, dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari, serta dapat meningkatkan iritabilitas (Potter & Perry, 2010).

Beberapa orang dewasa terkadang mengalami kesulitan tidur yang cukup serius, dan masalah ini menjadi bagian yang tak terelakkan dari proses penuaan. Banyak orang yang mengalami komplikasi akibat tidur yang buruk saat menjadi dewasa, diantaranya kesehatan yang tidak seimbang, rasa sakit, dan meningkatnya ketergantungan obat-obatan. Remaja bisa mengalami kesulitan tertidur sampai hari sudah larut dan terbangun di pagi buta. Kebanyakan orang dewasa muda secara individu sering mengalami jam-jam tidur yang tidak beraturan. Mereka dilaporkan sering mengalami ketidakpuasan tidur (Rafknowledge, 2004).

Menurut Maria (2017) dalam penelitian terdapat hubungan antara tekanan darah dengan kualitas tidur disebabkan karena durasi tidur yang singkat penerangan ruangan, dan kondisi kebisingan sangat berpengaruh terhadap tidur seseorang. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan Vani Mohani (2018) tidak terdapat hubungan tekanan darah dengan kualitas tidur.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 15 Oktober 2019 pada mahasiswa psik universitas ngudi waluyo. Melalui wawancara dan pemeriksaan tekanan darah pada 6 responden. Terdapat 4 mahasiswa yang mempunyai kualitas tidur yang buruk yang ditandai dengan tidur yang terlalu dini hari dan mempengaruhi aktivitas dipagi harinya. 2 diantaranya mahasiswa menunjukkan kualitas tidur yang baik. Dari hasil wawancara 4 mahasiswa yang mempunyai kualitas tidur yang buruk karena banyak tugas yang harus diselesaikan sehingga mahasiswa menyelesaikan tugasnya dengan tidur malam menyebabkan tidur yang tidak teratur.

Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk mengungkapkan bahwa ia pernah mengalami peningkatan tekanan darah dengan tekanan darah 130 / 90 mmHg. Ia mengatakan bahwa biasanya tekanan darah normal, tetapi saat malam hari begadang dan hanya tidur sebentar mengalami kenaikan tekanan darah. Merasa tidak segar setelah bangun di pagi hari karena tidak puas dengan tidurnya dan mengungkapkan tidak dapat mengikuti perkuliahan dengan baik karena mengantuk selama perkuliahan berlangsung.

Berdasarkan latar belakang, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada

Mahasiswa PSIK Reguler Universitas Ngudi Waluyo”. Melihat fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada PSIK Reguler Mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo Ungaran ”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumus pertanyaan penelitian ini adalah Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa PSIK Reguler Universitas Ngudi Waluyo Ungaran

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa PSIK Reguler Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswa PSIK Reguler Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
- b. Mengetahui gambaran tekanan darah pada mahasiswa PSIK Reguler Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
- c. Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa PSIK Reguler Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Dapat dijadikan sebagai informasi mengenai kualitas tidur sehingga mendapatkan tekanan darah dengan baik.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan bahan informasi untuk menambah wawasan masyarakat tentang kualitas tidur dengan tekanan darah guna memaksimalkan mahasiswa agar mengetahui tentang kualitas tidur yang baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau sumber data untuk penelitian selanjutnya.