

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit yang sering dijumpai dalam dunia kesehatan. Hipertensi mengenai berbagai organ target seperti jantung, otak, ginjal, arteri perifer sehingga dapat menyebabkan penyakit seperti stroke, gagal ginjal, penyakit jantung koroner (JNC 8). Penyebab utama terjadinya mortalitas dan morbiditas di Indonesia yaitu Hipertensi, sehingga tatalaksana penyakit ini merupakan intervensi yang sangat umum dilakukan diberbagai tingkat fasilitas kesehatan (PERKI, 2015).

Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*), penyakit hipertensi ini menyerang 22% penduduk dunia, sedangkan di Asia tenggara, angka kejadian hipertensi mencapai 25%. Prevalensi hipertensi di Indonesia melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 8,4%, di Sulawesi Utara (13,2%) tertinggi dan di Papua (4,4%) terendah, sedangkan Nusa Tenggara Barat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 7,8% (Riskesmas, 2018).

Perubahan pola hidup masyarakat karena modernisasi saat ini, misalnya terjadi obesitas, merokok, pola diet, aktivitas yang berat, mengkonsumsi alkohol dan kurang istirahat (Sitorus, 2018). Pola Hidup merupakan faktor yang penting, sehingga dapat mempengaruhi kehidupan masyarakat. Penyebab terjadinya hipertensi karena pola hidup yang tidak sehat (Mahmudah,dkk,2015).

Diet atau pola makan dengan teratur mampu membuat tekanan darah stabil, dengan cara mengurangi makanan dengan tinggi natrium, konsumsi kopi berlebihan, makanan yang berlemak, mengonsumsi dan aktivitas olahraga tidak teratur (Agrina,dkk, 2011). Merokok dan konsumsi kopi dapat mempengaruhi tekanan darah, didalam rokok mengandung zat kimia berbahaya bagi kesehatan, zat tersebut yaitu tar, nikotin, dan karbon monoksida sedangkan kopi mengandung polifenol, kalium, dan kafein (Firmansyah dan Rustam, 2017).

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Ainun, dkk (2012) hasil penelitian terdapat hubungan perilaku merokok, kebiasaan olahraga, konsumsi kopi, konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi. Peningkatan aktivitas simpatis berkepanjangan di karenakan kebiasaan pembatasan tidur sehingga terjadinya gangguan tidur dan kualitas tidur seseorang jadi buruk, serta meningkatnya tekanan darah (Lu Kai, 2015).

Faktor-faktor yang mampu mempengaruhi tidur seseorang antara lain : cahaya, aktivitas olahraga, lingkungan, usia, pola tidur, stress emosional, asupan makanan dan konsumsi obat-obatan (Indrawati, 2012).

Data epidemiologi dan bukti klinis memaparkan jika individu yang memiliki durasi tidur yang singkat dapat meningkatkan tekanan darah dan meningkatkan hormon kortisol dan sistem saraf simpatis bagi individu yang kurang tidur (Haack, dkk, 2014). Dalam analisis yang dilakukan Magfirah (2016) durasi tidur singkat secara signifikan terjadi peningkatan kejadian hipertensi lebih dari 5 tahun.

Peneliti melakukan penelitian mengetahui hubungan pola hidup dan kualitas tidur terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi primer masih jarang diteliti, khususnya di Dompu, Nusa Tenggara Barat. Oleh sebab itu peneliti merasa perlu dilakukan penelitian ini.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara pola hidup dan kualitas tidur terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi primer di Rumah Sakit Umum Daerah Dompu Nusa Tenggara Barat?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara pola hidup dan kualitas tidur terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi primer di Rumah Sakit Umum Daerah Dompu Nusa Tenggara Barat.

2. Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengetahui hubungan antara Index Masa Tubuh (IMT) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi primer.
- 2) Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan merokok terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi primer.
- 3) Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi alkohol terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi primer.
- 4) Untuk mengetahui hubungan antara melakukan diet/mengatur pola makan/minum terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi primer.

- 5) Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan tidur siang terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi primer.
- 6) Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas olahraga terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi primer.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat meningkatkan pengetahuan berkaitan dengan hubungan antara pola hidup dan kualitas tidur terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi primer.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan edukasi kepada pasien ataupun masyarakat mengenai tekanan darah dan kualitas tidur sehingga pasien selalu memelihara pola tidur yang baik.
- b. Masyarakat mendapatkan informasi penting berkaitan dengan pola hidup dan kualitas tidur dengan tekanan darah.