

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pertumbuhan penduduk lanjut usia yang semakin meningkat mengakibatkan proses degeneratif pada lanjut usia. Proses degeneratif yang terjadi pada lanjut usia menyebabkan terjadinya penurunan kondisi kesehatannya. Banyaknya keluhan yang muncul dikalangan masyarakat pada lanjut usia dengan hipertensi salah satunya penurunan kualitas tidur yang menjadikan suatu permasalahan yang perlu di perhatikan pemerintah dan berbagai tenaga medis untuk dapat menangani secara keseluruhan. Lanjut usia sering mengalami bentuk permasalahan yang terus berulang terkait gangguan pemenuhan kebutuhan tidurnya. Gangguan pemenuhan kebutuhan tidur dikenal sebagai penyebab morbiditas yang signifikan yang dapat berdampak mengalami penurunan kualitas tidur pada lanjut usia. Kualitas tidur ialah kemampuan lanjut usia untuk mendapatkan kemudahan dalam memulai tidurnya, mampu mempertahankan tidur dan merasa rileks setelah bangun dari tidur (Hasanah, Siti Naimatul. 2020).

Pada lansia Fenomena yang sering ditemukan saat melakukan rujukan, banyak pasien lansia penderita hipertensi yang tidak patuh pengobatan anti-hipertensi mengalami peningkatan tekanan darahnya dan menimbulkan keluhan nyeri hingga mengeluh sulit tidur, sering terbangun di malam hari sehingga berdampak pada tekanan darah yang disertai dengan keluhan pusing dan lemas saat bangun tidur dipagi harinya. Pada lansia hipertensi lebih

banyak tidak menggunakan obat tidur untuk mengatasi gangguan tidurnya dibandingkan dengan lansia hipertensi yang mengonsumsi obat tidur untuk mengatasi gangguan tidurnya. Pada lansia hipertensi banyak yang memiliki alasan tidak menggunakan obat tidur untuk mengatasi gangguan tidurnya dikarenakan takut akan efek yang ditimbulkan dari penggunaan obat tidur tersebut (Marasabessy, Herawati, and Achmad 2020). Penggunaan obat tidur oleh lansia menunjukkan bahwa jika tidak menggunakan obat tidur dimungkinkan dapat terhindar dari efek samping obat beserta dampak negatif dari efek samping penggunaan obat tidur seperti perasaan mengantuk, pening, lesu, dan sulit berkonsentrasi (Fitzgerald & Vietri, 2015). Sedangkan Penggunaan obat tidur pada lansia secara terus menerus selama satu bulan maka dapat meningkatkan gangguan pernapasan saat tidur dan berisiko meningkatkan kebutuhan penggunaan obat anti-hipertensi pada lansia (Hernández-Aceituno et al., 2019). Hal tersebut membuktikan bahwa mengonsumsi obat tidur dapat meningkatkan risiko 85% peningkatan penggunaan obat anti-hipertensi (Hernández-Aceituno et al., 2019).

Pada lansia dengan gangguan sulit tidur didapatkan waktu respon melamban, yang mana hal ini merupakan aspek yang penting karena dapat mempengaruhi kemampuan berkendara dan meningkatkan resiko jatuh pada lansia. Laju mortalitas yang diakibatkan oleh beberapa penyebab kematian seperti penyakit jantung, stroke, kanker, dan bunuh diri ditemukan dua kali lebih tinggi pada lansia dengan gangguan tidur dibandingkan dengan lansia yang mendapatkan tidur yang cukup (Luo dkk, 2013)

Pada lanjut usia yang memiliki kategori kualitas tidur yang baik apabila lanjut usia mampu mempertahankan tidurnya dengan nyenyak, rentan waktu tidur tidak terganggu sampai saatnya lanjut usia terbangun, tubuh terasa segar, fresh dan pulih Ketika lanjut usia bangun dari tidurnya, kebutuhan tidur lanjut usia terpenuhi sekitar 6 jam setiap malam. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Black & Hawks, 2014; Hanus, Amboni, da Rosa, Ceretta, & Tuon, 2015).

Pada lanjut usia yang mengalami gangguan tidur hingga menurunnya kualitas tidur diakibatkan dari adanya proses penyakit kronis yang salah satunya adalah hipertensi. Lanjut usia dikatakan mengalami hipertensi jika tekanan darah sistolik > 140 mmHg atau tekanan darah diastolic > 90 mmHg. Gejala hipertensi yang dialami lanjut usia berupa nyeri kepala hebat sehingga menimbulkan rasa sakit kepala, pusing, sesak nafas, kekakuan otot dan nocturia yang dapat mengganggu tidur lansia sehingga mengalami penurunan kualitas tidur. (Black & Hawks, 2014; Calhoun & Harding, 2012; Hanus, Amboni, da Rosa, Ceretta, & Tuon, 2015). Pada penelitian yang dilakukan Sakinah (2018) didapatkan seorang lansia dengan hipertensi akan membutuhkan waktu lebih lama untuk masuk tidur dan mempunyai lebih sedikit atau lebih pendek waktu tidur nyenyaknya dikarenakan permasalahan yang dialami seperti tidak dapat tertidur dalam 30 menit, durasi tidur < 5 jam dan terbangun di malam hari dikarenakan merasakan nyeri, perasaan cemas dan gelisah (Sakinah, 2018).

Pada Masalah yang muncul terhadap kualitas tidur pada lansia akibat hipertensi jika tidak diatasi secara adekuat maka dapat mengakibatkan dampak penurunan kualitas tidur, penurunan Kesehatan, memperburuk tekanan darah, kelelahan, mengantuk berlebihan di siang hari, penurunan kesehatan fisik dimana akan memperparah hipertensi atau dapat menyebabkan tahap komplikasi yang lebih lanjut (Priyoto, 2015).

Berdasarkan data dari badan statistik tahun 2022 jumlah penduduk lansia di Jawa Tengah berada di angka 12, 22 %. Pada tahun 2021, jumlahnya mencapai 12, 71 % dari total penduduk yang ada. Pada tahun 2022 kategori usia lansia 55-75 tahun sebesar (12.80%) 551.864 penduduk. (Badan statistic Jateng, 2020). Populasi lansia berdasarkan data di Indonesia pada tahun 2022 sampai dengan 2023 sebesar 27,48%. Diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 33,69 juta jiwa lansia sampai dengan 2035 sebanyak 48,19 juta jiwa lansia dan akan mengalami peningkatan jumlah lansia yang tinggi pada tahun 2050 (kemenkes RI, 2018).

Menurut Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI tahun 2017 di Indonesia masalah gangguan tidur sangat tinggi sekitar 67% dari populasi yang berusia diatas 65 tahun. Akibat tingginya gangguan tidur pada lansia maka akan mempengaruhi kualitas tidurnya. (Kemenkes, 2017). Pada Jumlah lansia yang berada di wilayah puskesmas banyubiru kecamatan banyubiru kabupaten semarang ditahun 2023 adalah 6,150 jiwa yang terbagi menjadi 3,998 jiwa lansia ≥ 60 tahun dan lansia ≥ 70 tahun sebanyak 2,152 (Puskesmas Banyubiru, 2023).

Peneliti melakukan studi pendahuluan di UPTD Puskesmas Banyubiru Pada tanggal 2 september 2023 dengan melibatkan 10 lansia hipertensi yang mengalami penurunan kualitas tidur. Penurunan kualitas tidur diukur melalui wawancara menggunakan alat ukur Pittessburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil didapatkan data bahwa 7 dari 10 lansia dengan hipertensi mengalami penurunan kualitas tidur. Hasil wawancara yang lain bahwa upaya lansia untuk mengatasi hipertensi dengan menggunakan obat anti hipertensi, penyesuaian diit oleh ahli gizi dan senam hipertensi. Lansia yang mengonsumsi obat anti hipertensi ditemukan masih mengalami tekanan darah tinggi dengan nilai 140/80 – 160/90 mmHg dengan keluhan nyeri dikepala, nyeri dada yang menimbulkan gangguan tidur sehingga mengalami penurunan kualitas tidur.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan mengetahui gambaran dari kualitas tidur pada lansia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah yang dapat disimpulkan adalah bagaimana gambaran kualitas tidur pada lansia dengan Hipertensi di UPTD Puskesmas Banyubiru.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada lansia dengan di UPTD Puskesmas Banyubiru.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui gambaran kualitas tidur lansia dengan hipertensi di UPTD puskesmas Banyubiru
- b. Mengetahui kategori skor kualitas tidur subyektif lansia dengan hipertensi di UPTD puskesmas Banyubiru
- c. Mengetahui skor latensi kualitas tidur pada lansia di UPTD Puskesmas Banyubiru
- d. Mengetahui Skor durasi kualitas tidur pada lansia di UPTD Puskesmas Banyubiru
- e. Mengetahui skor efisiensi kualitas tidur pada lansia di UPTD Puskesmas Banyubiru

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadikan sarana bagi peneliti dalam menerapkan dan menambah wawasan ilmu pengetahuan dan pengetahuan tentang gambaran kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di UPTD Puskesmas Banyubiru

2. Manfaat Praktisi

- a. Bagi institusi penelitian, sebagai bahan referensi dan bacaan di Perpustakaan Fakultas Keperawatan Ngudi Waluyo Ungaran dan sebagai bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya
- b. Bagi peneliti, untuk menambah wawasan penulis dalam menerapkan ilmu yang telah diperoleh di perkuliahan

- c. Bagi Masyarakat, untuk dapat meningkatkan pengetahuan gambaran kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi