

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik mencapai ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg (Hasanudin et al., 2018). Angka kejadian hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 presentase mencapai 34,11% (Laporan Nasional Riskesdas, 2018). Faktor penyebab terjadinya hipertensi diantaranya jenis kelamin, usia, obesitas, kualitas tidur, merokok dan kurangnya aktivitas fisik (Sari, 2014).

Menurut penelitian Intan (2017), tentang hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi primer di Puskesmas Gamping 1 diketahui bahwa terdapat hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah dengan arah korelasi positif dimana responden yang mengalami kualitas tidur buruk akan mengakibatkan tekanan darah menjadi lebih tinggi. Menurut hasil penelitian Maskanah (2019), tentang hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang diketahui bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah dengan arah korelasi negatif dimana responden yang mengalami aktivitas fisik yang lebih banyak akan menyebabkan terjadinya penurunan tekanan darah. Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi diantaranya kerusakan pada ginjal, penyakit jantung koroner dan stroke (Zaenurrohmah, 2017).

Menurut Ningsih (2018), salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah adalah gangguan tidur. Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan gangguan jumlah, kualitas atau waktu tidur

seseorang individu. Individu yang mengalami gangguan tidur akan memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami hipertensi dibandingkan individu yang tidak memiliki gangguan tidur. Gangguan tidur juga dapat menyebabkan terjadinya kerusakan pembuluh darah. Seseorang mengalami gangguan tidur biasanya merasakan pusing, sakit kepala, merasa lelah di siang hari, memperburuk kondisi pasien seperti kecemasan, gelisah, konsentrasi menurun, mudah tersinggung dan dapat menimbulkan penyakit lain seperti penyakit pembuluh darah koroner dan otak, obesitas, dan depresi (Kasron et al., 2021).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (Iswahyuni, 2017). Aktivitas fisik terjadi adanya perubahan pada sistem kardiovaskuler dengan menurunkan refleks neurovaskuler didalam tubuh yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah. Pada saat tubuh melakukan aktivitas fisik yang baik maka terjadi pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi) dengan cara membakar lemak di pembuluh darah jantung untuk melancarkan aliran darah, sehingga mengurangi resistensi otot jantung dan perifer untuk mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah (Maskanah et al., 2019).

Kurangnya aktivitas fisik juga 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 dan sering otot jantung memompa, maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat (Karim, 2018).

Menurut Kemenkes RI (2014), Hipertensi terbagi menjadi dua yaitu Hipertensi Primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer merupakan Hipertensi yang penyebabnya tidak diketahui (idiopatik), walaupun dikaitkan dengan kombinasi faktor gaya hidup seperti kurang bergerak (inaktivitas) dan pola makan. Terjadi pada sekitar 90% penderita hipertensi. Hipertensi Sekunder/Hipertensi Non-Esensial merupakan Hipertensi yang diketahui penyebabnya. Pada sekitar 5-10% penderita hipertensi, penyebabnya adalah penyakit ginjal. Pada sekitar 1-2%, penyebabnya adalah kelainan hormonal atau pemakaian obat tertentu (misalnya pil KB).

Adapun hasil studi pendahuluan di Puskesmas Cilacap Utara 2, peneliti mendapatkan hasil kasus penyakit tidak menular yang tertinggi adalah kasus hipertensi. Pada bulan Maret tahun 2022 didapatkan data kasus hipertensi sebanyak 497 orang. Berdasarkan hasil tersebut maka penulis tertarik melakukan sebuah penelitian tentang “Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kategori Hipertensi Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cilacap Utara 2.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Hubungan Antara Kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan Kategori Hipertensi Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cilacap Utara 2?

C. Tujuan Riset

Dari hasil riset hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kategori tekanan darah pada penderita hipertensi adalah sebagai berikut :

- a. Untuk mengetahui kualitas tidur pada pasien hipertensi di wilayah

kerja Puskesmas Cilacap Utara 2

- b. Untuk mengetahui aktivitas fisik pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cilacap Utara 2
- c. Untuk mengetahui kategori hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cilacap Utara 2
- d. Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kategori hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cilacap Utara 2
- e. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kategori hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cilacap Utara 2

D. Urgensi Riset

Banyaknya pasien yang mengeluhkan gangguan tidur dan menyebabkan peningkatan tekanan darah, serta banyak pasien yang aktivitas fisik rendah menyebabkan peningkatan tekanan darah, sehingga perlu dilakukan penelitian kualitas tidur dengan kategori hipertensi dan aktivitas fisik dengan kategori hipertensi.

E. Target Riset

Diketahui hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kategori hipertensi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cilacap Utara 2

F. Kontribusi Riset

Riset ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dan sumber data untuk penanganan kualitas tidur yang buruk dan aktivitas fisik yang rendah di wilayah kerja Puskesmas Cilacap Utara 2.

G. Luaran Riset

1. Laporan kemajuan
2. Laporan akhir
3. Publikasi Ilmiah berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kategori Hipertensi Pada Pasien Hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Cilacap Utara 2

H. Manfaat Riset

1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan wawasan ilmu pengetahuan khususnya dalam Ilmu Kesehatan terkait hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kategori hipertensi pada pasien hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Cilacap Utara 2

2. Secara Praktis

Penelitian ini sebagai bahan informasi untuk penelitian lain dalam mengembangkan dan menelaah terkait hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kategori hipertensi pada pasien hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Cilacap Utara 2