

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Menurut WHO dan *the International Society Of Hypertension* (ISH) dalam Nawi (2006), saat ini terdapat 600 juta penderita hipertensi diseluruh dunia, dan 3 juta diantaranya meninggal setiap tahunnya. Diperkirakan pada tahun 2025, kejadian hipertensi terutama dinegara berkembang akan mengalami kenaikan sekitar 80% dari 639 juta kasus ditahun 2000, yaitu menjadi 1,15 milyar kasus, prediksi ini didasarkan pada angka pasien hipertensi dan penambahan penduduk saat ini.

Tekanan darah tinggi adalah kondisi medis tekanan darah seseorang yang meningkat secara kronis. Anda disebut penderita hipertensi atau darah tinggi jika tekanan darah dalam arteri meningkat secara *kronik*. Jika tekanan darah kurang dari 120/80 mmHg maka anda dalam kondisi “normal”. Hipertensi biasanya terjadi pada seseorang dengan tekanan darah 140/90 mmhg ke atas, diukur di kedua lengan tiga kali dalam jangka beberapa minggu. Tekanan darah seorang sangat bervariasi. Bayi dan anak-anak secara normal memiliki tekan darah yang jauh lebih rendah dibanding usia dewasa. Tekanan darah juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik, di mana tekanan darah akan lebih tinggi ketika seseorang melakukan aktivitas dan lebih rendah ketika beristirahat. Tekanan darah dalam satu hari juga berbeda, paling tinggi di waktu pagi hari dan paling rendah pada saat tidur malam hari (Sutanto, 2010).

Hipertensi menurut Sudabutar, RP dan Wiguna P (1990) adalah suatu keadaan di mana terjadi peningkatan tekanan darah (hasil perkalian antara curah jantung dan resistensi perifer), di mana seseorang dapat dikatakan menderita hipertensi bila tekanan *sistolik* sama atau lebih dari 130 mmHg dan tekanan *diastolik* sama atau lebih dari 90 mmHg. Tingginya tekanan sistolik berhubungan dengan besarnya curah jantung sedangkan tingginya tekanan *diastolik* berhubungan dengan besarnya *resistensi perifer* dapat meningkatkan tekanan darah (Rahmadani, 2012).

Hipertensi merupakan kelainan kardiovaskuler yang menjadi penyebab kematian utama di seluruh dunia. Hipertensi adalah keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg, atau diastolik lebih besar dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat/ tenang (Kuswardhani, 2005).

Tanda dan gejala pada pasien hipertensi seperti sakit kepala, pusing, sulit bernafas dapat mempengaruhi kualitas tidur pada pasiennya. Penderita hipertensi terbangun pada pagi hari dan merasa lemah di siang hari saat beraktivitas. Selain itu individu tersebut juga dapat mengalami rasa tidak nyaman, sehingga akan mengganggu tidurnya yang dapat berdampak pada kualitas tidur yang buruk. Individu tersebut akan merasa tidak mendapatkan tidur yang cukup (Potter & Perry, 2005) dan sulit untuk mencapai tidur yang dalam karena sering terjaga di malam hari (Mansoor et al, 2000). Menurut Potter & Perry (2005) apabila hal ini berlangsung dalam waktu yang lama, akan menyebabkan individu tersebut mengalami kurang tidur yang mengakibatkan peningkatan resiko penyakit yang di deritanya (Vina, 2011).

Tidur adalah keadaan dimana seseorang berada dalam keadaan istirahat dan proses alamiah. Tidur berkualitas sangat penting dalam memaksimalkan pertumbuhan tinggi badan. Sebab hormon pertumbuhan bekerja "penuh" sewaktu tidur. Semakin berkualitas tidur seseorang, maka hormon pertumbuhan semakin bekerja optimal. Dan itu artinya akan menghasilkan pertambahan tinggi badan secara optimal pula. Tidur yang sangat menunjang bagi pertumbuhan badan adalah tidur lelap (*deep sleep*) selama kurang lebih 7-8 jam tanpa terputus-putus, tanpa perasaan gelisah dan tanpa mimpi ("*Sleep Syllabus. B. The Phylogeny of Sleep2004*" dalam Arjunam, 2011).

Sepertiga dari waktu dalam kehidupan manusia adalah untuk tidur. Di yakini bahwa tidur sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan dan proses penyembuhan penyakit, karena tidur bermanfaat untuk menyimpan energi, meningkatkan imunitas tubuh dan mempercepat proses penyembuhan penyakit juga pada saat tidur tubuh mereparasi bagian-bagian tubuh yang sudah aus. Umumnya orang akan merasa segar dan sehat sesudah istirahat. Jadi istirahat dan tidur yang cukup sangat penting untuk kesehatan (Suyono, 2008). Menurut Tarwoto Wartonah (2006), kesempatan untuk istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan makan, aktivitas, maupun kebutuhan dasar lainnya. Istirahat yang cukup dapat mempengaruhi kondisi fisik, psikis dan sosial lansia. Setiap individu membutuhkan istirahat dan tidur untuk memulihkan kembali kesehatannya (Marliyani, 2011).

Kebutuhan dasar yang seringkali terabaikan dan kurang disadari peranannya adalah kebutuhan istirahat dan tidur (Kaplan dan Sadock,1997 dalam Erliana,

2009). Jonhson (1986) dalam Stanley (2006) menyebutkan bahwa tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang terjadi secara alami dan memiliki fungsi fisiologis dan psikologis untuk proses perbaikan tubuh. Jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang baik maka akan menimbulkan masalah – masalah kesehatan. Luce dan Segal juga mengungkapkan bahwa dengan bertambahnya usia, keluhan-keluhan terhadap tidurpun muncul. Jika tidak diatasi maka akan menimbulkan kerusakan pada fungsi otot dan otak karena tidak adekuatnya kebutuhan tidur (Stanley, 2006 dalam Fitriisyia, 2012).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak dapat tidur dengan baik yang dapat dilihat dari total waktu tidur pada malam hari 5-6 jam (37%), lama waktu yang dibutuhkan untuk tertidur 31-60 menit (37%) dan frekuensi terbangun 1-2 kali (60%). Mayoritas responden mengalami faktor-faktor gangguan tidur baik fisik seperti pusing (86%), rasa tidak nyaman (83%), sulit bernafas (37%) , sukar tidur (60%), mudah lelah (80%); maupun faktor lingkungan seperti kebisingan (57%), sorot lampu ruangan yang terlalu terang (43%) dan suhu ruangan yang terlalu panas (77%). Kemudian diperlukan adanya penanganan untuk mengatasi kualitas tidur yang buruk dan faktor-faktor gangguan tidur pada penderita hipertensi (Vina, 2011).

Di Provinsi Gorontalo berdasarkan data dari dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2013, menunjukkan jumlah pasien hipertensi yang berumur 53-64 tahun dari tahun 2012 laki-laki 3066 jiwa dan perempuan 4661 jiwa, dan jumlah kematian pada laki-laki 67 jiwa dan perempuan 41 jiwa. Pada tahun 2013 pasien hipertensi yang berumur 55-64 tahun laki-laki 2223 jiwa dan perempuan 3308

jiwa dan jumlah kematian hipertensi pada laki-laki 64 jiwa dan perempuan 22. Sedangkan berdasarkan data Dinas Kesehatan kabupaten Gorontalo didapatkan jumlah pasien hipertensi pada tahun 2012 jumlah hipertensi 9693 jiwa dan tahun 2013 berjumlah 6160 jiwa.

Hasil studi pendahuluan dan wawancara yang dilakukan di Puskesmas Limboto Barat pada 10 orang pasien hipertensi mengatakan bahwa sebagian besar sulit untuk memulai tidur di karenakan faktor fisik yaitu dada berdebar dan pusing. Menurut pasien jumlah jam tidur kurang dari 5 jam sehingga terjadi gangguan istirahat tidur. Selain itu pengaruh lingkungan yang ribut dan suhu lingkungan membuat mereka terganggu saat istirahat tidur. Hal ini dapat berdampak pada gangguan istirahat tidur pasien.

Berdasarkan pengambilan data awal yang dilakukan pada bulan juni 2014 jumlah pasien yang diperoleh dari Puskesmas Limboto Barat sebanyak 35 pengunjung yang menderita hipertensi yang berbeda dari bulan januari sampai juni 2014 sekarang ini. Berdasarkan studi pendahuluan peneliti subjek penelitian memenuhi syarat untuk diteliti serta tersedianya dan waktu untuk di lakukan penelitian. Kemudian dari segi etik penelitian tersebut tidak bertentangan dengan etika keperawatan serta memiliki manfaat bagi peneliti dan penelitian sebelumnya (Pakaya. N, 2013). Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan untuk melakukan penelitian dengan judul “Faktor yang berhubungan gangguan istirahat tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Limboto Barat Kabupaten Gorontalo.

1.2. Identifikasi Masalah

1. Dari hasil studi pendahuluan dan wawancara yang dilakukan di Puskesmas Limboto Barat pada 10 orang pasien hipertensi mengatakan bahwa sebagian besar sulit untuk memulai tidur di karenakan faktor fisik yaitu dada berdebar dan pusing.
2. Menurut pasien jumlah jam tidur kurang dari 5 jam sehingga terjadi gangguan istirahat tidur.
3. Selain itu pengaruh lingkungan yang ribut dan suhu lingkungan membuat mereka terganggu saat istirahat tidur.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu **Faktor Yang Berhubungan Gangguan Istirahat Tidur Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Limboto Barat Kabupaten Gorontalo.**

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Untuk menganalisis faktor yang berhubungan gangguan istirahat tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Limboto Barat Kabupaten Gorontalo.

1.4.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden pasien hipertensi di Puskesmas Limboto Barat

2. Mengidentifikasi faktor fisik, faktor lingkungan dan pemenuhan istirahat tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Limboto Barat
3. Menganalisis hubungan faktor fisik dengan gangguan istirahat tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Limboto Barat.
4. Menganalisis hubungan faktor lingkungan dengan gangguan istirahat tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Limboto Barat.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi peneliti

Menambah keterampilan bagi peneliti dalam melakukan penelitian serta dapat menambah pengetahuan pada pasien hipertensi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat dijadikan sumber informasi bagi peneliti selanjutnya tentang Faktor apa saja yang berhubungan dengan gangguan istirahat tidur pada pasien hipertensi dan sebagai data awal untuk peneliti selanjutnya.

1.5.2 Manfaat peneliti

1. Bagi Perawat

Memberikan informasi pada perawat tentang faktor yang berhubungan dengan gangguan istirahat tidur pada penderita hipertensi.

2. Bagi Puskesmas

Dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk puskesmas tentang faktor yang berhubungan dengan gangguan istirahat tidur pada pasien hipertensi.

3. Bagi Institusi

Dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk tentang faktor yang berhubungan dengan gangguan istirahat tidur pada pasien hipertensi.