

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Hipertensi dikenal sebagai penyakit kronis yang ditandai oleh tekanan darah arteri yang menunjukkan nilai yang melebihi batas normal secara terus-menerus, yakni $\geq 140/90$ mmHg (Simanjuntak *et al.*, 2025). Tekanan darah tinggi mampu diartikan sebagai salah satu gangguan kesehatan kronis multifaktoral yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan, kebiasaan dan genetik. Kondisi ini kerap dijuluki *silent killer* karena banyak penderitanya merasa baik-baik saja, tanpa keluhan. Selama ini, hipertensi sering dikaitkan dengan faktor keturunan, pola makan yang tinggi kandungan garam, minimnya aktivitas fisik, atau kebiasaan merokok. Namun, belakangan muncul perhatian yang semakin serius terhadap aspek lain yang sering dianggap sepele, yaitu kualitas tidur (Simanjuntak *et al.*, 2025). Kualitas tidur pada dasarnya berbicara tentang seberapa puas seseorang terhadap pengalaman tidurnya sendiri. Bukan hanya soal berapa jam ia terlelap, tetapi juga bagaimana proses ia mulai tertidur, apakah tidurnya terjaga sepanjang malam atau sering terbangun, serta apakah saat bangun ia merasa segar atau justru seperti belum benar-benar beristirahat (Pramana & Harahap, 2021).

Kualitas tidur bukan sekedar berkaitan dengan panjangnya waktu tidur, melainkan juga bagaimana kualitas istirahat itu sendiri. Kurang tidur secara fisiologis, tubuh menjadi mudah lelah, aktivitas harian menurun, daya tahan melemah, dan tekanan darah bisa meningkat yang pada akhirnya menambah risiko hipertensi (Rachman *et al.*, 2023).

Menurut *World Health Organization*, pada tahun 2024 diperkirakan kurang lebih 1,4 miliar penduduk dunia hidup dengan hipertensi, dan jumlah ini belum menunjukkan tanda-tanda melambat. Hipertensi sebenarnya dapat dideteksi lebih awal dan dikontrol. Kenyataannya, laporan WHO menunjukkan bahwa hanya sekitar 23% penderita yang memiliki tekanan darah dalam batas terkontrol, sehingga sebagian besar tetap berada pada posisi rentan terhadap kegagalan organ vital dan kematian prematur (WHO, 2025). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia SKI 2023 dan studi kohor penyakit tidak menular 2011-2021, tekanan darah tinggi tercatat sebagai faktor risiko tertinggi yang berkontribusi menjadi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2%. Lebih jauh lagi, data SKI 2023 menunjukkan bahwa 59,1% penyebab disabilitas pada penduduk usia >15 tahun berasal dari penyakit yang didapat, dan 53,5% di antaranya merupakan jenis penyakit yang tidak menular antar individu, dengan hipertensi menyumbang 22,2% (Kemenkes, 2024a).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Jawa Timur tercatat sebesar 36,3% pada penduduk yang berusia lebih dari 18 tahun. Jumlah penderita hipertensi diperkirakan mencapai sekitar 11.596.351 orang (Pratama, 2023). Sejumlah penelitian dalam beberapa tahun terakhir mulai menaruh perhatian serius pada peran kualitas tidur terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Temuan Nazmi *et al.*, (2024) misalnya, memperlihatkan bahwa individu yang mengalami hipertensi dengan kualitas tidur buruk cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidurnya relatif baik dan teratur. Gambaran serupa juga muncul dalam

penelitian Widiyastuti *et al.*, (2024) di lingkungan rumah sakit, di mana gangguan tidur berhubungan erat dengan tekanan darah yang sulit dikendalikan, meskipun pasien telah menjalani pengobatan.

Hasil Studi Pendahuluan ada tanggal 27 Februari 2026 peneliti telah melakukan study pendahuluan di UPTD Puskesmas Sooko Kab. Mojokerto terhadap 5 responden pasien hipertensi telah didapatkan 3 dari 5 responden mengalami kualitas tidur yang buruk. Pada responden pertama didapatkan tekanan darah 158/78 mmHg dan responden menyatakan sering terbangun pada malam hari karena terbangun untuk ke kamar mandi sehingga waktu tidurnya kurang dari 5 jam. Responden kedua menunjukkan tekanan darah 168/81 mmHg serta mengungkapkan bahwa mengalami bangun berulang di malam hari karena ingin buang air kecil berulang kali. Sementara itu, responden ketiga memiliki tekanan darah 196/95 mmHg dan menyatakan sering terbangun pada malam hari akibat nyeri pinggang dan mual. Berdasarkan hasil tersebut, artinya sebagian pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Sooko Kab. Mojokerto mengalami kualitas tidur yang buruk. Kondisi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor fisik dan psikologis pada pasien hipertensi, seperti sesak napas, nokturia (bangun berulang kali di malam hari untuk buang air kecil), dan merasakan nyeri. Sehingga dapat mengganggu dan menurunkan kualitas tidur pasien.

Hipertensi dapat terjadi salah satu penyebabnya yaitu kualitas tidur pasien. Kualitas tidur yang buruk sering kali luput diperhatikan, padahal perannya cukup krusial dalam menjaga keseimbangan fisiologis tubuh, khususnya pada individu dengan hipertensi. Pasien hipertensi yang tidur hanya empat sampai lima jam

semalam, sering terbangun karena gelisah, atau merasa lelah meski sudah berbaring lama, cenderung mengalami gangguan regulasi tubuh. Situasi ini meningkatkan kerja sistem saraf simpatis sekaligus aktivitas pelepasan hormon stres seperti kortisol. Ketika respons tersebut berlangsung berulang dan tidak terkendali, pembuluh darah menjadi lebih mudah berkonstriksi dan denyut jantung meningkat, sehingga tekanan darah perlahan terdorong ke arah yang lebih tinggi (Nurhikmawati *et al.*, 2024).

Gangguan tidur yang terus-menerus dan tidak ditangani mampu menyebabkan kontrol tekanan darah dalam jangka panjang ikut terganggu. Pada kondisi ini, tekanan darah cenderung menetap tinggi, tubuh menjadi lebih reaktif terhadap stres, dan ritme sirkadian perlahan kehilangan pola alaminya. Akibatnya, proses nocturnal dipping, yaitu penurunan tekanan darah saat malam hari yang seharusnya terjadi ketika tubuh beristirahat, sering kali tidak berlangsung secara optimal. Situasi semacam ini, meski tampak sepele pada awalnya, dapat mempercepat perkembangan hipertensi dan membuka jalan bagi berbagai komplikasi kardiovaskular. Risiko seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung, hingga penyakit ginjal kronis menjadi lebih nyata, disertai kerusakan pada organ target lain yang pada akhirnya menurunkan kualitas hidup pasien (Bock *et al.*, 2022).

Berdasarkan dengan uraian tersebut dibutuhkan untuk memberikan edukasi kepada pasien hipertensi dengan metode nonfarmakologi. Upaya memperbaiki kualitas tidur sebenarnya tidak selalu rumit, meski sering kali kita mengabaikannya. Hal sederhana seperti tidur dalam kondisi lampu mati, misalnya, ternyata berpengaruh besar. Dalam keadaan gelap, produksi hormon melatonin bekerja lebih

optimal sehingga otak dan tubuh benar-benar masuk ke fase istirahat yang utuh, bukan sekadar memejamkan mata sambil setengah terjaga. Selain pencahayaan, posisi tubuh juga ikut menentukan. Mengatur posisi tidur, terutama dengan posisi semifowler, dapat membantu mengurangi rasa tidak nyaman seperti nyeri atau sesak napas yang sering mengganggu di tengah malam. Posisi ini membuat tubuh sedikit lebih tegak, sehingga pernapasan terasa lebih lega dan tekanan pada bagian tertentu berkurang. Di sisi lain, pendekatan relaksasi juga tidak kalah penting. Relaksasi otot progresif yang dipadukan dengan teknik slow deep breathing membantu tubuh beralih dari kondisi tegang ke keadaan lebih tenang. Napas diatur secara perlahan dan dalam, memberi sinyal pada sistem saraf otonom untuk merespons dengan lebih rileks, termasuk melalui pelepasan endorfin (Marbun *et al.*, 2025).

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan kualitas tidur dengan derajat tekanan darah pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Sooko?”.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan derajat tekanan darah pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Sooko.

1.3.2. Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi kualitas tidur pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas Sooko

- 2) Mengidentifikasi derajat tekanan darah pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas Sooko
- 3) Menganalisis Hubungan kualitas tidur dengan derajat tekanan darah pada pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas Sooko

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan terkait hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi, sehingga data hasil yang dikumpulkan dapat dimanfaatkan sebagai dasar bagi penelitian selanjutnya.

1.4.2. Manfaat Praktis

1) Bagi Responden

Penelitian ini bertujuan untuk dapat meningkatkan pengetahuan responden terhadap pentingnya kualitas tidur terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi agar tekanan darah tetap terkontrol dan lebih sadar untuk memperbaiki pola tidur serta menerapkan kebiasaan yang lebih sehat sebagai bagian dari upaya mencegah komplikasi dan menjaga kestabilan tekanan darah.

2) Bagi Instansi Kesehatan

Bagi UPTD Puskesmas Sooko, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman guna menurunkan angka kejadian hipertensi dengan memberikan edukasi terkait dengan cara menghilangkan stress dan bahan evaluasi serta penguatan program penyakit tidak menular.

3) Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan berfungsi sebagai sumber informasi bagi tenaga kesehatan sebagai tambahan pengetahuan dalam memahami faktor nonfarmakologis yang memengaruhi tekanan darah. Temuan penelitian ini dapat menjadi pedoman dalam melakukan asesmen yang lebih komprehensif serta menyusun intervensi edukatif terkait perbaikan kualitas tidur sebagai bagian dari upaya pengendalian hipertensi secara holistik dan berbasis evidence based practice.

