

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Lansia adalah individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Proses menua merupakan bagian alami dari siklus kehidupan manusia yang berlangsung secara bertahap sejak awal kehidupan, bukan dimulai dari satu titik tertentu. Menjadi tua berarti seseorang telah melewati tiga fase kehidupan, yaitu masa anak-anak, dewasa, dan lanjut usia. Menua bukanlah suatu penyakit, melainkan suatu proses fisiologis yang ditandai dengan terjadinya perubahan secara perlahan dan kumulatif. Perubahan ini menyebabkan penurunan daya tahan tubuh terhadap rangsangan baik dari dalam maupun luar, sehingga lansia menjadi kelompok yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan (Rukmini, 2021).

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami oleh lansia. Kondisi ini termasuk dalam kategori penyakit degeneratif dan kerap disebut sebagai “silent killer” karena dapat berkembang tanpa gejala yang jelas, namun berpotensi menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung koroner. Risiko hipertensi pada lansia meningkat seiring dengan perubahan fisiologis akibat proses penuaan, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah, gangguan fungsi ginjal, serta disfungsi sistem pengatur tekanan darah (Prastika and Siyam, 2021).

Kondisi hipertensi pada lansia sangat memprihatinkan karena berdampak langsung terhadap penurunan kualitas hidup, baik dari aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Ketidakmampuan dalam menjalani aktivitas sehari-hari secara mandiri, ketergantungan pada orang lain, serta penurunan produktivitas menjadi dampak yang kerap dialami. Permasalahan ini semakin kompleks ketika disertai gangguan tidur, yang juga umum terjadi pada kelompok lansia. Kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk kondisi hipertensi, menyebabkan kelelahan kronis, penurunan energi, serta gangguan emosional seperti mudah marah, kecemasan, hingga depresi. Dengan demikian,

penanganan hipertensi pada lansia harus dilakukan secara menyeluruh, tidak hanya melalui pengobatan medis, tetapi juga dengan memperhatikan aspek psikososial, pola tidur, pola makan, dan gaya hidup sehat untuk meningkatkan kesejahteraan lansia secara menyeluruh (Prastika and Siyam, 2021).

Secara global diperkirakan terdapat sekitar 1,13 miliar orang yang menderita hipertensi, dengan dua pertiga di antaranya berasal dari negara berpenghasilan rendah dan menengah, termasuk negara-negara di kawasan Asia. Pada tahun 2015, prevalensi hipertensi mencapai 25% pada laki-laki dan 20% pada perempuan secara global (Maryadi, Anggraini and Indah, 2021). Sementara itu, dalam dekade terakhir (2000–2010), prevalensi hipertensi menurun sebesar 2,6% di negara-negara berpenghasilan tinggi, tetapi justru meningkat sebesar 7,7% di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, yang mencerminkan tren kenaikan kasus di wilayah Asia. Kondisi ini menunjukkan bahwa lansia di kawasan Asia, khususnya di negara berkembang seperti Indonesia, menghadapi risiko hipertensi yang semakin tinggi seiring pertambahan usia dan meningkatnya angka harapan hidup (Rukmini, 2021).

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, khususnya pada kelompok usia lanjut. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat prevalensi hipertensi pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 30,8%. Pada kelompok lansia, prevalensi hipertensi tercatat lebih tinggi, yaitu berkisar antara 55% hingga 70%. Lansia menjadi kelompok yang paling rentan terhadap hipertensi dan memiliki risiko tinggi mengalami komplikasi terkait tekanan darah tinggi, sehingga perlu mendapat perhatian khusus dalam upaya pencegahan dan pengelolaan penyakit tidak menular (Kemenkes, 2023).

Prevalensi hipertensi pada lansia di Pulau Jawa diperkirakan mencapai lebih dari 34% berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Tingginya angka ini mencerminkan besarnya beban hipertensi di wilayah dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di Indonesia, serta menunjukkan pentingnya upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada kelompok tersebut

(Kemenkes, 2023). Cakupan deteksi dini hipertensi di Provinsi Jawa Tengah hanya mencapai 6,66% (Kemenkes, 2023). Di Kabupaten Kudus, jumlah penderita hipertensi tercatat sebanyak 231.826 orang. Puskesmas Dawe mencatat jumlah kasus hipertensi tertinggi, yaitu sebanyak 17.451 kasus, sedangkan jumlah terendah terdapat di Puskesmas Dersalam dengan 6.892 kasus (Kemenkes, 2023; Dinkes Jateng, 2024). Tanda dan gejala hipertensi yang sering dialami meliputi sakit kepala, sulit tidur, leher terasa kaku, gangguan penglihatan, tubuh terasa lemas, kesulitan bernapas, mimisan, nyeri dada, dan jantung berdebar (Zidan and Subekti, 2023).

Perubahan pola tidur pada lansia terjadi akibat penurunan fungsi sistem neurologis, yang secara fisiologis ditandai dengan berkurangnya jumlah dan ukuran neuron pada sistem saraf pusat. Akibatnya, fungsi neurotransmitter dalam sistem saraf menurun, termasuk distribusi norepinefrin, yaitu zat yang berperan dalam merangsang tidur. Penurunan ini menyebabkan lansia lebih rentan mengalami gangguan tidur. Seiring bertambahnya usia, perubahan pola tidur dan istirahat pada lansia merupakan proses yang wajar. Penuaan pada otak menyebabkan perubahan dalam mekanisme eksitasi dan inhibisi sistem saraf. Korteks otak yang berfungsi sebagai penghambat sistem terjaga mengalami penurunan fungsi inhibisi seiring bertambahnya usia, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas tidur lansia (Ratmawati and Listyaningsih, 2017).

Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang. Seseorang yang mengalami kekurangan tidur dapat menyebabkan gangguan metabolisme dan endokrin yang berkontribusi menyebabkan gangguan kardiovaskular sehingga terjadinya hipertensi. Kualitas tidur yang buruk berdampak pada penurunan anti bodi dengan gejala lemas dan mudah lelah sehingga mengubah hormon stres kortisol dan sistem saraf simpatik, yang menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah (Zidan and Subekti, 2023).

Laporan WHO menyebutkan bahwa sekitar 40–70% lansia di dunia mengalami gangguan tidur kronis, dan hingga 50% di antaranya tidak terdiagnosis. Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur pada lansia tercatat

cukup tinggi, yaitu sekitar 67% (Mutiara Prasani, 2023). Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa sebagian besar lansia, khususnya perempuan, mengalami kualitas tidur yang buruk, yakni sebanyak 80,4% dari total responden. Sementara itu, dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Chasanah & Supratman (2018), ditemukan bahwa 32% lansia mengalami kualitas tidur buruk, dan kualitas tidur yang baik berhubungan signifikan dengan peningkatan kualitas hidup, dengan nilai  $p = 0,002$  (Nur Chasanah, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan isu penting yang perlu mendapat perhatian dalam penanganan hipertensi pada lansia, karena berdampak langsung terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan mereka.

Lansia yang memiliki kualitas tidur yang rendah dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia penderita hipertensi yang berdampak pada peningkatan tekanan darah di otak yang menyebabkan berkurangnya vaskularisasi area otak pada penderita hipertensi. Sehingga mengakibatkan penderita sulit untuk berkonsentrasi, mudah marah, merasa tidak nyaman. Kualitas hidup yang kurang pada lansia penderita hipertensi dapat dipengaruhi dari faktor-faktor yang mempengaruhi individu dan lingkungan akan berdampak pada aspek sosial dimana penderita tidak mau bersosialisasi karena merasakan kondisinya tidak nyaman. Dampak lain dari kualitas hidup yang tidak memadai pada lansia adalah kondisi mental (Kaban *et al.*, 2022).

Kualitas tidur berperan penting dalam menentukan kualitas hidup lansia, terutama pada aspek kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Gangguan tidur dapat memperburuk kondisi kesehatan fisik, seperti menyebabkan kelelahan kronis, memperparah gangguan suasana hati, serta menurunkan kemampuan dalam berinteraksi sosial, yang pada akhirnya meningkatkan risiko isolasi sosial dan penurunan kesejahteraan. Sebaliknya, kualitas tidur yang baik berkontribusi dalam mempertahankan fungsi kognitif, meningkatkan stabilitas emosi, memperkuat hubungan sosial, serta menjaga keseimbangan psikologis, yang secara keseluruhan mendukung peningkatan kualitas hidup pada lansia (Kaban *et al.*, 2022).

Kualitas hidup pada lansia mencakup empat aspek utama, yaitu kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, dan aspek lingkungan. Jika kebutuhan dalam aspek-aspek tersebut tidak terpenuhi, lansia dapat mengalami berbagai permasalahan yang berdampak negatif pada kualitas hidupnya. Seiring bertambahnya usia, terjadi berbagai perubahan dalam fungsi fisik, psikososial, dan mental (Chasanah and Supratman, 2018). Secara fisik, lansia cenderung mengalami penurunan kondisi kesehatan yang ditandai dengan munculnya penyakit yang sebelumnya tidak dialami pada usia muda. Dari segi psikologis, kesejahteraan emosional yang stabil berperan penting dalam menjaga kesehatan mental lansia. Selain itu, hubungan sosial yang baik, termasuk keterlibatan dalam aktivitas spiritual dan sosial, dapat meningkatkan rasa makna hidup dan harga diri. Dengan demikian, kualitas hidup lansia sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu tersebut menghadapi dan menyesuaikan diri dengan perubahan serta tantangan yang muncul di usia lanjut (Ratmawati and Listyaningsih, 2017).

Kualitas hidup penderita hipertensi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk kondisi kesehatan, pengelolaan hipertensi, dan perubahan gaya hidup. Pengendalian tekanan darah yang efektif adalah faktor kunci dalam meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. Mengikuti perawatan yang direkomendasikan oleh dokter, seperti mengonsumsi obat secara teratur dan menjaga pola makan yang sehat, dapat membantu menjaga tekanan darah tetap stabil (Kaban *et al.*, 2022).

Penderita hipertensi yang memiliki kualitas tidur yang baik memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi dan mengelola stres, yang dapat berdampak positif pada kualitas hidup mereka. Untuk menjaga kualitas hidup penderita hipertensi agar tetap baik dari segi sosial, kesehatan fisik, kesehatan lingkungan, dan psikologis perlu nya melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala dan catat hasilnya. Ini dapat membantu dalam mengidentifikasi perubahan dan mengambil tindakan jika tekanan darah naik. Menjaga aktifitas fisik, melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang

secara teratur, seperti berjalan kaki, berenang, atau bersepeda (Prastika and Siyam, 2021).

Penurunan kesehatan fisik karena penuaan dapat berdampak pada kualitas hidup, seperti mobilitas yang terbatas, peningkatan risiko penyakit kronis, dan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Konsumsi makanan bergizi, rendah garam, rendah lemak jenuh, dan tinggi serat. Perbanyak konsumsi buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan protein tanpa lemak. Tetap terhubung dengan keluarga dan teman-teman, serta ikut dalam aktivitas sosial untuk menjaga kesehatan mental dan emosional. Serta selalu berkonsultasi dengan dokter secara berkala untuk evaluasi kesehatan dan penyesuaian terapi yang sesuai. Kualitas hidup yang baik dapat dicapai dengan menjaga kesehatan dan gaya hidup yang seimbang. Salah satu cara yang cukup efektif untuk menghindari peningkatan tekanan darah pada lansia yaitu dengan memperbaiki pola tidur agar dapat tidur lebih teratur sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan kualitas tidur dengan kualitas hidup pasien hipertensi pada lansia lanjut (Ratmawati and Listyaningsih, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Chrostowska et al. (2019) yang berjudul *"The Relationship Between Sleep Disturbances and Quality of Life in Elderly Patients with Hypertension"* menunjukkan bahwa gangguan tidur memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kualitas hidup pasien hipertensi, terutama pada aspek fisik dan psikologis. Lansia hipertensi yang mengalami gangguan tidur cenderung mengalami penurunan energi, keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari, serta peningkatan gejala depresi dan kelelahan, dengan nilai signifikansi  $p < 0,05$  (Chrostowska, 2019). Temuan ini memperkuat bahwa gangguan tidur tidak hanya memperburuk kondisi fisik, tetapi juga memengaruhi stabilitas emosi dan kesehatan mental pada pasien lansia dengan hipertensi.

Hasil studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti pada tanggal 13 Februari 2025 di Puskesmas Dawe, Kabupaten Kudus. Berdasarkan data dari bagian rekam medis, jumlah pasien lansia dengan hipertensi tercatat sebanyak 390

orang pada tahun 2023, dan meningkat menjadi 570 orang pada tahun 2024. Data ini menunjukkan adanya peningkatan kasus hipertensi pada kelompok lansia di wilayah kerja Puskesmas Dawe. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara terhadap lima pasien lansia dengan hipertensi untuk mendapatkan gambaran awal mengenai kualitas tidur dan kualitas hidup mereka. Dalam wawancara tersebut, peneliti mengajukan beberapa pertanyaan terkait pola tidur lansia setiap malam dan apakah mereka mengalami kesulitan untuk tidur. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa empat dari lima responden memiliki pola tidur yang buruk, dengan durasi tidur hanya 4–5 jam per malam serta mengalami kesulitan untuk memulai tidur. Peneliti juga menanyakan apakah tekanan darah tinggi yang dialami para lansia memengaruhi aktivitas sehari-hari, serta apakah mereka merasa mudah lelah atau mengalami kesulitan dalam beraktivitas. Hasilnya, seluruh responden menyatakan bahwa hipertensi berdampak terhadap aktivitas harian mereka, seperti cepat lelah dan berkurangnya energi untuk melakukan aktivitas rutin. Selain itu, kelima lansia yang diwawancarai memiliki tekanan darah di atas 140/90 mmHg, yang menunjukkan bahwa mereka berada dalam kategori hipertensi.

Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur dengan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi, yang nantinya dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi intervensi kesehatan yang lebih terarah, khususnya dalam meningkatkan kesejahteraan lansia melalui perbaikan pola tidur. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Dawe, Kabupaten Kudus, karena hingga saat ini belum terdapat penelitian serupa yang mengkaji secara spesifik keterkaitan antara kualitas tidur dan kualitas hidup pada lansia hipertensi di wilayah tersebut. Berdasarkan fenomena ini, peneliti memutuskan untuk mengambil judul penelitian "Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dawe Kudus."

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kualitas hidup pasien hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas Dawe Kudus?"

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kualitas hidup pasien hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Dawe Kudus.

### **1.3.2 Tujuan khusus**

- a. Mendiskripsikan kualitas tidur lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas dawe kudus
- b. Mendiskripsikan kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas dawe kudus
- c. Menganalisa hubungan antara kualitas tidur dengan kualitas hidup pada pasien hipertensi lansia di wilayah kerja puskesmas dawe kudus

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat bagi peneliti**

Penelitian diharapkan dapat menambah wawasan dan pemahaman ilmiah mengenai hubungan antara kualitas tidur dan kualitas hidup pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini juga dapat sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya di bidang kesehatan lansia, khususnya terkait kualitas tidur dengan kualitas hidup lansia hipertensi.

### **1.4.2 Manfaat bagi institusi**

Manfaat penelitian ini bagi institusi adalah dapat menjadi sumber informasi dan referensi ilmiah dalam bidang kesehatan, khususnya mengenai hubungan antara kualitas tidur dan kualitas hidup pada lansia dengan hipertensi. Hasil penelitian ini dapat

digunakan oleh institusi pendidikan sebagai bahan ajar atau kajian akademik yang mendukung pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan, kedokteran, atau kesehatan masyarakat.

### 1.4.3 Manfaat bagi masyarakat

Manfaat penelitian ini bagi masyarakat adalah memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya kualitas tidur dalam menjaga kualitas hidup, khususnya bagi lansia yang menderita hipertensi. Dengan adanya penelitian ini, masyarakat dapat lebih sadar akan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan lansia serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup mereka.

## 1.5 Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian**

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Tahun	Rancangan Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
1	Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang	Siska Floren Tia, Burhan Muslim, Tomi Jepisa	2023	Cross-sectional	Kualitas tidur, kejadian hipertensi pada lansia	Dari 65 responden, 61,5% lansia memiliki kualitas tidur buruk, dan 56,9% mengalami hipertensi. Terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan kejadian hipertensi pada lansia (p-value 0,000).
2	The Relationship Between Sleep Disturbances and Quality of Life in Elderly Patients with Hypertension	Agnieszka Chrostowska, et al.	2019	Observasional	Gangguan tidur, kualitas hidup pada pasien hipertensi	Gangguan tidur memiliki dampak negatif signifikan terhadap kualitas hidup pasien hipertensi, terutama pada domain fisik dan psikologis.
3	Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah	Dea Rika Putri Purba, Restu Susanti, Rika Susanti,	2023	Cross-sectional	Kualitas tidur, tekanan	Terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur yang buruk dengan

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Tahun	Rancangan Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
	pada Lansia di Kecamatan Kuranji Kota Padang	Hendra Permana , Arina Widya Murni, Eldi Sauma			darah pada lansia	peningkatan tekanan darah pada lansia.
4	Hubungan Tingkat Hipertensi Dengan Kualitas Hidup Lansia Dipanti Jompo Al-Ishlah Kecamatan Blimbing Kota Malang	Yustina Mone	2021	Cross-sectional	Tingkat hipertensi dan kualitas hidup lansia	Terdapat hubungan Tingkat hipertensi dengan kualitas hidup lansia di panti jompo Al-Ishlah didapatkan $p$ value = (0,000) < (0,05)
5	Hubungan Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Perumnas II Kelurahan Sungai Beliung Kecamatan Pontianak Barat	Lily seftiani, Hendra, M Ali Maulana	2018	Accidental sampling	Kualitas hidup, hipertensi pada lansia	Terdapat hubungan antara hipertensi dengan kualitas hidup di wilayah kerja puskesmas perumnas II.