

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan proses fisiologis yang sangat penting bagi tubuh karena berfungsi dalam mengembalikan keseimbangan sistem biologis, memperbaiki jaringan tubuh yang rusak, serta mengatur hormon dan sistem kardiovaskular. Selama tidur, terjadi penurunan aktivitas sistem saraf dan peningkatan proses pemulihan tubuh, yang berperan besar dalam menjaga kesehatan jantung dan tekanan darah (Spytska, 2024). Ketika tidur terganggu, maka sistem biologis tidak mendapatkan waktu yang cukup untuk melakukan proses perbaikan, sehingga meningkatkan risiko gangguan metabolik dan disfungsi organ tubuh, termasuk gangguan pada sistem kardiovaskular (Sega et al., 2022).

Kualitas tidur tidak hanya diukur dari lamanya waktu tidur, tetapi juga meliputi kedalaman, kontinuitas, serta kepuasan subjektif seseorang terhadap tidurnya. Seseorang dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik apabila dapat tertidur dalam waktu singkat, tidur nyenyak tanpa sering terbangun, dan merasa segar ketika bangun tidur (Ehret et al., 2023). Sebaliknya, gangguan tidur dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti stres, kecemasan, kebisingan, pencahayaan, dan kebiasaan hidup yang tidak sehat. Jika gangguan ini terjadi secara terus-menerus, maka fase tidur NREM dan REM tidak berjalan optimal, sehingga proses pemulihan fisiologis terganggu dan berdampak pada peningkatan tekanan darah (Sega et al., 2022).

Gangguan tidur kronis dapat menyebabkan tekanan darah tidak menurun secara fisiologis pada malam hari (*non-dipping pattern*). Kondisi ini menunjukkan aktivitas sistem saraf simpatis tetap tinggi selama tidur, yang berdampak pada peningkatan risiko hipertensi, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dan stroke (Ehret et al., 2023);(Oseni et al., 2024). Maka dari itu, kualitas tidur perlu dijadikan salah satu indikator penting dalam upaya deteksi

dini risiko hipertensi, terutama pada kelompok usia produktif yang cenderung memiliki beban aktivitas tinggi.

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang paling banyak dijumpai dan dikenal sebagai “*silent killer*” karena sering kali tidak menimbulkan gejala namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 1,4 miliar orang dewasa di dunia hidup dengan hipertensi, dengan prevalensi global mencapai sekitar 33% pada kelompok usia 30–79 tahun. Tingginya prevalensi ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi tantangan utama dalam kesehatan masyarakat global.

Hipertensi di Tingkat provinsi juga merupakan masalah kesehatan yang sangat signifikan. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia usia ≥ 18 tahun mencapai 30,8%, sedikit menurun dibandingkan hasil Riskesdas 2018 yang sebesar 34,1%. Meskipun mengalami penurunan, angka ini menunjukkan bahwa hampir 1 dari 3 orang dewasa di Indonesia mengalami hipertensi, sehingga upaya pencegahan dan pengendalian tetap menjadi prioritas penting dalam pelayanan kesehatan.

Provinsi Jawa Tengah secara regional termasuk salah satu daerah dengan prevalensi hipertensi yang tinggi. Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2023, prevalensi hipertensi di provinsi ini mencapai 32,9%, menempatkan Jawa Tengah dalam kelompok provinsi dengan beban hipertensi terbesar di Indonesia. Kondisi ini menggambarkan bahwa hipertensi masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan upaya deteksi dini dan penanganan berkelanjutan.

Pada tingkat kabupaten, hipertensi juga menjadi masalah kesehatan yang penting di Kabupaten Magelang. Data kesehatan daerah menunjukkan bahwa kasus hipertensi tercatat sebagai salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak ditemukan di fasilitas pelayanan kesehatan kabupaten ini. Hal ini sejalan dengan tingginya prevalensi hipertensi di tingkat provinsi,

menunjukkan bahwa Kabupaten Magelang turut menghadapi tantangan besar dalam pengendalian penyakit tidak menular, khususnya hipertensi.

Hipertensi secara local merupakan masalah kesehatan yang menonjol di wilayah kerja Puskesmas Salam. Data tahun 2024 menunjukkan bahwa kasus pada wanita usia produktif (25–49 tahun) tersebar di 12 desa, yaitu Baturono, Gulon, Jumoyo, Kadiluwih, Mantingan, Salam, Seloboro, Sirahan, Somoketro, Sucen, Tersangede, dan Tirto. Desa Salam tercatat sebagai wilayah dengan jumlah penderita tertinggi, yaitu 22 orang dari total 91 kasus yang ada, sehingga menjadi lokasi dengan beban hipertensi paling besar pada kelompok usia tersebut. Di desa yang sama, jumlah penduduk usia ≥ 15 tahun mencapai 5.460 jiwa. Jika menggunakan acuan Standar Pelayanan Minimal (SPM) hipertensi sebesar 32,9%, diperkirakan terdapat sekitar 683 penduduk yang mengalami tekanan darah tinggi. Perhitungan ini mengindikasikan prevalensi sekitar 12,5%, yang mencerminkan perlunya perhatian lebih terhadap pengendalian faktor risiko di tingkat komunitas.

Penduduk usia produktif berada pada rentang usia 15–64 tahun, sebagaimana dijelaskan oleh Badan Pusat Statistik (BPS Kabupaten Tanah Datar, 2022) dan *World Health Organization* (World Health Organization, 2023). Fokus diarahkan pada kelompok usia 25–49 tahun karena individu pada rentang usia tersebut umumnya aktif secara sosial dan ekonomi serta mulai menunjukkan peningkatan risiko gangguan tekanan darah akibat stres dan kualitas tidur yang buruk. Berbagai bukti ilmiah juga menunjukkan bahwa risiko hipertensi dan gangguan tidur meningkat secara signifikan pada usia ini, seiring dengan meningkatnya tuntutan pekerjaan, beban peran ganda, serta perubahan fisiologis yang memengaruhi pola tidur dan regulasi tekanan darah.

Penelitian Aprianti Dewi et al., (2024) mengatakan wanita usia produktif cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria, dan stres kronis terbukti menurunkan kualitas tidur yang pada akhirnya meningkatkan risiko hipertensi. Selain itu, Demichelis et al., (2023) menegaskan bahwa stres

berhubungan erat dengan gangguan pola tidur dan peningkatan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan hormon kortisol.

Penelitian oleh Gou et al., (2023) juga menunjukkan bahwa individu dengan kualitas tidur buruk memiliki risiko hipertensi yang lebih tinggi dengan nilai $p\text{-trend} < 0,001$. Hal ini sejalan dengan Oseni et al., (2024) yang menemukan bahwa gangguan tidur memicu peningkatan kadar kortisol dan aktivitas sistem saraf simpatis yang mempertahankan tekanan darah tetap tinggi bahkan saat malam hari. Dengan demikian, kualitas tidur yang buruk dapat menjadi faktor risiko independen terhadap terjadinya hipertensi.

Berdasarkan wawancara pendahuluan dengan pemegang program hipertensi Puskesmas Salam pada Agustus 2024 saat kegiatan posyandu dan pemeriksaan kesehatan, diketahui bahwa sekitar 60% wanita usia produktif di wilayah tersebut mengalami gangguan kualitas tidur, ditandai dengan kelelahan menetap, sulit tidur, dan tekanan darah yang tidak stabil. Para kader melaporkan bahwa sebagian besar wanita usia 25-49 tahun bekerja di sektor informal dengan jam kerja 9-12 jam, sehingga waktu istirahat terbatas. Sebagian besar hanya tidur 4-6 jam per malam, bahkan kurang pada kondisi tertentu. Temuan ini menunjukkan adanya pola masalah kesehatan yang berulang, sehingga memperkuat urgensi penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dan tekanan darah pada wanita usia produktif di wilayah tersebut. Selain faktor aktivitas dan beban peran, faktor psikososial juga berpengaruh terhadap kualitas tidur wanita. Tekanan psikologis yang muncul akibat tanggung jawab ganda dapat mengganggu siklus tidur, meningkatkan kadar kortisol, serta menyebabkan peningkatan tekanan darah secara kronis (Arabadjian et al., 2025). Durasi tidur yang pendek berhubungan dengan peningkatan risiko hipertensi, di mana individu yang tidur kurang dari 7 jam per malam memiliki peningkatan risiko sekitar 7%, dan risiko tersebut meningkat menjadi 11% pada individu yang tidur kurang dari 5 jam per malam (Hosseini et al., 2024).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan erat dengan regulasi tekanan darah, dan gangguan tidur dapat memperburuk

kondisi hipertensi, khususnya pada wanita usia produktif yang memiliki tingkat stres dan beban kerja tinggi. Meskipun banyak penelitian sebelumnya telah membuktikan adanya hubungan antara kualitas tidur dan hipertensi, namun belum terdapat penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan tersebut pada wanita usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Salam, Kabupaten Magelang. Padahal, wilayah ini memiliki angka kasus hipertensi yang cukup tinggi dan fenomena gangguan tidur yang nyata di masyarakat.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengidentifikasi sejauh mana hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada wanita usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Salam, Kabupaten Magelang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui peningkatan kualitas tidur sebagai salah satu strategi promotif dan preventif kesehatan masyarakat.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada wanita usia produktif penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Salam, Magelang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada wanita usia produktif penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Salam, Magelang.

1.3.2 Tujuan khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan data demografi meliputi usia, pekerjaan, status perkawinan, jumlah anak, riwayat penyakit penyerta yang dialami, status konsumsi obat antihipertensi, dan status konsumsi obat tidur.

1.3.2.2 Mengidentifikasi tingkat kualitas tidur pada wanita usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Salam, Magelang.

1.3.2.3 Mengidentifikasi tekanan darah pada wanita usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Salam, Magelang.

1.3.2.4 Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada wanita usia produktif penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Salam, Magelang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat akademis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmiah dalam bidang kesehatan, khususnya mengenai hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada wanita usia produktif penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Salam, Magelang. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi teoritis bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji lebih lanjut terkait hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada Wanita usia produktif penderita hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi mahasiswa

- a. Menjadi referensi dan rujukan bagi mahasiswa yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai topik kualitas tidur, dan tekanan darah, khususnya pada kelompok wanita usia produktif penderita hipertensi.
- b. Mendorong mahasiswa untuk mengembangkan faktor-faktor lain yang berkaitan dengan tekanan darah maupun kualitas tidur, menggunakan pendekatan yang serupa.

1.4.2.2 Bagi masyarakat

- a. Memberikan informasi edukatif kepada wanita dan masyarakat umum mengenai pentingnya kualitas tidur dalam menjaga tekanan darah tetap stabil.
- b. Memberikan dasar bagi kegiatan penyuluhan atau promosi kesehatan oleh kader setempat terkait kontrol tekanan darah melalui perbaikan kualitas tidur.

1.4.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

- a. Menjadi landasan awal bagi penelitian lebih lanjut mengenai intervensi peningkatan kualitas tidur sebagai upaya menurunkan tekanan darah.
- b. Memberikan ide untuk penelitian dengan pendekatan berbeda, seperti kuantitatif, kualitatif, atau campuran.

- c. Membantu penelitian lain untuk mengembangkan alat ukur atau metode intervensi yang lebih spesifik dan sesuai dengan karakteristik masyarakat pedesaan.