

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang masih menjadi tantangan utama dalam bidang kesehatan diberbagai negara. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa sekitar 1,28 miliar orang yang berusia 30 hingga 79 tahun mengalami tekanan darah tinggi. Kebanyakan kasus terjadi di negara-negara yang memiliki ekonomi rendah atau menengah, dan hampir separuh dari penderita tidak tahu bahwa mereka sedang mengalami masalah tersebut, yang membuat mereka berisiko mengalami komplikasi berbahaya seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal. Hipertensi yaitu kondisi ketika tekanan darah bertahan di atas atau sama dengan 140/90 mmHg secara terus-menerus.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018, sebanyak 34,1% penduduk berusia 18 tahun ke atas mengalami hipertensi. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 8,0% berdasarkan diagnosis dokter, sedangkan berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah mencapai 29,2%. Di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), angka kejadian hipertensi juga lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional, yaitu 12,3% berdasarkan diagnosis dokter dan 30,4% berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah. Data tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian di wilayah DIY (Indonesia, 2023).

Pengendalian tekanan darah merupakan bagian penting dalam penatalaksanaan hipertensi karena dapat membantu menurunkan risiko terjadinya komplikasi. Namun, tidak semua pasien mampu mempertahankan tekanan darah dalam batas yang terkontrol. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kepatuhan dalam mengonsumsi obat antihipertensi, pola hidup yang kurang sehat, serta kurangnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Selain itu, kualitas tidur juga diduga berperan dalam memengaruhi tekanan darah. Tidur yang tidak berkualitas dapat mengganggu

keseimbangan sistem saraf otonom sehingga berpotensi menyebabkan peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi. (Gini & Mekeama, 2024). Kualitas tidur yang tidak baik dapat berhubungan dengan peningkatan tekanan darah akibat meningkatnya aktivitas sistem saraf simpatis serta peningkatan hormon stres seperti kortisol, norepinefrin dan epinefrin. Selain itu gangguan tidur juga dapat mempengaruhi keseimbangan hormon, termasuk aldosteron, yang memiliki peran dalam pengaturan tekanan darah sehingga dapat meningkatkan resiko terjadinya hipertensi (Lubis et al., 2025).

Gangguan tidur merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, atau memperoleh tidur yang berkualitas sehingga kebutuhan istirahat tidak terpenuhi secara optimal. Bentuk gangguan tidur yang sering ditemukan antara lain insomnia, sering terbangun pada malam hari, tidur yang tidak nyenyak, kebiasaan begadang, serta stres (Fakhirah et al., 2025). Kondisi tersebut dapat memicu peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan pelepasan hormon stres, seperti kortisol, epinefrin, dan norepinefrin. Selain itu, gangguan tidur juga dapat mengganggu ritme sirkadian yang berperan dalam mengatur tekanan darah. Akibatnya, tekanan darah tidak mengalami penurunan secara normal pada malam hari dan cenderung tetap tinggi sehingga meningkatkan risiko terjadinya hipertensi (Lubis et al., 2025).

Peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh (Nurhikmawati et al., 2024) di Rumah Sakit Ibnu Sina menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan menggunakan instrumen *Pitts Sleep Quality Index* (PSQI) untuk alat ukur kualitas tidur pada pasien hipertensi. Peneliti lain yang dilakukan oleh (Husna et al., 2025) di Puskesmas Baiturahman Banda Aceh juga menggunakan alat ukur *Pitts Sleep Quality Index* (PSQI) dengan desain cross sectional untuk menilai kualitas tidur. Namun menurut asumsi saat ini, penggunaan PSQI pada desain cross sectional memiliki keterbatasan karena instrument PSQI menilai kualitas tidur dalam rentang waktu satu bulan terakhir, sedangkan desain cross sectional

menggambarkan kondisi responden pada satu waktu pengukuran saja. Oleh karena itu, kebaruan pada penelitian ini menggunakan Kuesioner Kualitas Tidur (KKT) karena dinilai sesuai untuk mengukur kondisi kualitas tidur responden saat ini (real time), sehingga lebih relevan digunakan pada desain penelitian cross sectional.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 14 bulan april 2026 di Puskesmas Depok II Yogyakarta bahwa prevalensi kasus hipertensi mengalami peningkatan yang cukup signifikan dalam tiga tahun terakhir. Secara spesifik angka prevalensi meningkat pada 2023 jumlah kasus (859), pada tahun 2024 meningkat menjadi (1,046) kasus, berlangsung sampai 2025 dengan jumlah (1,169 kasus). kasus ini mencerminkan adanya kecenderungan peningkatan resiko hipertensi di masyarakat, sehingga di perlukan upaya pengendalian yang lebih optimal. berdasarkan data awal yang diperoleh peneliti dari total 1.371 kasus hipertensi dalam kurun waktu tiga bulan terakhir, di temukan 8 pasien hipertensi mengeluh kualitas tidurnya buruk seperti sulit tidur, sering terbangun pada malam hari, dan merasa tidak segar saat bangun tidur. Hasil literatur penelitian menunjukan bahwa peneliti peneliti sebelumnya menggunakan instrumen PSQI untuk mengukur kualitas tidur pasien hipertensi, dengan desain penelitian yang dilakukan adalah crosssectional. Menurut peneliti instrumen PSQI digunakan untuk mengukur kualitas tidur pasien dalam kurun waktu 1 bulan terakhir, hal ini dirasa kurang sesuai untuk mengukur kualitas tidur pasien dengan desain crossectinoal. Maka kebaruan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner kualitas tidur (KKT) yang menilai karena dinilai sesuai untuk mengukur kondisi kualitas tidur responden saat ini (real time), sehingga lebih relevan digunakan pada desain penelitian cross sectional. Selain itu pasien juga menunjukan tekanan darah yang masih tinggi saat pemeriksaan. Kondisi tersebut menjadi dasar peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Depok II Yogyakarta”.

1.2 Rumusan masalah

Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Depok II Yogyakarta.

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk menganalisis hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Depok II Yogyakarta.

1.3.2 Tujuan khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, lama menderita hipertensi, keteraturan minum obat, gangguan tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Depok II

1.3.2.2 Mengidentifikasi kualitas tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Depok II

1.3.2.3 Mengidentifikasi tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Depok II

1.3.2.4 Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Depok II

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang keperawatan. Selain itu, peneliti ini juga dapat menjadi referensi dalam memahami hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi serta sebagai kajian bagi akademis.

1.4.2 Manfaat praktis

Peneliti ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi tenaga kesehatan di Puskesmas Depok II terkait pentingnya menjaga kualitas tidur sebagai salah satu upaya mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.