

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan manusia yang memasuki tahap akhir dari suatu fase kehidupan yang berusia 60 tahun ke atas yang terdiri dari lansia muda yaitu yang berumur 60-69 tahun, lansia madya dengan umur 70-79 tahun, dan lansia tua yaitu lansia dengan umur 80 tahun keatas (Badan Pusat Statistik, 2022). Tidur merupakan aktivitas yang melibatkan sistem tubuh seperti saraf dan kardiovaskuler, tidur juga bisa mengubah fungsi saraf dan fisiologis yang berpengaruh pada tekanan darah. Salah satu kondisi yang berhubungan dengan penuaan adalah masalah kualitas tidur, istirahat dan tidur termasuk kebutuhan dasar yang harus di penuhi oleh semua orang. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan adanya tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Lebih dari setengah populasi lansia mengalami masalah kualitas tidur. Kualitas tidur mencakup durasi waktu tidur berapa lama, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur malam dan istirahat di siang hari. Perubahan pola tidur lansia disebabkan oleh perubahan sistem neurologis, yang dapat mengakibatkan sistem neurologi di dalam tubuh menurun, sehingga zat untuk merangsang tidur juga akan menurun dan mengakibatkan lansia mengalami gangguan tidur (Utami et al., 2021).

Menurut data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) pada Maret tahun 2022 didapatkan hasil sebanyak 10,48% penduduk Indonesia adalah lansia,

sebanyak 55,56% lansia tergolong lansia muda (60-69 tahun), 26,76% lansia madya (70-79 tahun), dan 7,69% lansia tua (80 tahun keatas). Pada tahun 2022 Jawa Timur menjadi salah satu dari delapan provinsi yang termasuk *ageing population* (Badan Pusat Statistik, 2022). Berdasarkan hasil analisa data kualitas tidur pada lansia, sebanyak 121 responden (48%) lansia mengalami kualitas tidur buruk, 91 responden (36%) mengalami kualitas tidur yang baik, dan 39 responden (16%) mengalami kualitas tidur sedang. Saat tubuh mengalami proses penuaan berbagai masalah kesehatan fisik maupun psikologis akan muncul, masalah fisik yang dialami lansia yaitu penurunan fungsi organ tubuh, sedangkan masalah psikologis yang terjadi pada lansia yaitu adanya perasaan takut, depresi, dan kecemasan. Sehingga dari masalah yang muncul pada proses penuaan tersebut akan mengakibatkan penurunan kualitas tidur lansia (Hidayatunisa & Arifin, 2022).

Penelitian yang dilakukan (J.Harsismanto, 2020) menunjukkan bahwa kualitas tidur yang dialami lansia hipertensi yaitu 11 responden (50%) mengalami kualitas tidur yang baik dan 11 responden (50%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi tekanan darah pada lansia. Penyebab pasti naiknya tekanan darah yang mengakibatkan terjadinya hipertensi belum diketahui pasti, namun ada beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya hipertensi diantaranya yaitu stress, obesitas atau kelebihan berat badan, merokok, asupan garam yang tinggi, kurangnya olahraga, genetik dari keturunan, kelainan ginjal, gaya hidup sehari-hari, dan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur dapat berpengaruh pada tekanan darah yang mengakibatkan terjadinya penurunan tekanan darah, penurunan ini terjadi karena penurunan kerja saraf sebesar 10-20%

dari tekanan darah normal. Ada faktor lain yang mempengaruhi lansia dengan kualitas tidurnya yaitu rasa kesepian atau *loneliness*, kondisi ini menjadi salah satu faktor psikologis yang mengakibatkan lansia mengalami gangguan tidur atau kualitas tidur yang buruk. Jika lansia menunjukkan gangguan tidur dan durasi tidur yang pendek kemungkinan dapat terjadi kenaikan tekanan darah. Meskipun belum signifikan ada hubungan antara kualitas tidur yang buruk dengan kenaikan tekanan darah, tetapi kualitas tidur yang buruk dan sedikitnya waktu tidur secara tidak langsung menjadi penyebab kenaikan tekanan darah pada lansia (Akbar et al., 2021)

Sistem mengaktivasi kesadaran dapat melalui dua jalur yaitu rute dorsal melalui thalamus dan rute ventral melalui hipotalamus dan basal forebrain. Salah satu komponen dari system ini adalah saraf kolinergik pada *nuklei penduculopontine* (PPT) dan *laterodorsal tegmental* (LDT) dari batang otak menuju talamus. Saraf kolinergik yang berfungsi untuk mengaktivasi saraf talamus yang merupakan komponen terpenting dalam mentransmisikan informasi menuju koreteks serebral. Saraf pada PPT dan LDT mengirimkan impuls secara aktif dalam kondisi sadar REM (*Rapid Eye Movement*), yang merupakan tahap yang ditandai dengan adanya aktivasi kortikal namun saraf ini bekerja kurang aktif pada tahap NREM (*Non Rapid Eye Movement*). REM yaitu tahap seseorang saat tertidur dengan ciri-ciri cepatnya pergerakan bola mata, kekuatan otot hilang serta mimpi yang tampak nyata. Sedangkan NREM merupakan tahap awal dari tidur dengan ciri-ciri terhentinya pergerakan bola mata, menurunnya suhu tubuh, melambatnya detak jantung, dan tidak adanya aktifitas otot pada beberapa bagian tubuh (Alvi Norma Utami, 2020).

Semakin bertambahnya usia seseorang kemungkinan akan mengalami gangguan tidur sekitar 30% pada usia diatas 50 tahun. Sebagian lansia memiliki masalah tidur yang berdampak pada kualitas hidup dan kesehatan, didukung beberapa faktor seperti faktor penuaan, faktor lingkungan, dan penyakit (J.Harsismanto, 2020).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas didapatkan rumusan masalah sebagai berikut, “Adakah hubungan antara kualitas tidur terhadap tekanan darah pada lansia?”

1.2.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan perubahan tekanan darah pada lansia.

1.2.2 Tujuan Khusus

Mengidentifikasi kualitas tidur lansia

1. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia
2. Mengidentifikasi hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah lansia

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan bahan evaluasi terkait hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia sekaligus sebagai media referensi keperawatan gerontik.

1.3.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini menjadi informasi mengenai kesehatan lansia terutama pada kualitas tidur dan pengaruhnya terhadap tekanan darah.