BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit tidak menular merupakan masalah medis yang signifikan secara keseluruhan saat ini, termasuk hipertensi. Menurut Sakinah (2018), hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah meningkat dan dapat mengakibatkan komplikasi seperti stroke, gagal ginjal, dan gagal jantung.

Kenaikan tekanan darah sistolik sekitar 140 mm Hg atau tekanan darah diastolik sekitar 90 mm Hg dianggap sebagai hipertensi. Tidak ada gejala hipertensi yang jelas, sehingga penting untuk diwaspadai karena sebagian orang masih merasa sehat, cukup untuk melakukan aktivitasnya seperti biasa. Hal ini menjadikan tekanan darah sebagai silent killer (Kemenkes K., 2018). Orang-orang menyadari bahwa mereka memiliki tekanan darah tinggi ketika gejalanya memburuk dan mencari layanan medis.

Usia, jenis kelamin, kepribadian, faktor genetik, obesitas, olahraga, pola makan, gaya hidup, pola tidur, dan stres merupakan faktor risiko tekanan darah tinggi yang diketahui (Ludyaningrum, 2016). Tekanan darah tinggi terkait dengan kesulitan tidur. Kurangnya istirahat dan kualitas istirahat yang kurang baik dapat menyebabkan gangguan pada keseimbangan fisiologis dan mental seseorang (Martini et al., 2018).

Setiap usia dapat mengalami hipertensi, namun kemungkinan berkembangnya kondisi tersebut meningkat seiring bertambahnya usia (Sumiati, 2017). Hal ini disebabkan ketidakmampuan pembuluh darah tepi dalam membawa oksigen,

sehingga memperlebar sumbatan pembuluh darah tepi (Sumiati, 2017). Hubungan antara tidur dan peningkatan tekanan darah disebabkan oleh aktivitas otak di pembuluh darah, sehingga seseorang mengalami sedikit perubahan pada curah jantung di malam hari. Menurut Martini et al., (2018) rekomendasi untuk responden dengan insomnia berat bertujuan untuk memperbaiki ritme tidur mereka dengan bantuan gaya hidup sehat, seperti tidur saat dibutuhkan dan menghindari beban pikiran di bawah tekanan yang berlebihan.

Temuan penelitian yang dilakukan oleh (Martini et al. 2018) menemukan bahwa pola tidur memiliki dampak terbaik pada prevalensi hipertensi dibandingkan dengan usia dan orientasi. Menurut kuatnya pengaruh pola tidur responden, orang yang kurang tidur memiliki risiko 9.022 kali lebih tinggi terkena tekanan darah tinggi dibandingkan orang yang cukup tidur. Insomnia, kualitas tidur yang buruk, dan durasi tidur yang singkat adalah semua bentuk gangguan tidur. Menurut penelitian sebelumnya pada orang dewasa, kurang tidur berupa waktu tidur yang lebih sedikit dapat menyebabkan ketidakseimbangan metabolisme dan hormonal yang berujung pada penyakit kardiovaskular dan merupakan faktor risiko tekanan darah tinggi (Martini et al., 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan, yaitu mewawancarai tujuh pasien hipertensi di RSUD dr. Soedono Madiun, Tiga orang memiliki pola tidur teratur dan tidur nyenyak, sedangkan empat orang mengalami insomnia dan sering terbangun di malam hari. Besar kecilnya pengaruh istirahat tidur pada denyut nadi tergantung pada organ yang memiliki efek terbaik pada tekanan peredaran darah. Uraian tentang Pola Tidur pada Pasien Hipertensi di RSUD dr. soedono madiun menjadi topik yang menarik bagi peneliti.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat dirumuskan masalah “Bagaimanakah Gambaran Pola Tidur Pada Pasen Hipertensi di RSUD dr. Soedono Madiun’’.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Gambaran Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi di RSUD dr. Soedono Madiun.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian dalam mengembangkan ilmu dan pengetahuan keperawatan yang berkaitan dengan Gambaran Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi di RSUD dr. Soedono Madiun.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Intitusi Rumah Sakit

   Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan dan evaluasi terhadap Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi di RSUD dr. Soedono Madiun.

2. Bagi Intitusi Pendidikan

   Hasil penelitian ini dapat menentukan kebijakan aturan untuk Hipertensi di RSUD dr. Soedono Madiun.

3. Bagi Peneliti

   Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pengembangan serta pembelajaran dalam meningkatkan pengetahuan dalam Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi di RSUD dr. Soedono Madiun.

4. Bagi Pasien

   Di harapkan Pasien untuk merubah pada Pola Tidurnya.

5. Bagi Peneliti Yang Akan Datang

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi serta ilmu pengetahuan yang dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti yang akan datang dengan variabel yang berbeda.