



Tulis

Email Masuk 2,3 rb

Belum Dibaca

Berbintang

Draft 39

Terkirim

Arsip

Spam

Sampah

^ Lebih sedikit

Tampilan Tampilkan

Folder Sembunyikan

+ Folder Baru

← Kembali ↶ ↷ →

Arsipkan

Pindahkan

Hapus

Spam ...

☰ ▲ ▼ ✕

JURNAL GEMA KEPERAWATAN 4

Yahoo/Terkirim ★



Jurnal gema Keperawatan

Dari: jurnalgemakeperawatan@gmail.com

Kepada: raudatulj25@yahoo.co.id, henimarlina.riskawaty@gmail.com, anna.laylasalfarina@gmail.com



Jum, 10 Nov jam 11.07 ☆

Yth. Penulis

Naskah anda yang berjudul "Hubungan antara Kualitas dan Tekanan Darah Lansia di Posbindu Mambalan Desa mambalan Kecamatan Gunung Sari" telah diperiksa oleh editor. Silahkan melakukan perbaikan sesuai saran editor. Perbaikan dapat dikirim melalui OJS Jurnal Gema Keperawatan atau dengan membalas pesan ini.

Salam Hormat,
Dewan Editorial Jurnal Gema Keperawatan



3092-10132... .docx
58.5kB

↶ ↷ → ...

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN TEKANAN DARAH LANSIA DIPOSBINDU MAMBALAN DESA MAMBALAN KECAMATAN GUNUNG SARI

Abstrak

Proses penurunan kesehatan pada orang lanjut usia mengakibatkan berkurangnya efektivitas waktu tidur, sehingga kualitas tidur yang memadai sulit dicapai, menyebabkan timbulnya berbagai masalah tidur. Ketika seorang mengalami gangguan tidur, maka tekanan darah akan semakin meningkat sehingga berisiko terjadinya hipertensi. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah lansia diPosbindu Mambalan Desa Mambalan Kecamatan Gunung Sari. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang aktif mengikuti kegiatan Posbindu di Desa Mambalan yang berjumlah 27 lansia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Instrument dalam penelitian ini menggunakan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan tensimeter aneroid dan stetoskop. Analisis data menggunakan Uji *Chi-Square*. Hasil dari penelitian didapatkan sebagian besar lansia dengan kualitas tidur buruk sebanyak 20 lansia (74.1%), tekanan darah hipertensi derajat 1 sebanyak 10 lansia (40.7%). Analisa bivariat menunjukkan *p-value* 0.013 <0.05 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan kualitas tidur terhadap peningkatan tekanan darah pada lansia, semakin buruk kualitas tidur maka resiko peningkatan tekanan darah semakin tinggi. Lansia diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidur dengan baik dengan cara menjaga pola makan dan minum serta menjadwalkan jam tidur.

Kata Kunci : *lansia, kualitas tidur, tekanan darah, hipertensi*

Abstract

The process of declining health in elderly people results in reduced effectiveness of sleep time, so that adequate sleep quality is difficult to achieve, causing various sleep problems to arise. When someone experiences sleep disturbances, their blood pressure will increase, putting them at risk of developing hypertension. The aim of this research is to determine the relationship between sleep quality and blood pressure in the elderly at Posbindu Mambalan, Mambalan Village, Gunung Sari District. This research is a type of quantitative research with a cross sectional approach. The sample in this study was all elderly people who actively participated in Posbindu activities in Mambalan Village, totaling 27 elderly people. The sampling technique used was total sampling. The instruments in this study used PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) and aneroid blood pressure monitor and stethoscope. Data analysis uses the Chi-Square Test. The results of the study showed that the majority of elderly people had poor sleep quality, 20 elderly people (74.1%), blood

pressure with grade 1 hypertension, 10 elderly people (40.7%). Bivariate analysis showed a p-value of 0.013 <0.05, which means there is a significant relationship between sleep quality and blood pressure in the elderly. The conclusion in this study is that there is a relationship between sleep quality and increased blood pressure in the elderly, the worse the sleep quality, the higher the risk of increasing blood pressure. It is hoped that seniors can improve their sleep quality by maintaining their eating and drinking patterns and scheduling their sleeping hours.

Keywords: elderly, sleep quality, blood pressure, hypertension

PENDAHULUAN

Proses penurunan kesehatan pada orang lanjut usia mengakibatkan berkurangnya efektivitas waktu tidur, sehingga kualitas tidur yang memadai sulit dicapai, menyebabkan timbulnya berbagai masalah tidur. Ketika seorang mengalami gangguan tidur, maka tekanan darah akan semakin meningkat sehingga berisiko terjadinya hipertensi karena tidur mengubah fungsi system saraf otonom dan peristiwa fisiologis lainnya yang mempengaruhi tekanan darah¹

Tekanan darah merupakan jumlah darah yang dipompa ke dinding arteri oleh jantung. Tekanan darah rendah atau hipotensi yaitu jika tekanan darah <90/60 mmHg, tekanan darah normal berkisar dari 120/80 mmHg dan dinyatakan hipertensi bila tekanan darahnya >140/90 mmHg². Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menimbulkan gejala khusus sehingga sering tidak terdiagnosis dalam waktu yang lama. Gejala yang mengindikasikan terjadinya hipertensi, yaitu pusing, telinga berdengung, sulit tidur, sesak nafas, rasa berat (kaku) di tengkuk, mudah lelah, mata berkunang-kunang dan mimisan³.

Menurut WHO di Kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2022 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000⁴. Di NTB sendiri pada tahun 2018, jumlah penduduk 60 tahun ke atas di NTB sebanyak 8,25 persen dari 5.013.687 jiwa total penduduk

NTB⁵. Berdasarkan data yang didapatkan dari Puskesmas Penimbang Kecamatan Gunung Sari Lombok Barat jumlah lansia yang berada di Mambalan Desa mambalan tahun 2023 diketahui berjumlah 914 jiwa dari total keseluruhan lansia yang berusia 45 tahun sampai dengan 70 tahun keatas yang berada di Mambalan Desa mambalan Kecamatan Gunung sari.

Tidur merupakan kondisi istirahat yang diperlukan oleh manusia secara reguler². Tidur dapat berfungsi dalam pemeliharaan fungsi jantung. Selain itu, selama tidur, tubuh melepaskan hormon pertumbuhan untuk memperbaiki dan memperbaharui sel otak⁶. Kualitas tidur yang baik dimana lansia melakukan tidur malam sekitar \pm 9 jam¹. Kualitas tidur dapat diukur dengan menggunakan PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*). PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) adalah instrumen efektif yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur pada orang dewasa¹.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 28 Februari 2023 Di Desa mambalan Kecamatan Gunung Sari pada 10 responden lansia dengan memberikan kuesioner PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) kepada responden untuk diisi dan kemudian peneliti melakukan pemeriksaan tekanan darah pada setiap responden. Didapatkan 9 lansia mengalami tekanan darah tinggi dengan kualitas tidur yang buruk, dan 1 lansia bertekanan darah normal dengan kualitas tidur yang baik. Selain itu beberapa lansia mengeluh sulit tertidur di malam hari dan ketika terbangun dini hari atau tengah malam sulit untuk kembali tertidur dan bahkan terjaga hingga pagi hari. Selain melakukan pengisian kuesioner dan pengecekan tekanan darah pada responden, peneliti juga melakukan wawancara pada petugas puskesmas, petugas puskesmas mengatakan tidak pernah melakukan penkes mengenai kualitas tidur pada lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan perubahan tekanan darah pada lansia.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Desa mambalan Kecamatan Gunung Sari. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, dengan desain

penelitian *deskriptif correlation*, yang menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang aktif mengikuti kegiatan Posbindu di Desa Mambalan yang berjumlah 27 lansia. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Total sampling*. Instrument atau alat dalam penelitian ini menggunakan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan tensimeter aneroid dan stetoskop. Jenis data yang dikumpulkan berupa data primer diperoleh dengan cara melakukan pengisian kuesioner terhadap responden mengenai kualitas tidur dan data sekunder diperoleh dari Puskesmas Penimbung Gunung Sari. Analisa data yang digunakan yaitu analisis bivariat dan univariat dengan uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Lansia

No	Usia	N	%
1	46-55 tahun	10	37,0
2	56-65 tahun	8	29,6
3	>65 tahun	9	33,3
Jumlah		27	100

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa responden terbanyak menurut usia adalah 46-55 tahun sebanyak 10 orang (37,0%). kemudian usia 56-65 tahun sebanyak 8 responden dengan persentase 29,6% dan usia >65 tahun sebanyak 9 responden dengan persentase 33,3%.

Seiring dengan bertambahnya usia mengakibatkan terjadinya perubahan fisiologis di dalam tubuh yang mempengaruhi fiur fungsi jantung, pembuluh darah serta hormon. Pada usia lanjut terjadi penebalan dinding arteri akibat penumpukan zat kolagen pada lapisan otot pembuluh darah sehingga terjadi penyempitan dan penurunan elastisitas pembuluh darah yang dimulai pada umur 45 tahun, selain itu pada lanjut usia juga terjadi penurunan fungsi ginjal yang menyebabkan aliran darah serta laju filtrasi pada glomerulus menurun sehingga proses pengaturan keseimbangan tekanan darah menjadi terganggu⁷.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rusdiana (2019)⁸ menyebutkan bahwa distribusi silang umur dengan peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi pasien dengan umur 31-40 tahun mayoritas mengalami peningkatan tekanan darah ringan sebanyak 22,8%, pasien umur 41-50 tahun mayoritas mengalami peningkatan tekanan darah ringan sebanyak 17,7%, pasien umur 51-60 tahun mayoritas mengalami peningkatan tekanan darah ringan sebanyak 11,4% sedangkan pasien umur > 60 tahun mayoritas mengalami peningkatan tekanan darah sedang sebanyak 3,8%.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia

No	Jenis kelamin	N	%
1	Perempuan	27	100
2	Laki-laki	0	0
Jumlah		27	100

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 27 responden dengan persentase 100%. Hal ini dikarenakan sebagian besar di wilayah tersebut perempuan berprofesi sebagai IRT sedangkan laki-laki bekerja, sehingga dalam kegiatan posyandu lebih didominasi diikuti oleh perempuan dibandingkan laki-laki.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Wahyuni (2018)⁹ yang menyatakan bahwa sebagian besar responden penelitian berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 31 responden (62%) sedangkan jenis kelamin laki-laki berjumlah 19 responden (38%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	N	%
1	Tidak Sekolah	7	25.9
2	SD	14	51.9
3	SMP	6	22.2
Jumlah		27	100

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden di yang mengikuti kegiatan Posbindu Desa Mambalan Kecamatan Gunung Sari berpendidikan SD sejumlah 14 responden dengan persentase 51,9% kemudian jumlah responden yang tidak bersekolah sejumlah 7 responden dengan persentase 25,9%, kemudian

responden berpendidikan SMP sejumlah 6 responden dengan persentase 22,2%. Hal ini disebabkan karena lansia yang mengikuti kegiatan Posbindu Desa Mambalan Kecamatan Gunung Sari dengan pendidikan rendah lebih sering memeriksakan kesehatannya di posyandu dibandingkan ke puskesmas, sedangkan responden yang mempunyai pendidikan tinggi langsung memeriksakan kesehatannya ke puskesmas atau rumah sakit.

Penelitian Meigia (2020)¹⁰ menyatakan bahwa tingkat pendidikan terbanyak pada lansia yang aktif mengikuti posyandu lansia adalah SD (44,7%). Semakin tinggi pendidikan maka pemanfaatan posyandu lansia semakin rendah, mereka cenderung memanfaatkan fasilitas kesehatan misalnya puskesmas ataupun rumah sakit¹¹. Lansia dengan pendidikan rendah berdampak pada lemahnya ilmu pengetahuan, kurangnya informasi kesehatan berdampak pada meningkatnya kunjungan ke posyandu lansia.

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	N	%
1	IRT	22	81.5
2	Petani	2	7.4
3	Pedagang	3	11.1
Jumlah		27	100

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pekerjaan terbanyak dari responden adalah sebagai IRT sebanyak 22 responden (81,5%), kemudian responden yang bekerja sebagai petani berjumlah 2 responden dengan persentase 7,4% dan responden sebagai pedagang sejumlah 3 responden dengan persentase 11,1 %. Hal ini dikarenakan menurunnya kemampuan fisik lansia untuk melakukan pekerjaan berat.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetya, Yanti dan Swedarma (2019)¹² yang menyatakan bahwa sebagian besar lansia tidak bekerja yaitu sebanyak 40 responden (65,6%), dan lansia yang bekerja sebanyak 21 responden (34,4). Lansia merupakan suatu kelompok yang banyak mengalami kemunduran dalam hal fisik, psikologi, sosial, dan kesehatan, sehingga lansia tidak mampu bekerja sebagai mana mestinya¹³.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

No	Kualitas Tidur	N	%
1	Baik	7	25.9
2	Buruk	20	74.1
Jumlah		27	100

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur responden terbanyak mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 20 responden (74,1%). Hal ini dikarenakan oleh lansia yang mengalami gangguan kesehatan dan mempunyai permasalahan hidup yang mengakibatkan stress sehingga menyebabkan kualitas tidur buruk.

Hal tersebut didukung oleh penelitian Milina diperoleh hasil bahwa lansia yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 25 lansia (83,3%) dan lansia yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 5 lansia (16,7%)¹. Menurutnya durasi tidur yang tidak cukup dapat mempengaruhi kualitas tidur menjadi buruk. Menurut Utami, Indarwati dan Pradanie (2021)¹⁴ lansia yang tidak mengalami stres cenderung tidak akan terjadi gangguan pada kualitas tidur. Lansia yang mengalami stres emosi seperti merasa khawatir dengan masalah yang tidak jelas, merasa letih, bangun tidur badan terasa sakit, merasa capek, merasa jantung berdebar akan menyebabkan kualitas tidur yang menurun, dikarenakan seseorang yang dipenuhi dengan masalah mungkin tidak bisa rileks untuk bisa tidur¹⁵.

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah

No	Tekanan Darah	N	%
1	Optimal	2	7.4
2	Normal	2	7.4
3	Normal Tinggi	8	29.6
4	Hipertensi Derajat 1	11	40.7
5	Hipertensi Derajat 2	1	3,7
6	Hipertensi Derajat 3	3	11.1
Jumlah		27	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah pada lansia yang mengikuti posbindu di Desa Mambalan Kecamatan Gunung Sari jika diurutkan berdasarkan klasifikasi tekanan darah dengan jumlah responde paling banyak yaitu, Hipertensi derajat 1 sejumlah 11 responden dengan persentase 40,7%, kemudian tekanan darah normal tinggi sebanyak 8 responden dengan persentase 29,6%, hipertensi derajat

3 sebanyak 3 responden dengan persentase 11,1%, optimal sebanyak 2 responden dengan persentase 7,4%, normal sebanyak 2 responden dengan persentase 7,4%, dan terakhir hipertensi derajat 2 sebanyak 1 responden dengan persentase 3,7%. Dari hasil tersebut menunjukkan rata-rata responden mengalami hipertensi derajat 1. Hal ini disebabkan oleh faktor usia, kurangnya aktivitas fisik, stress dan kualitas tidur yang buruk.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Ahmad Assiddiqy (2020)¹⁶ dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami hipertensi diketahui dari rata-rata tekanan darah sistolik 139,37 mmHg/ diastolic 94,37mmHg sehingga perlu tindakan untuk menjaga tekanan darah tetap normal dengan mencukupi kualitas tidur.

Perubahan yang terjadi pada lansia salah satunya ada pada sistem kardiovaskuler, ketika katup jantung menebal dan kaku, kemampuan memompa darah menurun, elastisitas pembuluh darah menurun, serta meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer sehingga tekanan darah meningkat¹⁷.

2. Analisis Bivariat

Tabel 7 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah pada Lansia Di Posbindu Desa Mambalan Kecamatan Gunung Sari

Kualitas Tidur	Tekanan Darah						Total	p-value
	Optimal	Normal	Normal Tinggi	Hipertensi Derajat 1	Hipertensi Derajat 2	Hipertensi Derajat 3		
Baik	2 7.4%	2 7.4%	2 7.4%	1 3.7%	0 0.0%	0 0.0%	7 25.9%	0.013
Buruk	0 0.0%	0 0.0%	6 22.2%	10 37.0%	1 3.7%	3 11.1%	20 74.1%	
Total	2 7.4%	2 7.4%	8 29.6%	11 40.7%	1 3.7%	1 11.1%	27 100%	

Hasil uji *Chi-square* menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 20 lansia (74.1%) dengan tekanan darah hipertensi derajat 1 sebanyak 10 lansia (40,7%). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia ($p - value = 0.013 < 0,05$). Hasil ini

selaras dengan penelitian Umar sumarna (2019)³ yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tekanan darah dengan hasil penelitian (*p-value* =0,047). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ahmad Assiddiqy (2020)¹⁶ yang menyatakan bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah (*p-value* =0,0001).

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa pada lansia yang mempunyai kualitas tidur yang buruk akan mengalami peningkatan tekanan darah. Hal ini disebabkan karena kualitas tidur dapat mempengaruhi proses homeostatis dan bila proses ini terganggu maka dapat menjadi salah satu faktor meningkatnya penyakit kardiovaskuler. Seseorang yang mengalami kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi keseimbangan hormon kortisol dan saraf simpatik. Hormon kortisol yang tidak seimbang akan menyebabkan hormon yang dihasilkan oleh kelenjar adrenal tidak seimbang, salah satunya hormon katekolamin yang terdiri dari hormon epinefrin dan norepinefrin yang bekerja pada saraf simpatis dan apabila hormon tersebut tidak seimbang akan menyebabkan vasokonstriksi vaskular. Vasokonstriksi vaskular yang terjadi akan meningkatkan tekanan perifer dan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah¹⁸.

Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang. Tekanan darah dan denyut jantung biasanya menunjukkan variasi diurnal. Selama tidur, nocturnal dip terjadi di kedua tekanan darah dan detak jantung, yang tetap rendah sampai saat terbangun. Gangguan tidur dapat mengakibatkan peningkatan aktivitas simpatis dan peningkatan rata-rata tekanan darah dan heart rate selama 24 jam. Dengan cara ini, kebiasaan pembatasan tidur dapat menyebabkan meningkatnya aktivitas system saraf simpatik yang berkepanjangan¹⁹.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian lansia sebagian besar berumur 46-55 tahun yaitu sebanyak 10 responden dengan persentase 37,0%, kemudian usia 56-65 tahun sebanyak 8 responden dengan persentase 29,6% dan usia

>65 tahun sebanyak 9 responden dengan persentase 33,3%. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 27 responden dengan persentase 100%. Responden sebagian besar berpendidikan SD sejumlah 14 responden dengan persentase 51,9% kemudian jumlah responden yang tidak bersekolah sejumlah 7 responden dengan persentase 25,9%, kemudian responden berpendidikan SMP sejumlah 6 responden dengan persentase 22,2%. Sebagian besar IRT yang berjumlah 22 responden dengan persentase 81,5 %, kemudian responden yang bekerja sebagai petani berjumlah 2 responden dengan persentase 7,4% dan responden sebagai pedagang sejumlah 3 responden dengan persentase 11,1 %. Frekuensi kualitas tidur lansia mengalami kualitas tidur buruk dengan persentase 74,1% dan Frekuensi tekanan darah mengalami hipertensi derajat 1 dengan persentase 74,1%. Adapun hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia Di Posbindu Desa mambalan Kecamatan Gunung Sari dengan *v-palue* $0.013 < 0,05$ yang artinya semakin memburuk kualitas tidur maka tekanan darah akan semakin meningkat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Kepala Lingkungan Desa Mambalan yang telah memberikan dukungan dalam pengumpulan data penelitian ini

ETHICAL CLEARENCE

Etika Penelitian ini diperoleh dari STIKes Yarsi Mataram dengan nomor surat.274a/STIKES/Y.III/ I-E/VII/2023

DAFTAR RUJUKAN

1. Setianingsih M. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Posbindu Desa Kedawung. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*. 2021;3(2):57.
2. Lepir MN, Astuti FB, Rositasari S, Program M, Ilmu S, Universitas K, et al. PADA LANSIA DI PANTI WREDHA ' AISYIYAH SURAKARTA Korespondensi penulis : widiyono2727@gmail.com. 2022;15(1):36–42.
3. Sumarna U, Rosidin U, Suhendar I. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Prehipertensi/Hipertensi Puskesmas Tarogong Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*. 2019;7(1):1–3.
4. Kemenkes RI. Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun

- 2020 [Internet]. Kemenkes RI. 2013. p. 1. Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/aceh/populasi-lansia-diperkirakan-terus-meningkat-hingga-tahun-2020>
5. BPS NTB. Profil Lansia Provinsi Nusa Tenggara Barat 2018 [Internet]. BPS NTB. 2018. p. 1. Available from: <https://ntb.bps.go.id/publication/2019/09/27/d0673e665ff38aa40a87dd64/profil-lansia-provinsi-nusa-tenggara-barat-2018.html>
 6. Potter P, Perry A. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik. EGC. 2008;1.
 7. Apriyani Puji Hastuti MK. hipertensi. CETAKAN II. I MADE RATIH R MP, editor. Jawa Tengah: Anggota IKAPI No.181/JTE/2019; 2022.
 8. Rusdiana, Insana M, Hafiz A. Kerja Puskesmas Guntung Payung. Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi). 2019;4(2):4.
 9. Wahyuni W, Susilowati T. Hubungan Pengetahuan, Pola Makan Dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Hipertensi Di Kalurahan Sambung Macan Sragen. Gaster. 2018;16(1):73.
 10. Meigia N. Hubungan Dukungan Keluarga, Pengetahuan, Dengan Keaktifan Lanjut Usia (Lansia) Mengikuti kegiatan Posyandu Lansia Di Wilayah Puskesmas gading Surabaya. Medical Technology and Public Health Journal. 2020;4(1):1–6.
 11. Intarti W, Khoriah S. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia. JHeS (Journal of Health Studies). 2018;2(1):110–2.
 12. Prasetya N, Yanti N, Swedarma K. Gambaran Keaktifan Lansia Mengikuti Posyandu Lansia. Jurnal Ners Widya Husada [Internet]. 2019;6(3):103–8. Available from: <http://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/view/354>
 13. Kaunang VD, Buanasari A, Kallo V. Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. Jurnal Keperawatan. 2019;7(2).
 14. Utami RJ, Indarwati R, Pradanie R. Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. Jurnal Health Sains. 2021;2(3):362–80.
 15. Dahroni D, Arisdiani T, Widiastuti Y. Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia. Jurnal Keperawatan Jiwa. 2019;5(2):68.
 16. Assiddiqy A. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rw Ii Puskesmas Kedungkandang Kota Malang. Jurnal Kesehatan Mesencephalon. 2020;6(1).
 17. Wibowo DA. ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN MASALAH INSOMNIA. I. Medika PLO, editor. Kabupaten Kediri; 2022.
 18. Fikry Hidayat A, Zulfitri R, Tri Utami G. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kondisi Tekanan Darah Pada Lansia: Literature Review. Jurnal Bagus. 2022;3(01):402–6.
 19. Jaleha B, Amanati S. Hubungan Kualitas Tidur terhadap Tekanan Darah. Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi. 2023;7(1):114–7.

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN TEKANAN DARAH LANSIA DIPOSBINDU MAMBALAN DESA MAMBALAN KECAMATAN GUNUNG SARI

Abstrak

Proses penurunan kesehatan pada orang lanjut usia mengakibatkan berkurangnya efektivitas waktu tidur, sehingga kualitas tidur yang memadai sulit dicapai, menyebabkan timbulnya berbagai masalah tidur. Ketika seorang mengalami gangguan tidur, maka tekanan darah akan semakin meningkat sehingga berisiko terjadinya hipertensi. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah lansia diPosbindu Mambalan Desa Mambalan Kecamatan Gunung Sari. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang aktif mengikuti kegiatan Posbindu di Desa Mambalan yang berjumlah 27 lansia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Instrument dalam penelitian ini menggunakan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan tensimeter aneroid dan stetoskop. Analisis data menggunakan Uji *Chi-Square*. Hasil dari penelitian didapatkan sebagian besar lansia dengan kualitas tidur buruk sebanyak 20 lansia (74.1%), tekanan darah hipertensi derajat 1 sebanyak 10 lansia (40.7%). Analisa bivariat menunjukkan *p-value* 0.013 <0.05 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan kualitas tidur terhadap peningkatan tekanan darah pada lansia, semakin buruk kualitas tidur maka resiko peningkatan tekanan darah semakin tinggi. Lansia diharapkan dapat meningkat kualitas tidur dengan baik dengan cara menjaga pola makan dan minum serta menjadwalkan jam tidur.

Kata Kunci : *lansia, kualitas tidur, tekanan darah, hipertensi*

Abstract

*The process of declining health in elderly people results in reduced effectiveness of sleep time, so that adequate sleep quality is difficult to achieve, causing various sleep problems to arise. When someone experiences sleep disturbances, their blood pressure will increase, putting them at risk of developing hypertension. The aim of this research is to determine the relationship between sleep quality and blood pressure in the elderly at Posbindu Mambalan, Mambalan Village, Gunung Sari District. This research is a type of quantitative research with a cross sectional approach. The sample in this study was all elderly people who actively participated in Posbindu activities in Mambalan Village, totaling 27 elderly people. The sampling technique used was total sampling. The instruments in this study used PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) and aneroid blood pressure monitor and stethoscope. Data analysis uses the *Chi-Square Test*. The results of the study showed that the majority of elderly people had poor sleep quality, 20 elderly people (74.1%), blood pressure with grade 1*

hypertension, 10 elderly people (40.7%). Bivariate analysis showed a p-value of 0.013 <0.05, which means there is a significant relationship between sleep quality and blood pressure in the elderly. The conclusion in this study is that there is a relationship between sleep quality and increased blood pressure in the elderly, the worse the sleep quality, the higher the risk of increasing blood pressure. It is hoped that seniors can improve their sleep quality by maintaining their eating and drinking patterns and scheduling their sleeping hours.

Keywords: elderly, sleep quality, blood pressure, hypertension

PENDAHULUAN

Proses penurunan kesehatan pada orang lanjut usia mengakibatkan berkurangnya efektivitas waktu tidur, sehingga kualitas tidur yang memadai sulit dicapai, menyebabkan timbulnya berbagai masalah tidur. Ketika seorang mengalami gangguan tidur, maka tekanan darah akan semakin meningkat sehingga berisiko terjadinya hipertensi karena tidur mengubah fungsi system saraf otonom dan peristiwa fisiologis lainnya yang mempengaruhi tekanan darah¹

Tekanan darah merupakan jumlah darah yang dipompa ke dinding arteri oleh jantung. Tekanan darah rendah atau hipotensi yaitu jika tekanan darah <90/60 mmHg, tekanan darah normal berkisar dari 120/80 mmHg dan dinyatakan hipertensi bila tekanan darahnya >140/90 mmHg². Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menimbulkan gejala khusus sehingga sering tidak terdiagnosis dalam waktu yang lama. Gejala yang mengindikasikan terjadinya hipertensi, yaitu pusing, telinga berdengung, sulit tidur, sesak nafas, rasa berat (kaku) di tengkuk, mudah lelah, mata berkunang-kunang dan mimisan³.

Menurut WHO di Kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2022 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000⁴. Di NTB sendiri pada tahun 2018, jumlah penduduk 60 tahun ke atas di NTB sebanyak 8,25 persen dari 5.013.687 jiwa total penduduk NTB⁵.

Berdasarkan data yang didapatkan dari Puskesmas Penimbung Kecamatan Gunung Sari Lombok Barat jumlah lansia yang berada di Mambalan Desa mambalan tahun 2023 diketahui berjumlah 914 jiwa dari total keseluruhan lansia yang berusia 45 tahun sampai dengan 70 tahun keatas yang berada di Mambalan Desa mambalan Kecamatan Gunung sari.

Tidur merupakan kondisi istirahat yang diperlukan oleh manusia secara reguler². Tidur dapat berfungsi dalam pemeliharaan fungsi jantung. Selain itu, selama tidur, tubuh melepaskan hormon pertumbuhan untuk memperbaiki dan memperbaharui sel otak⁶. Kualitas tidur yang baik dimana lansia melakukan tidur malam sekitar ± 9 jam¹. Kualitas tidur dapat diukur dengan menggunakan PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*). PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) adalah instrumen efektif yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur pada orang dewasa¹.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 28 Februari 2023 Di Desa mambalan Kecamatan Gunung Sari pada 10 responden lansia dengan memberikan kuesioner PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) kepada responden untuk diisi dan kemudian peneliti melakukan pemeriksaan tekanan darah pada setiap responden. Didapatkan 9 lansia mengalami tekanan darah tinggi dengan kualitas tidur yang buruk, dan 1 lansia bertekanan darah normal dengan kualitas tidur yang baik. Selain itu beberapa lansia mengeluh sulit tertidur dimalam hari dan ketika terbangun dini hari atau tengah malam sulit untuk kembali tertidur dan bahkan terjaga hingga pagi hari. Selain melakukan pengisian kuesioner dan pengecekan tekanan darah pada responden, peneliti juga melakukan wawancara pada petugas puskesmas, petugas puskesmas mengatakan tidak pernah melakukan penkes mengenai kualitas tidur pada lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan perubahan tekanan darah pada lansia.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Desa mambalan Kecamatan Gunung Sari. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, dengan desain penelitian *deskriptif correlation*, yang menggunakan pendekatan *cross sectional*.

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang aktif mengikuti kegiatan Posbindu di Desa Mambalan yang berjumlah 27 lansia. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Total sampling*. Instrument atau alat dalam penelitian ini menggunakan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan tensimeter aneroid dan stetoskop. Jenis data yang dikumpulkan berupa data primer diperoleh dengan cara melakukan pengisian kuesioner terhadap responden mengenai kualitas tidur dan data sekunder diperoleh dari Puskesmas Penimbung Gunung Sari. Analisa data yang digunakan yaitu analisis bivariat dan univariat dengan uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Lansia

No	Usia	N	%
1	46-55 tahun	10	37,0
2	56-65 tahun	8	29,6
3	>65 tahun	9	33,3
Jumlah		27	100

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa responden terbanyak menurut usia adalah 46-55 tahun sebanyak 10 orang (37,0%). kemudian usia 56-65 tahun sebanyak 8 responden dengan persentase 29,6% dan usia >65 tahun sebanyak 9 responden dengan persentase 33,3%.

Seiring dengan bertambahnya usia mengakibatkan terjadinya perubahan fisiologis di dalam tubuh yang mempengaruhi fiur fungsi jantung, pembuluh darah serta hormon. Pada usia lanjut terjadi penebalan dinding arteri akibat penumpukan zat kolagen pada lapisan otot pembuluh darah sehingga terjadi penyempitan dan penurunan elastisitas pembuluh darah yang dimulai pada umur 45 tahun, selain itu pada lanjut usia juga terjadi penurunan fungsi ginjal yang menyebabkan aliran darah serta laju filtrasi pada glomerulus menurun sehingga proses pengaturan keseimbangan tekanan darah menjadi terganggu⁷.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rusdiana (2019)⁸ menyebutkan bahwa distribusi silang umur dengan peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi pasien dengan umur 31-

40 tahun mayoritas mengalami peningkatan tekanan darah ringan sebanyak 22,8%, pasien umur 41-50 tahun mayoritas mengalami peningkatan tekanan darah ringan sebanyak 17,7%, pasien umur 51-60 tahun mayoritas mengalami peningkatan tekanan darah ringan sebanyak 11,4% sedangkan pasien umur > 60 tahun mayoritas mengalami peningkatan tekanan darah sedang sebanyak 3,8%.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia

No	Jenis kelamin	N	%
1	Perempuan	27	100
2	Laki-laki	0	0
Jumlah		27	100

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 27 responden dengan persentase 100%. Hal ini dikarenakan sebagian besar di wilayah tersebut perempuan berprofesi sebagai IRT sedangkan laki-laki bekerja, sehingga dalam kegiatan posyandu lebih didominasi diikuti oleh perempuan dibandingkan laki-laki.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Wahyuni (2018)⁹ yang menyatakan bahwa sebagian besar responden penelitian berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 31 responden (62%) sedangkan jenis kelamin laki-laki berjumlah 19 responden (38%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	N	%
1	Tidak Sekolah	7	25.9
2	SD	14	51.9
3	SMP	6	22.2
Jumlah		27	100

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden di yang mengikuti kegiatan Posbindu Desa Mambalan Kecamatan Gunung Sari berpendidikan SD sejumlah 14 responden dengan persentase 51,9% kemudian jumlah responden yang tidak bersekolah sejumlah 7 responden dengan persentase 25,9%, kemudian responden berpendidikan SMP sejumlah 6 responden dengan persentase 22,2%. Hal ini disebabkan karena lansia yang mengikuti kegiatan Posbindu Desa Mambalan Kecamatan Gunung Sari dengan pendidikan rendah lebih

sering memeriksakan kesehatannya di posyandu dibandingkan ke puskesmas, sedangkan responden yang mempunyai pendidikan tinggi langsung memeriksakan kesehatannya ke puskesmas atau rumah sakit.

Penelitian Meigia (2020)¹⁰ menyatakan bahwa tingkat pendidikan terbanyak pada lansia yang aktif mengikuti posyandu lansia adalah SD (44,7%). Semakin tinggi pendidikan maka pemamfaatan posyandu lansia semakin rendah, mereka cenderung memamfaatkan fasilitas kesehatan misalnya puskesmas ataupun rumah sakit¹¹. Lansia dengan pedidikan rendah berdampak pada lemahnya ilmu pengetahuan, kurangnya informasi kesehatan berdampak pada meningkatnya kunjungan ke posyandu lansia.

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	N	%
1	IRT	22	81.5
2	Petani	2	7.4
3	Pedagang	3	11.1
Jumlah		27	100

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pekerjaan terbanyak dari responden adalah sebagai IRT sebanyak 22 responden (81,5%), kemudian responden yang bekerja sebagai petani berjumlah 2 responden dengan persentase 7,4% dan responden sebagai pedagang sejumlah 3 responden dengan persentase 11,1 %. Hal ini dikarenakan menurunnya kemampuan fisik lansia untuk melakukan pekerjaan berat.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetya, Yanti dan Swedarma (2019)¹² yang menyatakan bahwa sebagian besar lansia tidak bekerja yaitu sebanyak 40 responden (65,6%), dan lansia yang bekerja sebanyak 21 responden (34,4). Lansia merupakan suatu kelompok yang banyak mengalami kemunduran dalam hal fisik, psikologi, sosial, dan kesehatan, sehingga lansia tidak mampu bekerja sebagai mana mestinya¹³.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

No	Kualitas Tidur	N	%
1	Baik	7	25.9
2	Buruk	20	74.1
Jumlah		27	100

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur responden terbanyak mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 20

responden (74,1%). Hal ini dikarenakan oleh lansia yang mengalami gangguan kesehatan dan mempunyai permasalahan hidup yang mengakibatkan stress sehingga menyebabkan kualitas tidur buruk.

Hal tersebut didukung oleh penelitian Milina diperoleh hasil bahwa lansia yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 25 lansia (83,3%) dan lansia yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 5 lansia (16,7%)¹. Menurut durasi tidur yang tidak cukup dapat mempengaruhi kualitas tidur menjadi buruk. Menurut Utami, Indarwati dan Pradanie (2021)¹⁴ lansia yang tidak mengalami stres cenderung tidak akan terjadi gangguan pada kualitas tidur. Lansia yang mengalami stres emosi seperti merasa khawatir dengan masalah yang tidak jelas, merasa letih, bangun tidur badan terasa sakit, merasa capek, merasa jantung berdebar akan menyebabkan kualitas tidur yang menurun, dikarenakan seseorang yang dipenuhi dengan masalah mungkin tidak bisa rileks untuk bisa tidur¹⁵.

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah

No	Tekanan Darah	N	%
1	Optimal	2	7.4
2	Normal	2	7.4
3	Normal Tinggi	8	29.6
4	Hipertensi Derajat 1	11	40.7
5	Hipertensi Derajat 2	1	3,7
6	Hipertensi Derajat 3	3	11.1
Jumlah		27	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah pada lansia yang mengikuti posbindu di Desa Mambalan Kecamatan Gunung Sari jika diurutkan berdasarkan klasifikasi tekanan darah dengan jumlah responden paling banyak yaitu, Hipertensi derajat 1 sejumlah 11 responden dengan persentase 40,7%, kemudian tekanan darah normal tinggi sebanyak 8 responden dengan persentase 29,6%, hipertensi derajat 3 sebanyak 3 responden dengan persentase 11,1%, optimal sebanyak 2 responden dengan persentase 7,4%, normal sebanyak 2 responden dengan persentase 7,4%, dan terakhir hipertensi derajat 2 sebanyak 1 responden dengan persentase 3,7%. Dari hasil tersebut menunjukkan rata-rata responden mengalami hipertensi derajat 1. Hal ini disebabkan oleh faktor usia, kurangnya aktivitas fisik, stress dan kualitas tidur yang buruk.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Ahmad Assiddiqy (2020)¹⁶ dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami hipertensi diketahui dari rata-rata tekanan darah sistolik 139,37 mmHg/ diastolic 94,37mmHg sehingga perlu tindakan untuk menjaga tekanan darah tetap normal dengan mencukupi kualitas tidur.

Perubahan yang terjadi pada lansia salah satunya ada pada sistem kardiovaskuler, ketika katup jantung menebal dan kaku, kemampuan memompa darah menurun, elastisitas pembuluh darah menurun, serta meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer sehingga tekanan darah meningkat¹⁷.

2. Analisis Bivariat

Tabel 7 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah pada Lansia Di Posbindu Desa Mambalan Kecamatan Gunung Sari

Kualitas Tidur	Tekanan Darah						Total	p-value
	Optimal	Normal	Normal Tinggi	Hipertensi Derajat 1	Hipertensi Derajat 2	Hipertensi Derajat 3		
Baik	2 7.4%	2 7.4%	2 7.4%	1 3.7%	0 0.0%	0 0.0%	7 25.9%	0.013
Buruk	0 0.0%	0 0.0%	6 22.2%	10 37.0%	1 3.7%	3 11.1%	20 74.1%	
Total	2 7.4%	2 7.4%	8 29.6%	11 40.7%	1 3.7%	1 11.1%	27 100%	

Hasil uji *Chi-square* menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 20 lansia (74.1%) dengan tekanan darah hipertensi derajat 1 sebanyak 10 lansia (40,7%). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia ($p - value = 0.013 < 0,05$). Hasil ini selaras dengan penelitian Umar sumarna (2019)³ yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tekanan darah dengan hasil penelitian ($p - value = 0,047$). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ahmad Assiddiqy (2020)¹⁶ yang menyatakan bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah ($p - value = 0,0001$).

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa pada lansia yang mempunyai kualitas tidur yang buruk akan mengalami peningkatan

tekanan darah. Hal ini disebabkan karena kualitas tidur dapat mempengaruhi proses homeostatis dan bila proses ini terganggu maka dapat menjadi salah satu faktor meningkatnya penyakit kardiovaskuler. Seseorang yang mengalami kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi keseimbangan hormon kortisol dan saraf simpatik. Hormon kortisol yang tidak seimbang akan menyebabkan hormon yang dihasilkan oleh kelenjar adrenal tidak seimbang, salah satunya hormon katekolamin yang terdiri dari hormon epinefrin dan norepinefrin yang bekerja pada saraf simpatis dan apabila hormon tersebut tidak seimbang akan menyebabkan vasokonstriksi vaskular. Vasokonstriksi vaskular yang terjadi akan meningkatkan tekanan perifer dan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah¹⁸.

Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang. Tekanan darah dan denyut jantung biasanya menunjukkan variasi diurnal. Selama tidur, nocturnal dip terjadi dikedua tekanan darah dan detak jantung, yang tetap rendah sampai saat terbangun. Gangguan tidur dapat mengakibatkan peningkatan aktivitas simpatis dan peningkatan rata-rata tekanan darah dan heart rate selama 24 jam. Dengan cara ini, kebiasaan pembatasan tidur dapat menyebabkan meningkatnya aktivitas system saraf simpatik yang berkepanjangan¹⁹.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian lansia sebagian besar berumur 46-55 tahun yaitu sebanyak 10 responden dengan persentase 37,0%, kemudian usia 56-65 tahun sebanyak 8 responden dengan persentase 29,6% dan usia >65 tahun sebanyak 9 responden dengan persentase 33,3%. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 27 responden dengan persentase 100%. Responden sebagian besar berpendidikan SD sejumlah 14 responden dengan persentase 51,9% kemudian jumlah responden yang tidak bersekolah sejumlah 7 responden dengan persentase 25,9%, kemudian responden berpendidikan SMP sejumlah 6 responden dengan persentase 22,2%. Sebagian besar IRT yang berjumlah 22 responden dengan persentase 81,5 %, kemudian responden yang bekerja sebagai petani berjumlah 2 responden

dengan persentase 7,4% dan responden sebagai pedagang sejumlah 3 responden dengan persentase 11,1 %. Frekuensi kualitas tidur lansia mengalami kualitas tidur buruk dengan persentase 74,1% dan Frekuensi tekanan darah mengalami hipertensi derajat 1 dengan persentase 74,1%. Adapun hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia Di Posbindu Desa mambalan Kecamatan Gunung Sari dengan *v-palve* $0.013 < 0,05$ yang artinya semakin memburuk kualitas tidur maka tekanan darah akan semakin meningkat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Kepala Lingkungan Desa Mambalan yang telah memberikan dukungan dalam pengumpulan data penelitian ini

ETHICAL CLEARENCE

Etika Peneltian ini diperoleh dari STIKes Yarsi Mataram dengan nomor surat.274a/STIKES/Y.III/ I-E/VII/2023

DAFTAR RUJUKAN

1. Setianingsih M. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Posbindu Desa Kedawung. Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR). 2021;3(2):57.
2. Lepir MN, Astuti FB, Rositasari S, Program M, Ilmu S, Universitas K, et al. PADA LANSIA DI PANTI WREDHA ' AISYIYAH SURAKARTA Korespondensi penulis : widiyono2727@gmail.com. 2022;15(1):36–42.
3. Sumarna U, Rosidin U, Suhendar I. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Prehipertensi/Hipertensi Puskesmas Tarogong Garut. Jurnal Keperawatan BSI. 2019;7(1):1–3.
4. Kemenkes RI. Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020 [Internet]. Kemenkes RI. 2013. p. 1. Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/aceh/populasi-lansia-diperkirakan-terus-meningkat-hingga-tahun-2020>
5. BPS NTB. Profil Lansia Provinsi Nusa Tenggara Barat 2018 [Internet]. BPS NTB. 2018. p. 1. Available from: <https://ntb.bps.go.id/publication/2019/09/27/d0673e665ff38aa40a87dd64/profil-lansia-provinsi-nusa-tenggara-barat-2018.html>
6. Potter P, Perry A. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik. EGC. 2008;1.
7. Apriyani Puji Hastuti MK. hipertensi. CETAKAN II. I MADE RATIH R MP, editor. Jawa Tengah: Anggota IKAPI No.181/JTE/2019; 2022.
8. Rusdiana, Insana M, Hafiz A. Kerja Puskesmas Guntung Payung. Jurnal

- Keperawatan Suaka Insan (Jksi). 2019;4(2):4.
9. Wahyuni W, Susilowati T. Hubungan Pengetahuan, Pola Makan Dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Hipertensi Di Kalurahan Sambung Macan Sragen. *Gaster*. 2018;16(1):73.
 10. Meigia N. Hubungan Dukungan Keluarga, Pengetahuan, Dengan Keaktifan Lanjut Usia (Lansia) Mengikuti kegiatan Posyandu Lansia Di Wilayah Puskesmas gading Surabaya. *Medical Technology and Public Health Journal*. 2020;4(1):1–6.
 11. Intarti W, Khoriah S. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia. *JHeS (Journal of Health Studies)*. 2018;2(1):110–2.
 12. Prasetya N, Yanti N, Swedarma K. Gambaran Keaktifan Lansia Mengikuti Posyandu Lansia. *Jurnal Ners Widya Husada [Internet]*. 2019;6(3):103–8. Available from: <http://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/view/354>
 13. Kaunang VD, Buanasari A, Kallo V. Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*. 2019;7(2).
 14. Utami RJ, Indarwati R, Pradanie R. Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*. 2021;2(3):362–80.
 15. Dahroni D, Arisdiani T, Widiastuti Y. Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 2019;5(2):68.
 16. Assiddiqy A. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rw Ii Puskesmas Kedungkandang Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*. 2020;6(1).
 17. Wibowo DA. ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN MASALAH INSOMNIA. I. Medika PLO, editor. Kabupaten Kediri; 2022.
 18. Fikry Hidayat A, Zulfitri R, Tri Utami G. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kondisi Tekanan Darah Pada Lansia : Literature Review. *Jurnal Bagus*. 2022;3(01):402–6.
 19. Jaleha B, Amanati S. Hubungan Kualitas Tidur terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*. 2023;7(1):114–7.

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN TEKANAN DARAH LANSIA DIPOSBINDU MAMBALAN DESA MAMBALAN KECAMATAN GUNUNG SARI

Raudatul Jannah¹, Heni Marlina Riskawati² Anna Layla Salfarina³

¹Kebidanan, STIKes yarsi Mataram, Mataram, Indonesia*

²Keperawatan, STIKes yarsi Mataram, Mataram, Indonesia

³Administrasi Kesehatan, STIKes yarsi Mataram, Mataram, Indonesia

e-mail: raudatul_j25@yahoo.co.id^{1*}, Henimarlina.riskawaty@gmail.com²
anna.laylasalfarina@gmail.com³

Abstrak

Proses degenerasi pada lansia menyebabkan waktu tidur semakin berkurang, sehingga tidak mencapai kualitas tidur yang adekuat. Ketika seorang mengalami gangguan tidur, maka tekanan darah akan semakin meningkat sehingga berisiko terjadinya hipertensi. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah lansia diPosbindu Mambalan Desa Mambalan Kecamatan Gunung Sari. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sample yang digunakan adalah *total sampling*. Analisis data menggunakan Uji *Chi-Square*. Hasil dari penelitian didapatkan sebagian besar lansia dengan kualitas tidur buruk sebanyak 20 lansia (74.1%), tekanan darah hipertensi derajat 1 sebanyak 10 lansia (40.7%). Analisa bivariat menunjukkan *p-value* 0.013 <0.05 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan kualitas tidur terhadap peningkatan tekanan darah pada lansia, semakin buruk kualitas tidur maka resiko peningkatan tekanan darah semakin tinggi. Lansia diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidur dengan baik dengan cara menjaga pola makan dan minum serta menjadwalkan jam tidur.

Kata Kunci : *lansia, kualitas tidur, tekanan darah, hipertensi*

Abstract

The degeneration process in the elderly causes sleep time to decrease, resulting in inadequate sleep quality. When someone experiences sleep disturbances, their blood pressure will increase, putting them at risk of developing hypertension. The aim of this research is to determine the relationship between sleep quality and blood pressure in the elderly at Posbindu, Mambalan Hamlet, Mambalan Village, Gunung Sari District, West Lombok Regency. This research is a type of quantitative research with a cross sectional approach. The sampling technique used was total sampling. Data analysis uses the Chi-Square Test. The results of the study showed that the majority of elderly people had poor sleep quality, 20

Penulis korespondensi:
Raudatul Jannah

Afiliasi
STIKes yarsi
mataram

Email:
raudatul_j25@yahoo.co.id

elderly people (74.1%), blood pressure with grade 1 hypertension, 10 elderly people (40.7%). Bivariate analysis showed a p-value of 0.013 <0.05, which means there is a significant relationship between sleep quality and blood pressure in the elderly. The conclusion in this study is that there is a relationship between sleep quality and increased blood pressure in the elderly, the worse the sleep quality, the higher the risk of increasing blood pressure. It is hoped that seniors can improve their sleep quality by maintaining their eating and drinking patterns and scheduling their sleeping hours.

Keywords: elderly, sleep quality, blood pressure, hypertension

PENDAHULUAN

Proses degenerasi pada lansia menyebabkan waktu tidur tidak efektif semakin berkurang, sehingga tidak mencapai kualitas tidur yang adekuat dan akan menimbulkan berbagai macam keluhan tidur. Ketika seorang mengalami gangguan tidur, maka tekanan darah akan semakin meningkat sehingga berisiko terjadinya hipertensi karena tidur mengubah fungsi system saraf otonom dan peristiwa fisiologis lainnya yang mempengaruhi tekanan darah (Setianingsih, 2021)

Tekanan darah merupakan jumlah darah yang dipompa ke dinding arteri oleh jantung. Menurut Anggraeni (2009) menyatakan bahwa tekanan darah rendah atau hipotensi yaitu jika tekanan darah <90/60 mmHg, tekanan darah normal berkisar dari 120/80 mmHg dan dinyatakan hipertensi bila tekanan darahnya >140/90 mmHg (Lepir *et al.*, 2022). Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menimbulkan gejala khusus sehingga sering tidak terdiagnosis dalam waktu yang lama. Gejala yang mengindikasikan terjadinya hipertensi, yaitu pusing, telinga berdengung, sulit tidur, sesak nafas, rasa berat (kaku) di tengkuk, mudah lelah, mata berkunang-kunang dan mimisan (Sumarna *et al.*, 2019).

Menurut WHO di Kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2022 diperkirakan jumlah lansia sekitar

80.000.000 (Kemenkes RI,2021). Di NTB sendiri pada tahun 2018, jumlah penduduk 60 tahun ke atas di NTB sebanyak 8,25 persen dari 5.013.687 jiwa total penduduk NTB (BPS, Profil Lansia Provinsi NTB 2019). Berdasarkan data yang didapatkan dari Puskesmas Penimbung Kecamatan Gunung Sari Lombok Barat jumlah lansia yang berada di Mambalan Desa mambalan tahun 2023 diketahui berjumlah 914 jiwa dari total keseluruhan lansia yang berusia 45 tahun sampai dengan 70 tahun keatas yang berada di Mambalan Desa mambalan Kecamatan Gunung sari.

Tidur merupakan kondisi istirahat yang diperlukan oleh manusia secara reguler (Lepir *et al.*, 2022). Menurut Potter & Perry (2008), tidur dapat berfungsi dalam pemeliharaan fungsi jantung. Selain itu, selama tidur, tubuh melepaskan hormon pertumbuhan untuk memperbaiki dan memperbaharui sel otak. Kualitas tidur yang baik dimana lansia melakukan tidur malam sekitar \pm 9 jam (Setianingsih, 2021). Kualitas tidur dapat diukur dengan menggunakan PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*). PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) adalah instrumen efektif yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur pada orang dewasa (Setianingsih, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 28 Februari 2023 Di Desa mambalan Kecamatan Gunung Sari pada 10 responden lansia dengan memberikan kuesioner PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) kepada responden untuk diisi dan kemudian peneliti melakukan pemeriksaan tekanan darah pada setiap responden. Didapatkan 9 lansia mengalami tekanan darah tinggi dengan kualitas tidur yang buruk, dan 1 lansia bertekanan darah normal dengan kualitas tidur yang baik. Selain itu beberapa lansia mengeluh sulit tertidur dimalam hari dan ketika terbangun dini hari atau tengah malam sulit untuk kembali tertidur dan bahkan terjaga hingga pagi hari. Selain melakukan pengisian kuesioner dan pengecekan tekanan darah pada responden, peneliti juga melakukan wawancara pada petugas puskesmas, petugas puskesmas mengatakan tidak pernah melakukan penkes mengenai kualitas tidur pada lansia. Tujuan

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

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Desa mambalan Kecamatan Gunung Sari. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, dengan desain penelitian *deskriptif correlation*, yang menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang aktif mengikuti kegiatan Posbindu di Desa Mambalan yang berjumlah 27 lansia. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Total sampling*. Instrument atau alat dalam penelitian ini menggunakan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan tensimeter aneroid dan stetoskop. Jenis data yang dikumpulkan berupa data primer diperoleh dengan cara melakukan pengisian kuesioner terhadap responden mengenai kualitas tidur dan data sekunder diperoleh dari Puskesmas Penimbung Gunung Sari. Analisa data yang digunakan yaitu analisis bivariat dan univariat dengan uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Lansia

No	Usia	N	%
1	46-55 tahun	10	37,0
2	56-65 tahun	8	29,6
3	>65 tahun	9	33,3
Jumlah		27	100

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa responden terbanyak menurut usia adalah 46-55 tahun sebanyak 10 orang (37,0%). kemudian usia 56-65 tahun sebanyak 8 responden dengan persentase 29,6% dan usia >65 tahun sebanyak 9 responden dengan persentase 33,3%.

Seiring dengan bertambahnya usia mengakibatkan terjadinya perubahan fisiologis di dalam tubuh yang mempengaruhi fiur fungsi jantung, pembuluh darah serta hormon. Pada usia lanjut terjadi penebalan dinding arteri akibat penumpukan zat kolagen pada lapisan otot

pembuluh darah sehingga terjadi penyempitan dan penurunan elastisitas pembuluh darah yang dimulai pada umur 45 tahun, selain itu pada lanjut usia juga terjadi penurunan fungsi ginjal yang menyebabkan aliran darah serta laju filtrasi pada glomerulus menurun sehingga proses pengaturan keseimbangan tekanan darah menjadi terganggu (Apriyani Puji Hastuti, 2022).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rusdiana (2019) menyebutkan bahwa distribusi silang umur dengan peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi pasien dengan umur 31-40 tahun mayoritas mengalami peningkatan tekanan darah ringan sebanyak 22,8%, pasien umur 41-50 tahun mayoritas mengalami peningkatan tekanan darah ringan sebanyak 17,7%, pasien umur 51-60 tahun mayoritas mengalami peningkatan tekanan darah ringan sebanyak 11,4% sedangkan pasien umur > 60 tahun mayoritas mengalami peningkatan tekanan darah sedang sebanyak 3,8%.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia

No	Jenis kelamin	N	%
1	Perempuan	27	100
2	Laki-laki	0	0
Jumlah		27	100

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 27 responden dengan persentase 100%. Hal ini dikarenakan sebagian besar di wilayah tersebut perempuan berprofesi sebagai IRT sedangkan laki-laki bekerja, sehingga dalam kegiatan posyandu lebih didominasi diikuti oleh perempuan dibandingkan laki-laki.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Wahyuni (2018) yang menyatakan bahwa sebagian besar responden penelitian berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 31 responden (62%) sedangkan jenis kelamin laki-laki berjumlah 19 responden (38%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	N	%
1	Tidak Sekolah	7	25.9
2	SD	14	51.9
3	SMP	6	22.2

Jumlah	27	100
---------------	-----------	------------

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden di yang mengikuti kegiatan Posbindu Desa Mambalan Kecamatan Gunung Sari berpendidikan SD sejumlah 14 responden dengan persentase 51,9% kemudian jumlah responden yang tidak bersekolah sejumlah 7 responden dengan persentase 25,9%, kemudian responden berpendidikan SMP sejumlah 6 responden dengan persentase 22,2%. Hal ini disebabkan karna lansia yang mengikuti kegiatan Posbindu Desa Mambalan Kecamatan Gunung Sari dengan pendidikan rendah lebih sering memeriksakan kesehatannya di posyandu dibandingkan ke puskesmas, sedangkan responden yang mempunyai pendidikan tinggi langsung memeriksakan kesehatannya ke puskesmas atau rumah sakit.

Penelitian Meigia (2020) menyatakan bahwa tingkat pendidikan terbanyak pada lansia yang aktif mengikuti posyandu lansia adalah SD (44,7%). Semakin tinggi pendidikan maka pemamfaatan posyandu lansia semakin rendah, mereka cenderung memamfaatkan fasilitas kesehatan misalnya puskesmas ataupun rumah sakit (Khoriah dan Intarti 2018). Lansia dengan pedidikan rendah berdampak pada lemahnya ilmu pengetahuan, kurangnya informasi kesehatan berdampak pada meningkatnya kunjungan ke posyandu lansia.

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	N	%
1	IRT	22	81.5
2	Petani	2	7.4
3	Pedagang	3	11.1
Jumlah		27	100

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pekerjaan terbanyak dari responden adalah sebagai IRT sebanyak 22 responden (81,5%), kemudian responden yang bekerja sebagai petani berjumlah 2 responden dengan persentase 7,4% dan responden sebagai pedagang sejumlah 3 responden dengan persentase 11,1 %. Hal ini dikarenakan menurunnya kemampuan fisik lansia untuk melakukan pekerjaan berat.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetya, Yanti dan Swedarma (2019) yang menyatakan bahwa sebagian besar lansia tidak bekerja yaitu sebanyak 40 responden (65,6%), dan lansia yang bekerja sebanyak 21 responden (34,4). Penelitian yang dilakukan Yanti dan Swedarma (2019) berpendapat bahwa lansia merupakan suatu kelompok yang banyak mengalami kemunduran dalam hal fisik, psikologi, sosial, dan kesehatan, sehingga lansia tidak mampu bekerja sebagai mana mestinya.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

No	Kualitas Tidur	N	%
1	Baik	7	25.9
2	Buruk	20	74.1
Jumlah		27	100

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur responden terbanyak mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 20 responden (74,1%). Hal ini dikarenakan oleh lansia yang mengalami gangguan kesehatan dan mempunyai permasalahan hidup yang mengakibatkan stress sehingga menyebabkan kualitas tidur buruk.

Hal tersebut didukung oleh penelitian Milina, Ikit dan Tri Sumarni diperoleh hasil bahwa lansia yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 25 lansia (83,3%) dan lansia yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 5 lansia (16,7%). Menurutnya durasi tidur yang tidak cukup dapat mempengaruhi kualitas tidur menjadi buruk. Menurut Utami, Indarwati dan Pradanie (2021) lansia yang tidak mengalami stres cenderung tidak akan terjadi gangguan pada kualitas tidur. Lansia yang mengalami stres emosi seperti merasa khawatir dengan masalah yang tidak jelas, merasa letih, bangun tidur badan terasa sakit, merasa capek, merasa jantung berdebar akan menyebabkan kualitas tidur yang menurun, dikarenakan seseorang yang dipenuhi dengan masalah mungkin tidak bisa rileks untuk bisa tidur (Dahroni, Arisdiani dan Widiastuti, 2019).

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah

No	Tekanan Darah	N	%
1	Optimal	2	7.4
2	Normal	2	7.4
3	Normal Tinggi	8	29.6

4	Hiperteensi Derajat 1	11	40,7
5	Hiperteensi Derajat 2	1	3,7
6	Hiperteensi Derajat 3	3	11,1
	Jumlah	27	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah pada lansia yang mengikuti posbindu di Desa Mambalan Kecamatan Gunung Sari jika diurutkan berdasarkan klasifikasi tekanan darah dengan jumlah responde paling banyak yaitu, Hipertensi derajat 1 sejumlah 11 responden dengan persentase 40,7%, kemudian tekanan darah normal tinggi sebanyak 8 responden dengan persentase 29,6%, hipertensi derajat 3 sebanyak 3 responden dengan persentase 11,1%, optimal sebanyak 2 responden dengan persentase 7,4%, normal sebanyak 2 responden dengan persentase 7,4%, dan terakhir hipertensi derajat 2 sebanyak 1 responden dengan persentase 3,7%. Dari hasil tersebut menunjukkan rata-rata responden mengalami hipertensi derajat 1. Hal ini disebabkan oleh faktor usia, kurangnya aktivitas fisik, stress dan kualitas tidur yang buruk.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Ahmad Assiddiqy (2020) dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami hipertensi diketahui dari rata-rata tekanan darah sistolik 139,37 mmHg/ diastolic 94,37mmHg sehingga perlu tindakan untuk menjaga tekanan darah tetap normal dengan mencukupi kualitas tidur.

Perubahan yang terjadi pada lansia salah satunya ada pada sistem kardiovaskuler, ketika katup jantung menebal dan kaku, kemampuan memompa darah menurun, elastisitas pembuluh darah menurun, serta meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer sehingga tekanan darah meningkat (Wibowo, 2022).

2. Analisis Bivariat

Tabel 7 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah pada Lansia Di Posbindu Desa Mambalan Kecamatan Gunung Sari

Kualitas Tidur	Tekanan Darah			Total	<i>p-value</i>			
	Optimal	Normal	Normal Tinggi					
Baik	2	2	2	1	0	0	7	0.013

	7.4%	7.4%	7.4%	3.7%	0.0%	0.0%	25.9%
Buruk	0	0	6	10	1	3	20
	0.0%	0.0%	22.2%	37.0%	3.7%	11.1%	74.1%
Total	2	2	8	11	1	1	27
	7.4%	7.4%	29.6%	40.7%	3.7%	11.1%	100%

Hasil uji *Chi-square* menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 20 lansia (74.1%) dengan tekanan darah hipertensi derajat 1 sebanyak 10 lansia (40,7%). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia ($p - value = 0.013 < 0,05$). Hasil ini selaras dengan penelitian Umar sumarna (2019) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tekanan darah dengan hasil penelitian ($p - value = 0,047$). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ahmad Assiddiqy (2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah ($p - value = 0,0001$).

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa pada lansia yang mempunyai kualitas tidur yang buruk akan mengalami peningkatan tekanan darah. Hal ini disebabkan karena kualitas tidur dapat mempengaruhi proses homeostatis dan bila proses ini terganggu makan dapat menjadi salah satu faktor meningkatnya penyakit kardiovaskuler. Seseorang yang mengalami kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi keseimbangan hormon kortisol dan saraf simpatik. Hormon kortisol yang tidak seimbang akan menyebabkan hormon yang dihasilkan oleh kelenjar adrenal tidak seimbang, salah satunya hormon katekolamin yang terdiri dari hormon epinefrin dan norepinefrin yang bekerja pada saraf simpatis dan apabila hormon tersebut tidak seimbang akan menyebabkan vasokonstriksi vaskular. Vasokonstriksi vaskular yang terjadi akan meningkatkan tekanan perifer dan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (Hidayat, 2022).

Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang. Tekanan darah dan denyut jantung biasanya menunjukkan variasi diurnal. Selama tidur, nocturnal dip terjadi dikedua tekanan darah dan detak jantung, yang tetap rendah sampai saat terbangun. Gangguan tidur dapat

mengakibatkan peningkatan aktivitas simpatis dan peningkatan rata-rata tekanan darah dan heart rate selama 24 jam. Dengan cara ini, kebiasaan pembatasan tidur dapat menyebabkan meningkatnya aktivitas system saraf simpatik yang berkepanjangan (Jaleha & Amanati, 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian lansia sebagian besar berumur 46-55 tahun yaitu sebanyak 10 responden dengan persentase 37,0%, kemudian usia 56-65 tahun sebanyak 8 responden dengan persentase 29,6% dan usia >65 tahun sebanyak 9 responden dengan persentase 33,3%. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 27 responden dengan persentase 100%. Responden sebagian besar berpendidikan SD sejumlah 14 responden dengan persentase 51,9% kemudian jumlah responden yang tidak bersekolah sejumlah 7 responden dengan persentase 25,9%, kemudian responden berpendidikan SMP sejumlah 6 responden dengan persentase 22,2%. Sebagian besar IRT yang berjumlah 22 responden dengan persentase 81,5 %,kemudian responden yang bekerja sebagai petani berjumlah 2 responden dengan persentase 7,4% dan responden sebagai pedagang sejumlah 3 responden dengan persentase 11,1 %. Frekuensi kualitas tidur lansia mengalami kualitas tidur buruk dengan persentase 74,1% dan Frekuensi tekanan darah mengalami hipertensi derajat 1 dengan persentase 74,1%. Adapun hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia Di Posbindu Desa mambalan Kecamatan Gunung Sari dengan *v-palue* $0.013 < 0,05$ yang artinya semakin memburuk kualitas tidur maka tekanan darah akan semakin meningkat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Kepala Lingkungan Desa Mambalan yang telah memberikan dukungan dalam pengumpulan data penelitian ini

ETHICAL CLEARENCE

Etika Peneltian ini diperoleh dari STIKes Yarsi Mataram dengan nomor surat.274a/STIKES/Y.III/ I-E/VII/2023

DAFTAR RUJUKAN

1. Apriyani Puji Hastuti, M. K. (2019). *Hipertensi* (I. M. R. R.M.Pd (Ed.); Pertama). Anggota IKAPI No.181/JTE/2019.
2. Apriyani Puji Hastuti, M. K. (2022). *hipertensi* (M. P. I Made Ratih R (Ed.); Cetakan II). Anggota IKAPI No.181/JTE/2019.
3. Assiddiqy, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rw Ii Puskesmas Kedungkandang Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.199>
4. Dahroni, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2019). Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 68. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.68-71>
5. Fikry Hidayat, A., Zulfitri, R., & Tri Utami, G. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kondisi Tekanan Darah Pada Lansia : Literature Review. *Jurnal Bagus*, 3(01), 402–406.
6. Intarti, W. D., & Khoriah, S. N. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 2(1), 110–122. <https://doi.org/10.31101/jhes.439>
7. Jaleha, B., & Amanati, S. (2023). Hubungan Kualitas Tidur terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 7(1), 114–117. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v7i1.271>
8. Lepir, M. N., Astuti, F. B., Rositasari, S., Program, M., Ilmu, S., Universitas, K., Surakarta, S., Studi, P., Keperawatan, I., Sahid, U., & Darah, T. (2022). *Pada Lansia Di Panti Werdha ' Asyiyah Surakarta Korespondensi penulis : widiyono2727@gmail.com*. 15(1), 36–42.
9. Meigia , N. V. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga, Pengetahuan, Dengan Keaktifan Lanjut Usia (Lansia) Mengikuti kegiatan Posyandu Lansia Di Wilayah Puskesmas gading Surabaya. . *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i1.796>
10. Notoatmodjo, S. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
11. Nursalam. (2017). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan: pendekatan praktik* (ke-4). Salemba Medika.

12. Pitaloka, Diah, R., Utami, Tri, G., Novayelinda, & Riri. (2015). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Dan Kemampuan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(2), 1435–1443. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSTIK/article/view/8317/7986>
13. Prasetya, N. P. A. P., Yanti, N. L. P. E., & Swedarma, K. E. (2019). Gambaran Keaktifan Lansia Mengikuti Posyandu Lansia. *Jurnal Ners Widya Husada*, 6(3), 103–108. <http://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/view/354>
14. Rusdiana, Insana, M., & Hafiz, A. A. (2019). Kerja Puskesmas Guntung Payung. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 4(2), 4.
15. Sabiq, A., Fitriany, J., Mauliza, Pitaloka, Diah, R., Utami, Tri, G., Novayelinda, & Riri. (2017). Tekanan Darah pada Remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Lhokseumawe. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 2(2), 1435–1443. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSTIK/article/view/8317/7986>
16. Setianingsih, M. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Posbindu Desa Kedawung. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 3(2), 57.
17. Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta,Cv.
18. Sumarna, U., Rosidin, U., & Suhendar, I. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Prehipertensi/Hipertensi Puskesmas Tarogong Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 1–3.
19. Wahyuni, W., & Susilowati, T. (2018). Hubungan Pengetahuan, Pola Makan Dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Hipertensi Di Kalurahan Sambung Macan Sragen. *Gaster*, 16(1), 73. <https://doi.org/10.30787/gaster.v16i1.243>
20. Wibowo, D. A. (2022). *Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Masalah Insomnia* (P. L. O. Medika (Ed.); I).

Revisi Pertama

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN TEKANAN DARAH LANSIA DIPOSBINDU MAMBALAN DESA MAMBALAN KECAMATAN GUNUNG SARI

Abstrak

Proses penurunan kesehatan pada orang lanjut usia mengakibatkan berkurangnya efektivitas waktu tidur, sehingga kualitas tidur yang memadai sulit dicapai, menyebabkan timbulnya berbagai masalah tidur. Ketika seorang mengalami gangguan tidur, maka tekanan darah akan semakin meningkat sehingga berisiko terjadinya hipertensi. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah lansia diPosbindu Mambalan Desa Mambalan Kecamatan Gunung Sari. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang aktif mengikuti kegiatan Posbindu di Desa Mambalan yang berjumlah 22 lansia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) dan tensimeter aneroide dan stetoskop. Analisis data menggunakan Uji Chi-Square. Hasil dari penelitian didapatkan sebagian besar lansia dengan kualitas tidur buruk sebanyak 20 lansia (74,1%), tekanan darah hipertensi derajat 1 sebanyak 10 lansia (40,7%). Analisa bivariat menunjukkan *p-value* 0,013 <0,05 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan kualitas tidur terhadap peningkatan tekanan darah pada lansia, semakin buruk kualitas tidur maka resiko peningkatan tekanan darah semakin tinggi. Lansia diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidur dengan baik dengan cara menjaga pola makan dan minum serta menjadwalkan jam tidur.

Kata Kunci : lansia, kualitas tidur, tekanan darah, hipertensi

Abstract

The process of declining health in elderly people results in reduced effectiveness of sleep time, so that adequate sleep quality is difficult to achieve, causing various sleep problems to arise. When someone experiences sleep disturbances, their blood pressure will increase, putting them at risk of developing hypertension. The aim of this research is to determine the relationship between sleep quality and blood pressure in the elderly at Posbindu Mambalan Mambalan Village, Gunung Sari District. This research is a type of quantitative research with a *cross sectional* approach. The sample in this study was all elderly people who actively participated in Posbindu activities in Mambalan Village, totaling 22 elderly people. The sampling technique used was *total sampling*. The instruments in this study used PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) and aneroid blood pressure monitor and stethoscope. Data analysis uses the Chi-Square Test. The results of the study showed that the majority of elderly people had poor sleep quality, 20 elderly people (74.1%), blood

Comment Di A3: Untuk hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah, semakin buruk kualitas tidur maka resiko peningkatan tekanan darah semakin tinggi.

pressure with grade 1 hypertension, 10 elderly people (40.7%). Bivariate analysis showed a *p-value* of 0.013 <0.05, which means there is a significant relationship between sleep quality and blood pressure in the elderly. The conclusion in this study is that there is a relationship between sleep quality and increased blood pressure in the elderly, the worse the sleep quality, the higher the risk of increasing blood pressure. It is hoped that seniors can improve their sleep quality by maintaining their eating and drinking patterns and scheduling their sleeping hours.

Keywords: elderly, sleep quality, blood pressure, hypertension

PENDAHULUAN

Proses penurunan kesehatan pada orang lanjut usia mengakibatkan berkurangnya efektivitas waktu tidur, sehingga kualitas tidur yang memadai sulit dicapai, menyebabkan timbulnya berbagai masalah tidur. Ketika seorang mengalami gangguan tidur, maka tekanan darah akan semakin meningkat sehingga berisiko terjadinya hipertensi karena tidur mengubah fungsi sistem saraf otonom dan peristiwa fisiologis lainnya yang mempengaruhi tekanan darah¹.

Tekanan darah merupakan jumlah darah yang dipompa ke dinding arteri oleh jantung. Tekanan darah rendah atau hipotensi yaitu jika tekanan darah <90/60 mmHg, tekanan darah normal berkisar dari 120/80 mmHg dan dinyatakan hipertensi bila tekanan darahnya >140/90 mmHg². Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menimbulkan gejala khusus sehingga sering tidak terdiagnosis dalam waktu yang lama. Gejala yang mengindikasikan terjadinya hipertensi, yaitu pusing, telinga berdengung, salt tidur, sesak nafas, rasa berat (kaku) di tengkuk, mudah lelah, mata berkeranang-kunang dan mimisan³.

Menurut WHO di Kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2010 jumlah lansia 24.000.000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28.800.000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2022 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000⁴. Di NTB sendiri pada tahun 2018, jumlah penduduk 60 tahun ke atas di NTB sebanyak 8,25 persen dari 5.013.687 jiwa total penduduk

Revisi Kedua

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN TEKANAN DARAH LANSIA DIPOSBINDU MAMBALAN DESA MAMBALAN KECAMATAN GUNUNG SARI

Randani Laila¹, Hesi Maulina Rizkaway², Ana Layla Salfarina³

¹Kebidanan, SILKES Jari Mataram, Mataram, Indonesia *

²Keperawatan, SILKES Jari Mataram, Mataram, Indonesia

³Administrasi Kebidanan, SILKES Jari Mataram, Mataram, Indonesia

e-mail: randani_l25@yahoo.co.id*, Henimarlina_rizkaway@gmail.com, ana.laylasalfarina@gmail.com

Abstrak

Proses degenerasi pada lansia menyebabkan waktu tidur semakin berkurang, sehingga tidak mencapai kualitas tidur yang adekuat. Ketika seorang mengalami gangguan tidur, maka tekanan darah akan semakin meningkat sehingga berisiko terjadinya hipertensi. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah lansia diPosbindu Mambalan Desa Mambalan Kecamatan Gunung Sari. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Analisis data menggunakan Uji Chi-Square. Hasil dari penelitian didapatkan sebagian besar lansia dengan kualitas tidur buruk sebanyak 20 lansia (74,1%), tekanan darah hipertensi derajat 1 sebanyak 10 lansia (40,7%). Analisa bivariat menunjukkan *p-value* 0,013 <0,05 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan kualitas tidur terhadap peningkatan tekanan darah pada lansia, semakin buruk kualitas tidur maka resiko peningkatan tekanan darah semakin tinggi. Lansia diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidur dengan baik dengan cara menjaga pola makan dan minum serta menjadwalkan jam tidur.

Kata Kunci : lansia, kualitas tidur, tekanan darah, hipertensi

Abstract

The degeneration process in the elderly causes sleep time to decrease occurring in inadequate sleep quality. When someone experiences sleep disturbances, their blood pressure will increase, putting them at risk of developing hypertension. The aim of this research is to determine the relationship between sleep quality and blood pressure in the elderly at Posbindu Mambalan Hamlet, Mambalan Village, Gunung Sari District, Lombok Regency. This research is a type of quantitative research with a *cross sectional* approach. The sampling technique used was *total sampling*. Data analysis uses the Chi-Square Test. The results of the study showed that the majority of elderly people had poor sleep quality, 20

elderly people (74.1%), blood pressure with grade 1 hypertension, 10 elderly people (40.7%). Bivariate analysis showed a *p-value* of 0.013 <0.05, which means there is a significant relationship between sleep quality and blood pressure in the elderly. The conclusion in this study is that there is a relationship between sleep quality and increased blood pressure in the elderly, the worse the sleep quality, the higher the risk of increasing blood pressure. It is hoped that seniors can improve their sleep quality by maintaining their eating and drinking patterns and scheduling their sleeping hours.

Keywords: elderly, sleep quality, blood pressure, hypertension

PENDAHULUAN

Proses degenerasi pada lansia menyebabkan waktu tidur tidak efektif semakin berkurang, sehingga tidak mencapai kualitas tidur yang adekuat dan akan menimbulkan berbagai macam keluhan tidur¹. Ketika seorang mengalami gangguan tidur, maka tekanan darah akan semakin meningkat sehingga berisiko terjadinya hipertensi karena tidur mengubah fungsi sistem saraf otonom dan peristiwa fisiologis lainnya yang mempengaruhi tekanan darah²(Setiawati, 2021).

Tekanan darah merupakan jumlah darah yang dipompa ke dinding arteri oleh jantung. Menurut Anggraeni (2009) menyatakan bahwa tekanan darah rendah atau hipotensi yaitu jika tekanan darah <90/60 mmHg, tekanan darah normal berkisar dari 120/80 mmHg dan dinyatakan hipertensi bila tekanan darahnya >140/90 mmHg (Lepir et al., 2022). Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menimbulkan gejala khusus sehingga sering tidak terdiagnosis dalam waktu yang lama. Gejala yang mengindikasikan terjadinya hipertensi, yaitu pusing, telinga berdengung, salt tidur, sesak nafas, rasa berat (kaku) di tengkuk, mudah lelah, mata berkeranang-kunang dan mimisan (Sumarna et al., 2019).

Menurut WHO di Kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2010 jumlah lansia 24.000.000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28.800.000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2022 diperkirakan jumlah lansia sekitar

Carita Karyopandita, Siregar, 2023, 10.30607/gemma.v1i1.1011

Comment Di A3: untuk hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah, semakin buruk kualitas tidur maka resiko peningkatan tekanan darah semakin tinggi.

Comment Di A3: untuk hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah, semakin buruk kualitas tidur maka resiko peningkatan tekanan darah semakin tinggi.

Comment Di A3: untuk hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah, semakin buruk kualitas tidur maka resiko peningkatan tekanan darah semakin tinggi.

Revisi Ketiga

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN TEKANAN DARAH LANSIA DIPOSBINDU MAMBALAN DESA MAMBALAN KECAMATAN GUNUNG SARI

Abstrak

Proses penurunan kesehatan pada orang lanjut usia mengakibatkan berkurangnya efektivitas waktu tidur, sehingga kualitas tidur yang memadai sulit dicapai, menyebabkan timbulnya berbagai masalah tidur. Ketika seorang mengalami gangguan tidur, maka tekanan darah akan semakin meningkat sehingga berisiko terjadinya hipertensi. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah lansia di Posbindu Mambalan Desa Mambalan Kecamatan Gunung Sari. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang aktif mengikuti kegiatan Posbindu di Desa Mambalan yang berjumlah 27 lansia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan tensimeter aneroid dan stetoskop. Analisis data menggunakan Uji *Chi-Square*. Hasil dari penelitian didapatkan sebagian besar lansia dengan kualitas tidur buruk sebanyak 20 lansia (74,1%), tekanan darah hipertensi derajat I sebanyak 10 lansia (40,7%). Analisa bivariat menunjukkan *p-value* 0,013 < 0,05 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan kualitas tidur terhadap peningkatan tekanan darah pada lansia, semakin buruk kualitas tidur maka risiko peningkatan tekanan darah semakin tinggi. Lansia diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidur dengan baik dengan cara menjaga pola makan dan minum serta menjadwalkan jam tidur.

Kata Kunci : lansia, kualitas tidur, tekanan darah, hipertensi

Abstract

The process of declining health in elderly people results in reduced effectiveness of sleep time, so that adequate sleep quality is difficult to achieve, causing various sleep problems to arise. When someone experiences sleep disturbance, their blood pressure will increase, putting them at risk of developing hypertension. The aim of this research is to determine the relationship between sleep quality and blood pressure in the elderly at Posbindu Mambalan, Mambalan Village, Gunung Sari District. This research is a type of quantitative research with a cross-sectional approach. The sample in this study was all elderly people who actively participated in Posbindu activities in Mambalan Village, totaling 27 elderly people. The sampling technique used was total sampling. The instruments in this study used PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) and aneroid blood pressure monitor and stethoscope. Data analysis uses the *Chi-Square Test*. The results of the study showed that the majority of elderly people had poor sleep quality, 20 elderly people (74.1%), blood

Comment (4) | 21/05/2023
Sangat bermanfaat

Comment (4) | 21/05/2023

pressure with grade I hypertension, 10 elderly people (40.7%). Bivariate analysis showed a *p-value* of 0.013 < 0.05, which means there is a significant relationship between sleep quality and blood pressure in the elderly. The conclusion in this study is that there is a relationship between sleep quality and increased blood pressure in the elderly, the worse the sleep quality, the higher the risk of increasing blood pressure. It is hoped that seniors can improve their sleep quality by maintaining their eating and drinking patterns and scheduling their sleeping hours.

Keywords : elderly, sleep quality, blood pressure, hypertension

PENDAHULUAN

Proses penurunan kesehatan pada orang lanjut usia mengakibatkan berkurangnya efektivitas waktu tidur, sehingga kualitas tidur yang memadai sulit dicapai, menyebabkan timbulnya berbagai masalah tidur. Ketika seorang mengalami gangguan tidur, maka tekanan darah akan semakin meningkat sehingga berisiko terjadinya hipertensi karena tidur mengubah fungsi system saraf otonom dan peristiwa fisiologis lainnya yang mempengaruhi tekanan darah.

Tekanan darah merupakan jumlah darah yang dipompa ke dinding arteri oleh jantung. Tekanan darah rendah atau hipotensi yaitu jika tekanan darah <90/60 mmHg, tekanan darah normal berkisar dari 120/80 mmHg dan dinyatakan hipertensi bila tekanan darahnya >140/90 mmHg. Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menimbulkan gejala khusus sehingga sering tidak terdiagnosis dalam waktu yang lama. Gejala yang mengindikasikan terjadinya hipertensi, yaitu pusing, telinga berdengung, sulit tidur, sesak nafas, rasa berat (kaki) di tengkuk, mudah lelah, mata berkunang-kunang dan mimisan.

Menurut WHO di Kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2010 jumlah lansia 24.000.000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28.800.000 (11,34%) dari total populasi. Berdasarkan data Indonesia sendiri pada tahun 2022 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000¹. Di NTB sendiri pada tahun 2018, jumlah penduduk 60 tahun ke atas di NTB sebanyak 8,25 persen dari 5.013.687 jiwa total penduduk.

Comment (4) | 21/05/2023
Kualitas tidur yang kurang memadai dapat menyebabkan timbulnya berbagai masalah tidur.

Comment (4) | 21/05/2023

Comment (4) | 21/05/2023
Sangat bermanfaat dan menambah wawasan.