

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu target global dalam WHO 2019 untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 25% pada tahun 2025. Hal ini dikarenakan hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu kondisi medis yang serius. Secara nasional, data Riskedas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penyakit hipertensi adalah sebesar 34,11%. Kondisi ini tentu patut menjadi perhatian bersama karena hipertensi memiliki dampak komplikasi penyakit antara lain stroke, gagal ginjal, dan infark miokardium. Salah satu faktor yang memengaruhi terjadinya tekanan darah tinggi pada seseorang adalah gaya hidup dan perilaku sehari – hari. (Dewi, 2019)

Allah SWT mengutus Rasulullah SAW untuk menjadi suri tauladan bagi kita semua. Meneladani Nabi merupakan amalan penting untuk umat Islam bisa meraup pahala sebanyak – banyaknya. Perilaku kehidupan Nabi secara keseluruhan bisa diambil hikmahnya untuk mengatur kehidupan umat Islam secara keseluruhan. Baik dalam hal sosial kemasyarakatan seperti kehidupan berkeluarga, bertetangga, sekolah atau perguruan, jual beli, ekonomi dan politik, maupun dalam hal kehidupan pribadi sehari – hari antara lain makan dan minum, berpakaian, beribadah, bekerja, dan tidur.

Tidur merupakan aktivitas yang pasti dilakukan oleh seluruh manusia yang berfungsi memberi waktu istirahat bagi organ – organ tubuh serta menciptakan metabolisme yang baik dalam tubuh. Dalam hal ini Allah berfirman,

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

“Dialah yang menjadikan bagimu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha.”.

(QS.al-Furqan (25):47)

Kebiasaan tidur yang dilakukan selama sehari semalam dapat memengaruhi keseluruhan kebugaran seseorang, terutama tanda vital, salah satunya tensi atau tekanan darah. Adapun tekanan darah bisa dipengaruhi oleh beberapa kondisi, antara lain kondisi stress, olahraga, lelah, maupun posisi tubuh yaitu berdiri, duduk dan posisi tidur yang meliputi posisi berbaring, tengkurap, dan posisi miring.

Nabi SAW mempunyai kebiasaan tidur dengan posisi miring ke kanan dan menganjurkan umatnya untuk tidur dengan posisi ini. Sebagaimana hadist berikut:

*"Nabi Muhammad Saw bersabda: "Jika kamu mendatangi tempat tidurmu maka wudulah seperti wudu untuk shalat, lalu **berbaringlah pada sisi kanan badanmu...**" (HR. Bukhari no. 247 dan Muslim no. 2710)*

Abu Hurairah meriwayatkan bahwa Rasulullah Saw.melihat seorang laki-laki tidur tengkurap, maka beliau bersabda seperti hadist berikut,

أَبُو حَدَّثَنَا عَمْرُو بْنُ مُحَمَّدٍ عَنِ الرَّجِيمِ وَعَبْدُ سُلَيْمَانَ بْنِ عَبْدِ حَدَّثَنَا كُرَيْبٌ أَبُو حَدَّثَنَا
بَطْنِهِ عَلَى مُضْطَجِعًا رَجُلًا وَسَلَّمْ عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى اللَّهُ رَسُولُ رَأَى قَالَ هُرَيْرَةَ أَبِي عَنْ سَلْمَةَ
اللَّهُ يُحِبُّهَا لَا ضَجْعَةَ هَذِهِ إِنَّ فَقَالَ

”Abu Kuraib menceritakan kepada kami, Abdah bin Sulaiman, dan Abdurrahim menceritakan kepada kami, dari Muhammad bin Amr, Abu Salamah menceritakan kepada kami, dari Abu Hurairah, ia berkata, "Rasulallah SAW.melihat ada seseorang tidur dengan tengkurap (bertumpu) pada perutnya. Beliau bersabda, 'Tidur seperti ini (tengkurap) tidak disukai oleh Allah'.” (HR. Tirmidzi)

Anjuran Rasulullah SAW untuk tidur dengan posisi miring ke kanan ternyata berdampak baik bagi tubuh. Posisi tidur miring ke kanan membuat usus besar menjadi cepat terisi penuh, dan merangsang pergerakan usus yang diikuti dengan relaksasi otot anus sehingga memperlancar buang air besar. Serta membantu penyerapan gizi saat tidur menjadi optimal karena menjadikan makanan yang telah dicerna oleh lambung berjalan lebih lama. Posisi tidur ini juga membantu meningkatkan cairan empedu sehingga mencegah terjadinya pembentukan kandung empedu. Tidur dengan posisi miring ke kanan juga meringankan dapat meringankan kerja jantung karena selama tidur dengan posisi tersebut, jantung tidak tertindih organ tubuh yang lain. (Reefani, 2014)

Menurut Wely, *et al.* (2017) ketika seseorang tidur dengan posisi miring ke kanan, sistem saraf simpatik melambat sehingga membantu menurunkan tekanan darah dan membuat denyut jantung lambat selama tidur. Tidur dengan posisi ini

adalah posisi tubuh yang baik untuk jantung karena dapat membantu melancarkan aliran darah dari bilik jantung sebelah kiri karena posisinya menjadi lebih tinggi ke seluruh tubuh kecuali pembuluh aorta.

Dari uraian di atas, penulis hendak melakukan penelitian untuk mengetahui salah satu manfaat yang terjadi pada tubuh dari meneladani sunnah Rasulullah yaitu tidur dengan posisi miring ke kanan. Dalam hal ini penulis akan meneliti apakah ada perbedaan hasil pada pemeriksaan tekanan darah dengan posisi tidur telentang dan tidur miring ke kanan.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian di atas, dapat dirumuskan suatu masalah yaitu “Apakah ada perbedaan hasil pemeriksaan tekanan darah pada posisi tidur telentang dengan posisi tidur miring ke kanan?”

C. Tujuan penelitian

Tujuan penulisan karya tulis ini adalah sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan hasil pemeriksaan tekanan darah pada posisi tidur telentang dengan posisi tidur miring ke kanan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui hasil pemeriksaan tekanan darah pada posisi tidur telentang.
- b. Mengetahui hasil pemeriksaan tekanan darah pada posisi tidur miring ke kanan.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penulisan karya tulis ini dapat dibagi menjadi manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Menambah wawasan tentang hikmah meneladani salah satu sunnah Rasulullah SAW dan hubungannya dengan kesehatan terutama tekanan darah.

2. Manfaat Praktis

a. Untuk Penulis

Sebagai tambahan pengetahuan dan pembelajaran.

b. Untuk Masyarakat

Menambah wawasan masyarakat khususnya kaum muslimin tentang hikmah meneladani sunnah Rasulullah, dalam hal ini adalah tidur dengan posisi miring ke kanan.

c. Untuk Instansi

Menambah pengetahuan tentang faktor yang memengaruhi hasil pemeriksaan tekanan darah dan manfaat meneladani sunnah Rasulullah di bidang kesehatan.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 2.1 Keaslian Penelitian

Judul, Peneliti	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan
Pengaruh Posisi Tidur Miring Kanan terhadap Penurunan Tekanan Darah (Muhammad Elfitra Salam, 2018)	Studi literatur dari berbagai sumber yang berkaitan dengan topik.	Terdapat penurunan tekanan darah pada posisi tidur miring ke kanan.	Penelitian ini menggunakan studi literatur dan tidak melakukan praktek secara langsung.
Analisa Hasil Pengukuran Tekanan Darah antara Posisi Duduk dan Posisi Berdiri pada Mahasiswa Semester 7 (Tujuh) Unsrat (Amiruddin, et al, 2015)	Observasional analitik dengan pendekatan cross sectional.	Terdapat perbedaan hasil pengukuran tekanan darah pada posisi duduk dan posisi berdiri.	Perbedaannya terletak pada posisi saat pemeriksaan tekanan darah.
Pengaruh Posisi Tidur Miring terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Posyandu “Permadi” Kelurahan Tlogomas Malang (Wely, Rita Yulifah, Novia Dewi, 2017)	Kuasi eksperimen dengan rancangan one group pretes-postest.	Ada pengaruh signifikan antara posisi tidur miring terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.	Penelitian ini dilakukan kepada Lansia menggunakan desain one group pretest-postest dan dilakukan selama satu pekan.