

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan survei di Amerika prevalensi insomnia terdapat 60-70 kasus orang dewasa sedangkan di Indonesia prevalensi insomnia terdapat 10% yaitu 28 juta dari 238 juta orang. Setiap tahunnya dilaporkan sekitar 20-50% orang dewasa yang mengalami insomnia (Ghaddafi, 2013). Orang yang mengalami insomnia beresiko tinggi untuk terkena hipertensi. Orang yang memiliki insomnia yang tidur kurang dari 5 jam semalam akan memiliki risiko 5 kali lebih besar terkena hipertensi dibandingkan dengan orang yang memiliki waktu tidur yang cukup yaitu lebih dari 6 jam (Vgontzas, 2009). Orang yang memiliki gangguan tidur, yaitu tidur kurang dari 6 jam mengalami prehipertensi. Hal itu ditunjukkan dengan meningkatnya tekanan darah sistolik $4\pm 1,2$ mmHg lebih tinggi dibandingkan remaja dengan waktu tidur yang cukup (Javaheri, 2008).

Insomnia dapat mempengaruhi kesehatan fisik seperti hipertensi, gangguan sistem imun, meningkatnya nafsu makan yang berakibat terhadap terjadinya obesitas, dan penyakit jantung koroner (Ghaddafi, 2013). Dari beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi, tidur menjadi salah satu faktor yang paling berpengaruh bagi kehidupan, karena pada kenyataannya lebih sepertiga dari kehidupan manusia melakukan tidur. Proses

degenerasi pada bertambahnya usia dapat mengakibatkan waktu tidur menjadi kurang efektif, efeknya kualitas tidur menjadi kurang baik dan dapat menimbulkan adanya gangguan tidur. Prevalensi gangguan tidur pada bertambahnya umur cukup meningkat yaitu sebesar 76%. Pada kelompok usia lanjut lebih sering merasakan sulit untuk tidur sebanyak 40%, sering tiba-tiba terbangun pada malam hari sebanyak 30% dan sisanya mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan tidur lain (Amir, 2017).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2017 diperoleh 76% kasus hipertensi di masyarakat belum terdiagnosis atau 76% masyarakat belum mengetahui bahwa mereka memiliki hipertensi. Pada tahun 2018 diperoleh angka prevalensi tekanan darah tinggi meningkat seiring dengan bertambahnya usia, pada kelompok usia 31-44 tahun (31,6%), 45-54 (45,3%), 55-64 (55,2%). Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% dan hipertensi menjadi penyebab kematian peringkat ke-3 yaitu sebesar 6,7% dari seluruh populasi dengan kategori semua umur di Indonesia.

Menurut WHO pada tahun 2015 sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menderita hipertensi, yang artinya terdapat 1 dari 3 orang di dunia memiliki hipertensi. Pada tahun 2025 diperkirakan sekitar sebanyak 29% penduduk di seluruh dunia akan terkena masalah kesehatan berupa hipertensi, dengan negara berkembang memiliki penderita hipertensi sebanyak 40% dan negara maju sebanyak 35%. Wilayah Afrika memegang posisi teratas yakni sebesar 40%, lalu diikuti oleh wilayah Asia Tenggara sebesar 36% serta wilayah Amerika sebesar 35%. Wilayah Asia dilaporkan terdapat kasus hipertensi

yang sudah membunuh sekitar 1,5 juta individu tiap tahunnya, sedangkan untuk di Indonesia masyarakat yang menderita hipertensi persentasenya cukup tinggi, yaitu mencapai 32% dari total jumlah penduduk (Widiyani, 2013). Diperkirakan pada tahun 2025 akan terjadi peningkatan kasus hipertensi sebesar 80% terutama pada negara berkembang yang awalnya pada tahun 2000 terdapat 639 juta kasus menjadi 1,15 milyar kasus di tahun 2025. Hal tersebut berdasarkan pada banyaknya orang yang menderita hipertensi saat ini dan bertambahnya penduduk saat ini. (Arnilawaty, et al., 2007).

Menurut Riskesdas pada tahun 2017, di provinsi DIY hipertensi termasuk dalam 10 besar penyakit yang dapat menyebabkan kematian sedangkan prevalensi hipertensi di DIY adalah sebesar 35,8% atau lebih tinggi dibandingkan dengan angka nasional yaitu 31,7% dan DIY berada pada urutan ke-3 sebagai provinsi yang memiliki kasus hipertensi yang tinggi. Berdasarkan laporan Surveilans Terpadu Penyakit (STP) Puskesmas di DIY pada tahun 2016 menyatakan bahwa kasus hipertensi ada sebanyak 29.105 kasus sedangkan pada tahun 2017 terdapat 20.309 kasus.

Agar kita dapat menghindari insomnia dan penyakit hipertensi, kita perlu menjaga kesehatan tubuh sesuai dengan yang disampaikan oleh Rasulullah SAW “Sungguh, badanmu, memiliki hak atas dirimu.” (HR Muslim), hak badan dalam hadist riwayat Muslim antara lain adalah istirahat pada saat lelah, dibersihkan pada saat kotor, dan diobati pada saat sakit. Terdapat pula surat pada Al Quran yaitu surat Al Baqarah ayat 195 “Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu dalam kerusakan”

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan di atas, perlu diteliti hubungan antara insomnia dengan hipertensi pada pralansia.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut apakah terdapat hubungan antara insomnia dengan hipertensi pada usia pralansia di Desa Ponggalan Yogyakarta.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan insomnia dengan hipertensi pada pralansia di Desa Ponggalan Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui banyaknya pralansia yang menderita insomnia di Desa Ponggalan Yogyakarta.
- b. Mengetahui banyaknya pralansia yang menderita hipertensi di Desa Ponggalan Yogyakarta.
- c. Mengetahui hubungan setiap karakteristik responden dengan insomnia pada pralansia di Desa Ponggalan Yogyakarta.
- d. Mengetahui hubungan setiap karakteristik responden dengan hipertensi pada pralansia di Desa Ponggalan Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bisa dijadikan sebagai referensi konsep dan teori mengenai hubungan antara insomnia dan hipertensi pada usia pralansia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara insomnia dengan hipertensi pada pralansia sehingga masyarakat lebih memerhatikan pola hidup yang sehat serta pola tidur yang cukup dan teratur.

b. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang berhubungan dengan hubungan antara insomnia dengan hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

No	Judul penelitian	Masalah yang diteliti	Metode penelitian	Persamaan dan perbedaan penelitian
1.	Madeira, A., Wiyono, J., dan Ariana, N. L. 2019. Hubungan Gangguan Pola Tidur dengan Hipertensi pada Lansia. Jurnal Keperawatan Vol 4(11).	-Gangguan pola tidur -Hipertensi	Deskriptif Analitik Cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang terdaftar di posyandu mawar sebanyak 67 orang. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 42 orang, diambil secara <i>Purposive Sampling</i> . Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuisisioner PSQI.	<p>Persamaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Menggunakan metode cross sectional <p>Perbedaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pada penelitian Madeira et al pada tahun 2019 populasi yang digunakan adalah lansia di RW 04 Posyandu Mawar Kelurahan Merjosari wilayah kerja dinoyo sedangkan pada penelitian ini adalah warga pralansia di Desa Ponggalan Yogyakarta. -Instrument untuk mengukur gangguan tidur yang digunakan adalah kuisisioner PSQI sedangkan pada penelitian ini menggunakan KSBPJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-<i>Insomnia Rating Scale</i>).

2.	Christiany, P. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Lanjut Usia dan Anak Balita Wilayah Binjai dan Medan Tahun 2016. 2016. Jurnal Kedokteran Methodist Vol 9.	-Kualitas tidur -Tekanan darah	Deskriptif Analitik Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang ada pada Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Lanjut Usia dan Anak Abdi Dharma Asih Binjai dan Medan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuisioner PSQI.	Persamaan: -Menggunakan metode cross sectional Perbedaan: -Pada penelitian Christiany, P pada tahun 2016 populasi yang digunakan adalah lansia pada Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Lanjut Usia dan Anak Abdi Dharma Asih Binjai di Medan sedangkan pada penelitian ini adalah warga pralansia di Desa Ponggalan Yogyakarta. -Instrument untuk mengukur kualitas tidur yang digunakan adalah kusioner PSQI sedangkan pada penilitian ini menggunakan KSBPJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta- <i>Insomnia Rating Scale</i>).
3.	Shivashankar, R. MD, MSc, et al. 2017. Associations of Sleep Duration and Disturbances With Hypertension in Metropolitan Cities of Delhi, Chennai, and Karachi in South Asia: Cross-Sectional Analysis of the CARRS Study. Journal <i>SLEEP</i> Vol 9(40).	-Lamanya waktu tidur dan gangguan tidur -Hipertensi	Cross Sectional Analisis dengan sampel orang dewasa representatif ≥ 20 tahun dari tiga kota yaitu Delhi, Chennai (India), dan Karachi (Pakistan). Teknik pengumpulan data durasi tidur, insomnia, dan mendengkur dikumpulkan dengan menggunakan “Kuesioner Kebiasaan Tidur” dan kantuk berlebihan di siang hari menggunakan Epworth Sleepiness Score (ESS)	Persamaan: -Menggunakan metode cross sectional Perbedaan: -Pada penelitian Shivashankar, R. MD, MDc et al. pada tahun 2017 populasi yang digunakan adalah orang dewasa pada dari tiga kota yaitu Delhi, Chennai (India), dan Karachi (Pakistan) sedangkan pada penelitian ini adalah warga pralansia di Desa Ponggalan Yogyakarta. -Instrument untuk mengukur durasi tidur, insomnia, dan mendengkur dikumpulkan dengan menggunakan “Kuesioner Kebiasaan Tidur” dan Epworth Sleepiness Score (ESS) sedangkan pada penilitian ini menggunakan KSBPJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta- <i>Insomnia Rating Scale</i>).