

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN
HIPERTENSI PADA USIA LANJUT DI POSYANDU
LANSIA DUSUN JELAPAN SINDUMARTANI
NGEMPLAK SLEMAN DAERAH ISTIMEWA
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh :
MUHAMMAD NUR ROHMAN PUNTO AJI
201210201049**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2016**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN
HIPERTENSI PADA USIA LANJUT DI POSYANDU
LANSIA DUSUN JELAPAN SINDUMARTANI
NGEMPLAK SLEMAN DAERAH ISTIMEWA
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



**DISUSUN OLEH :
MUHAMMAD NUR ROHMAN PUNTO AJI
201210201049**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2016**

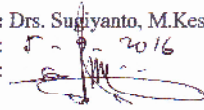
HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN
HIPERTENSI PADA USIA LANJUT DI POSYANDU
LANSIA DUSUN JELAPAN SINDUMARTANI
NGEMPLAK SLEMAN DAERAH ISTIMEWA
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh :
MUHAMMAD NUR ROHMAN PUNTO AJI
201210201049

Telah Disahkan Oleh :

Pembimbing : Drs. Sugiyanto, M.Kes.
Tanggal : 5 - 2 - 2016
Tandatangan : 

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN HIPERTENSI PADA
USIA LANJUT DI POSYANDU LANSIA DUSUN JELAPAN
SINDUMARTANI NGEMPLAK SLEMAN DAERAH
ISTIMEWA YOGYAKARTA¹**

Muhammad Nur Rohman Punto Aji², Sugiyanto³, Suratini⁴
Email : nurr4017@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Penelitian bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan hipertensi pada usia lanjut di posyandu lansia Dusun Jelapan Sindumartani Ngemplak Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. Metode penelitian *non eksperimen* dengan metode deskriptif korelasi dan dengan pendekatan waktu *cross-sectional*. Sampel sebanyak 35 responden, diambil secara *total sampling*. Hasil penelitian dari analisis data dengan korelasi *Chi Square* menyimpulkan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan hipertensi pada usia lanjut ($p = 0,000; p < 0,05$). Kesimpulan dari hasil penelitian bahwa ditemukan adanya hubungan antara kualitas tidur dan hipertensi pada usia lanjut di Posyandu Lansia Dusun Jelapan Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta.

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

abstract: The study aims to analyze the correlation between sleeping quality and hypertension on elderly in integrated health service Jelapan Village Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta. Method of the study was non experimental research with correlative descriptive method and cross sectional approach. There were 35 respondents as the samples taken by using total sampling technique. The result of p value ($p=0.000; p < 0.05$) showed close correlation between sleeping quality and hypertension in elderly with significant correlation ($r = 0.661$). There was positive correlation between sleeping quality and hypertension in elderly in Integrated Health Service in Jelapan Village Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta.

Keywords: sleeping quality, hypertension, blood pressure, elderly

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

⁴Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Masa lansia adalah masa perkembangan terakhir dalam hidup manusia. Perubahan fisik lansia pada sistem kardiovaskuler akan berpengaruh terhadap tekanan darahnya. Tekanan darah merupakan kekuatan yang digunakan oleh darah yang bersirkulasi pada dinding-dinding oleh pembuluh darah dan merupakan satu dari tanda-tanda vital yang utama dari kehidupan, yang juga termasuk detak jantung, kecepatan pernafasan dan temperatur. Menurut Azizah (2011) 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.

Penyakit stroke, hipertensi dan penyakit jantung meliputi lebih dari sepertiga penyebab kematian, dimana stroke menjadi penyebab kematian terbanyak 15,4%, hipertensi 6,8%, penyakit jantung iskemik 5,1% dan penyakit jantung 4,6%. Dalam data Riskesdes 2007 juga disebutkan prevalensi hipertensi di Indonesia berkisar 30% dengan insiden komplikasi penyakit kardiovaskuler lebih banyak pada perempuan 52% dibandingkan laki-laki 48% (Depkes RI, 2014).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi yaitu faktor umur, jenis kelamin, genetik, nutrisi, obesitas, olahraga, stres, merokok dan kualitas tidur (Susilo & Wulandari, 2011). Dari beberapa faktor yang mempengaruhi hipertensi, tidur merupakan suatu fenomena dasar yang penting bagi

kehidupan, kurang lebih sepertiga dari kehidupan manusia dijalankan dengan tidur. Proses degenerasi pada lansia menyebabkan waktu tidur efektif semakin berkurang, sehingga tidak mencapai kualitas tidur yang adekuat dan akan menimbulkan berbagai macam keluhan tidur. Prevalensi gangguan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia cukup meningkat yaitu sekitar 76%. Kelompok lansia lebih mengeluh mengalami sulit tidur sebanyak 40%, sering terbangun pada malam hari sebanyak 30% dan sisanya gangguan pemenuhan kebutuhan tidur lain (Amir, 2007).

Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 836/Menkes/SK/VI/2005 tentang pedoman pengembangan management kinerja perawat dan Bidan, disebutkan bahwa perawat harus memiliki pengetahuan dasar dan berwenang memberikan perawatan hipertensi pada lansia. Sehingga dengan peran perawat sebagai pelaksana, pengelola, pendidik, dan peneliti dapat melakukan upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif terhadap hipertensi lansia (Depkes RI, 2014).

Meskipun demikian, sebagai perawat dengan fasilitas terbatas maka hipertensi sebaiknya dikonsultasikan dan sedapat mungkin dilakukan rujukan ke rumah sakit sehingga mendapat pertolongan yang adekuat. Pandangan masyarakat terhadap hipertensi lansia adalah tekanan darah yang sangat tinggi dan mengganggu aktifitas dalam sehari-hari serta menyebabkan stroke berdampak kematian pada lansia.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 2 November 2015 di Posyandu Lansia Dusun Jelapan Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta didapat jumlah penduduk lansia berusia 60 tahun keatas sebanyak 52 orang. Dari pengkajian data yang dilakukan pada sepuluh lansia didapat ada enam lansia mempunyai kualitas tidur yang buruk yang mengakibatkan tekanan darah tinggi (hipertensi) dengan gejala: pusing, susah tidur, mudah marah, sering gelisah dan mudah lelah. Dan dari hasil studi pendahuluan dari total lansia 52 lansia, 35 lansia yang mempunyai tekanan darah tinggi (hipertensi).

METODE PENELITIAN

Penelitian *non eksperimen* dengan metode deskriptif korelasi dan dengan pendekatan waktu *cross-sectional*. Sampel sebanyak 35 responden, diambil secara *total sampling*. Pengambilan data yaitu dengan pengukuran tekanan darah dan kuesioner instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengetahui kualitas tidur. Teknik analisis data dengan korelasi *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kualitas Tidur Usia Lanjut di Posyandu Lansia Dusun Jelapan Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta

Tabel 1. Kualitas Tidur Usia Lanjut di Posyandu Lansia Dusun Jelapan Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta

Kategori Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kualitas tidur baik	4	11,4
Kualitas tidur buruk	31	88,6
Jumlah (n)	35	100

Tabel 2. Kualitas Tidur Usia Lanjut Berdasarkan Kategori Usia

Usia	Kualitas Tidur				Jumlah (n)	
	Baik		Buruk		F	%
	F	%	F	%		
60-69 tahun	3	75	12	38,7	15	42,9
70-90 tahun	1	25	19	61,3	20	57,1
Total	4	100	31	100	35	100

Tabel 3. Kualitas Tidur Usia Lanjut Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kualitas Tidur				Jumlah (n)	
	Baik		Buruk		F	%
	F	%	F	%		
Perempuan	1	25	11	35,5	12	34,3
Laki-laki	3	75	20	64,5	23	65,7
Total	4	100	31	100	35	100

Sebagian besar atau 88,6% responden pada penelitian ini memiliki kualitas tidur yang buruk. Hanya 11,4% responden saja yang diketahui memiliki kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur responden yang didominasi oleh kualitas tidur buruk pada penelitian ini sesuai dengan kondisi karakteristik responden yang didominasi oleh jenis kelamin perempuan dan juga memiliki persentase lansia pada rentang usia beresiko yang cukup besar.

2. Hipertensi Pada Usia Lanjut di Posyandu Lansia Dusun Jelapan Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta

Tabel 4. Hipertensi Usia Lanjut Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Dusun Jelapan Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta

Kategori Hipertensi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Hipertensi ringan	5	14,3
Hipertensi sedang	22	62,9
Hipertensi berat	8	22,9
Jumlah (n)	35	100

Tabel 5. Hipertensi Usia Lanjut Berdasarkan Kategori Usia

Hipertensi	Kategori Usia				Jumlah (n)	
	60-69 tahun		70-90 tahun			
	F	%	F	%	F	%
Ringan	3	18,7	2	10,5	5	14,3
Sedang	9	56,3	12	63,2	21	60
Berat	4	25	5	26,3	9	25,7
Total	16	100	19	100	35	100

Tabel 6. Hipertensi Usia Lanjut Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin

Hipertensi	Kategori Usia				Jumlah (n)	
	Perempuan		Laki-laki			
	F	%	F	%	F	%
Ringan	4	17,3	1	8,3	5	14,3
Sedang	13	56,5	8	66,7	21	60
Berat	6	26,2	3	25	9	25,7
Total	23	100	12	100	35	100

Sebagian besar atau 62,9% responden pada penelitian ini mengalami hipertensi sedang. Adapun sebanyak 22,9% responden diketahui mengalami hipertensi berat dan hanya sebesar 14,3% responden saja yang diketahui mengalami hipertensi ringan pada penelitian ini. Prevalensi responden lansia penderita hipertensi pada penelitian ini didominasi oleh jenis kelamin perempuan sebesar 65,7%

3. Hubungan Kualitas Tidur dengan Hipertensi Pada Usia Lanjut di Posyandu Lansia Dusun Jelapan Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta

Tabel 7. Hasil Uji *Chi-Square* Kualitas Tidur dengan Hipertensi Pada Usia Lanjut di Posyandu Lansia Dusun Jelapan Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta

Hipertensi	Kualitas Tidur				Jumlah (n)		Signifikan (p)	Korelasi (r)
	Baik		Buruk					
	F	%	F	%	F	%		
Ringan	4	100	1	3,1	5	14,3	0,000	0,661
Sedang	0	0	22	71	22	62,8		
Berat	0	0	8	25,9	8	22,9		
Total	4	100	31	100	35	100		

Hasil penelitian pada tabel 7 menyimpulkan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan hipertensi pada usia lanjut di Posyandu Lansia Dusun Jelapan Sindumartani Ngemplak Sleman ($p = 0,000; p < 0,05$).

Keeratan hubungan antara kualitas tidur dengan hipertensi pada usia lanjut tersebut bersifat kuat ($r = 0,661$).

PEMBAHASAN

Sebagian besar atau 88,6% responden pada penelitian ini memiliki kualitas tidur yang buruk. Hanya 11,4% responden saja yang diketahui memiliki kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur responden yang didominasi oleh kualitas tidur buruk pada penelitian ini sesuai dengan kondisi karakteristik responden yang didominasi oleh jenis kelamin perempuan dan juga memiliki persentase lansia pada rentang usia beresiko yang cukup besar. Hal ini sesuai dengan arah penelitian epidemiologi gangguan tidur yang dewasa ini mengarah pada adanya pengaruh dari faktor usia dan gender terhadap prevalensi

gangguan tidur insomnia (Lichstein dkk., 2013).

Usia lanjut di Posyandu Lansia Dusun Jelapan ini mengalami gangguan dalam tidurnya sehingga mendapatkan kualitas tidur yang buruk. Banyak kegiatan yang dilakukan lansia pada siang hari yaitu bekerja sebagai buruh di sawah yang menyita waktu istirahat lansia. Seiring dengan bertambahnya usia banyak keluhan yang muncul pada lansia antara lain susah untuk tertidur, sering terbangun pada malam hari untuk ke kamar mandi dan bangun terlalu dini.

Sebagian besar atau 62,9% responden pada penelitian ini mengalami hipertensi sedang. Adapun sebanyak 22,9% responden diketahui mengalami hipertensi berat dan hanya sebesar 14,3% responden saja yang diketahui mengalami hipertensi ringan pada penelitian ini.

Prevalensi responden lansia penderita hipertensi pada penelitian ini didominasi oleh jenis kelamin perempuan sebesar 65,7%. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Soeharto (2005) yang mengemukakan bahwa setelah menopause, perempuan memiliki resiko hipertensi 2 kali lebih tinggi dibandingkan laki-laki karenanya setelah menopause perempuan mengalami defisit estrogen dan kehilangan efek protektif estrogen pada pembuluh darah. Demikian sehingga berdasarkan teori tersebut, pada usia lansia

penderita hipertensi lebih banyak didominasi oleh perempuan.

Dari 35 responden yang mempunyai kualitas tidur dengan kategori buruk mayoritas memiliki tekanan darah hipertensi sedang yaitu sebanyak 22 orang atau (62,8%). Sedangkan dari 12 responden yang mempunyai kualitas tidur kategori baik mayoritas memiliki hipertensi ringan yaitu sebanyak 4 orang atau (100%). Hasil penelitian ini didukung oleh pendapat Susilo (2011) yaitu apabila pada kualitas tidur mengalami kebiasaan durasi tidur yang pendek atau kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan tekanan darah pada seseorang. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan hormon pengaturan keseimbangan tekanan darah tidak bekerja secara optimal, sehingga kehilangan waktu tidur dapat membuat sistem saraf menjadi hiperaktif yang kemudian mempengaruhi sistem seluruh tubuh termasuk jantung dan pembuluh darah.

Hasil penelitian menyimpulkan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan hipertensi pada usia lanjut di Posyandu Lansia Dusun Jelapan Sindumartani Ngemplak Sleman ($p = 0,000; p < 0,05$). Keeratan hubungan antara kualitas tidur dengan hipertensi pada usia lanjut tersebut bersifat kuat ($r = 0,661$).

SIMPULAN

Penelitian ini dilakukan pada hari Sabtu tanggal 9 April 2016. Dari hasil penelitian yang saya lakukan dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan hipertensi pada usia lanjut di Posyandu Lansia Dusun Jelapan Sindumartani Ngemplak Sleman ($p = 0,000; p < 0,05$). Kualitas tidur di Posyandu Lansia di Dusun Jelapan cenderung mempunyai kualitas tidur buruk. Mayoritas lansia di Posyandu Lansia Dusun Jelapan mengalami hipertensi sedang. Keeratan hubungan antara

kualitas tidur dengan hipertensi pada usia lanjut tersebut bersifat kuat ($r = 0,661$).

Saran bagi responden disarankan untuk berkonsultasi dengan tenaga medis di posyandu lansia untuk meningkatkan kualitas tidur dan menangani berbagai keluhan tidur lansia.

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian pada variabel lain yang berhubungan dengan kualitas tidur maupun tekanan darah atau dapat melakukan penelitian pada variabel pengganggu yang belum diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. 2007. *Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan dalam Cermin Dunia Kedokteran*. Grup PT Kalbe Farma. Jakarta.
- Azizah, L. M. 2011. *Keperawatan Usia Lanjut*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Departemen Kesehatan RI. 2014. *Profil Kesehatan Republik Indonesia dalam www.depkes.go.id* diakses tanggal 18 Oktober 2015.
- Lichstein, K.L., Durrence, H.H., Riedel, B.W., Taylor, D.J., Bush, A.J. 2013. *Epidemiology of Sleep*. Psychology Press, New York.
- Soeharto, I., 2005. *Pencegahan dan Penyembuhan Penyakit Jantung Koroner Edisi Kedua*. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Susilo, Y dan Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Andi Offset. Yogyakarta