

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama di dunia dan dikenal sebagai silent killer karena sering kali tidak menunjukkan gejala tetapi dapat menimbulkan komplikasi berat seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronis.

Menurut WHO pada tahun 2022, sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi (tekanan darah tinggi). Ini berarti sekitar satu dari tiga orang dewasa di dunia memiliki tekanan darah tinggi. Prevalensi hipertensi di Indonesia juga terus meningkat. Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia usia ≥ 18 tahun mencapai 34,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2018) menurut Survei SKI 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi pada usia 18-24 tahun sebesar 10,7% dan pada usia 25-34 tahun sebesar 17,4%

Prevalensi hipertensi penduduk Provinsi Jawa Barat juga meningkat dari 29,4% menjadi 39,6%, sehingga menempatkan Provinsi Jawa Barat sebagai provinsi urutan ke-2 dengan prevalensi hipertensi tertinggi di antara provinsi lain di Indonesia pada tahun 2018 dan peringkat ke-4 pada tahun 2013. Menurut data Riskesdas (2018) kabupaten pangandaran prevalensi angka hipertensi mencapai 45,52% artinya

menunjukkan bahwa hampir setengah penduduk dewasa berisiko hipertensi, data dari Dinas Kesehatan Pangandaran terutama program penyakit tidak menular menunjukkan prevalensi peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2022 capaian penderita hipertensi mencapai 12.015, tahun 2023 capaian penderita hipertensi mencapai 30.522, tahun 2024 capaian penderita hipertensi mencapai 31.996, dan pada tahun 2025 sampai bulan oktober capaian penderita hipertensi mencapai 32.442. (Dinkes Kab. Pangandaran, 2025).

Puskesmas Jadikarya merupakan salah satu Puskesmas dari 15 Puskesmas di Kabupaten Pangandaran, jumlah penderita hipertensi mengalami peningkatan dari tahun 2022-2025. Penderita hipertensi pada tahun 2022 sebanyak 1.977 pada tahun 2023 sebanyak 2.151 orang, pada tahun 2024 sebanyak 2.215 orang dan pada tahun 2025 per bulan oktober sebanyak 2.251 orang, di mana setiap tahunnya Puskesmas Jadikarya selalu melebihi 100% dari total sasaran kabupaten Pangandaran.

Hipertensi merupakan masalah kesehatan kronis yang berkontribusi besar terhadap penyakit kardiovaskular dan kematian. Salah satu kelompok rentan yang sudah terdiagnosa memiliki penyakit hipertensi salah satunya yaitu kelompok PROLANIS (Program Pengelolaan Penyakit Prolanis). Prolanis adalah pelayanan kesehatan dengan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi dengan melibatkan peserta, fasilitas kesehatan dan BPJS dalam rangka pemeliharaan kesehatan peserta penyakit

kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya kesehatan yang efektif dan efisien (idris,2019).

Anggota prolanis mencakup beberapa penyakit seperti hipertensi atau diabetes militus tipe II ataupun yang memiliki kedua penyakit tersebut, dimana anggota prolanis adalah penderita yang selalu datang setiap bulannya karena sudah terjadwal. Kegiatan prolanis ini selalu dilakukan pemeriksaan darah lengkap setiap 3 bulan sekali untuk mengontrol kesehatannya, pemberian obat dan pemantauan gizi, sehingga anggota prolanis merupakan sasaran yang tepat untuk dilakukan penelitian mengenai hipertensi ini. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan tekanan darah adalah kualitas tidur. (Peraturan BPJS Kesehatan Nomor 2 Tahun 2015)

Kualitas tidur merupakan parameter kepuasan tidur seseorang yang dinilai dari aspek kuantitatif dan kualitatif, seperti waktu yang diperlukan untuk tertidur, lama tidur, frekuensi terbangun, kepulasan, dan kedalaman tidur (Setyorini et al., 2022). Tidur yang tidak adekuat atau terganggu dapat memengaruhi sistem kardiovaskular melalui mekanisme neuroendokrin dan otonom yang kompleks. Gangguan tidur seperti durasi tidur pendek, insomnia, serta sleep-disordered breathing (khususnya obstructive sleep apnea atau OSA) terbukti meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik, menimbulkan kenaikan tekanan darah malam hari, serta mengganggu ritme sirkadian tekanan darah (Shiina et al., 2024). Kim

(2024) menjelaskan bahwa gangguan tidur meningkatkan variabilitas tekanan darah 24 jam yang diukur menggunakan *Ambulatory Blood Pressure Monitoring* (ABPM), yang mencerminkan kestabilan hemodinamik seseorang. Peningkatan BPV (*Blood Pressure Variability*) ini menandakan adanya fluktuasi tekanan darah berlebihan akibat hiperaktivitas simpatik dan ketidakseimbangan neurohormonal, yang dalam jangka panjang dapat mempercepat kerusakan organ target.

Hasil tinjauan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kualitas tidur buruk memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan mereka dengan pola tidur baik, sedangkan kelompok dengan tidur cukup dan teratur menunjukkan kestabilan hemodinamik yang lebih baik. Temuan ini menegaskan bahwa kualitas tidur merupakan faktor determinan penting dalam regulasi tekanan darah dan kondisi hemodinamik pada pasien hipertensi, dan upaya promotif serta preventif, seperti edukasi kesehatan, manajemen stres, olahraga ringan, dan penerapan *sleep hygiene*, dapat membantu menjaga kualitas tidur, menstabilkan tekanan darah, serta mencegah komplikasi kardiovaskular (Suci et al., 2025).

Oleh karena itu, urgensi untuk melakukan penelitian ini sangat tinggi, peneliti dapat mengintegrasikan berbagai temuan yang ada untuk menilai kekuatan hubungan dan memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan intervensi non-farmakologis yang lebih efektif dalam

pengelolaan hipertensi, melalui perbaikan kualitas tidur. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi kontribusi ilmiah bagi tenaga kesehatan dan perawat komunitas dalam meningkatkan pemahaman, strategi edukasi, serta kebijakan kesehatan yang menekankan pentingnya tidur yang berkualitas untuk menjaga stabilitas tekanan darah dan mencegah komplikasi kardiovaskular pada pasien hipertensi ataupun kelompok rentan lainnya.

Anggota prolanis di Puskesmas Jadikarya memiliki jumlah penderita Hipertensi yaitu berjumlah 40 orang. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di Puskesmas jadikarya, didapatkan 10 dari 16 orang mengalami gangguan pola tidur, dengan hasil kajian pasien tersebut telah menerapkan diet seimbang, konsumsi obat teratur setiap bulannya, menjauhi asap roko dan rajin berolahraga namun dari 3 bulan terakhir tetap menunjukkan hasil tekanan darah yang meningkat, masalah-masalah pasien di atas hanya mengeluhkan bahwa kurangnya kebutuhan tidur, terkadang terbangun di malam hari atau sulit tertidur lelap, hal ini dapat mempetekanan ngaruhi kesehatannya karena Pasien hipertensi yang kualitas tidurnya buruk seringkali mengalami tekanan darah tidak stabil sehingga dapat menimbulkan dampak yang serius seperti komplikasi padapenyakit stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal. Faktor risiko yang dapat dimodifikasi perlu diidentifikasi sejak dini, termasuk kualitas tidur, Jika terbukti berpengaruh terhadap tekanan darah, peningkatan

kualitas tidur dapat menjadi bagian dari program edukasi, konseling, serta kegiatan Prolanis ataupun Posbindu PTM di Puskesmas.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Tekanan Darah Pada Anggota Prolanis Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jadikarya.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan antara Kualitas tidur dengan tingkatan tekanan darah pada anggota prolanis di Puskesmas Jadikarya ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan kualitas tidur dengan tingkat tekanan darah pada anggota prolanis penderita hipertensi di Puskesmas Jadikarya

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada anggota prolanis penderitahipertensi di puskesmas jadikarya
- b. Untuk mengetahui tekanan darah responden (sistolik dan diastolik) dan/atau mengklasifikasikan kategori tekanan darah
- c. Untuk menganalisis hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada anggota prolanis penderita hipertensi di puskesmas jadikarya

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Tekanan Darah Pada Anggota Prolanis Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jadikarya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peserta prolanis dan Puskesmas Jadikarya

Hasil penelitian ini sebagai dasar penyusunan edukasi tidur sehat dan penguatan manajemen faktor risiko pada peserta hipertensi.

b. Bagi profesi keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi, studi literatur, serta pengembangan ilmu pengetahuan tentang kualitas tidur dapat meningkatkan tingkatan tekanan darah dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan wawasan bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan kualitas tidur dan tingkat tekanan darah pada anggota prolanis penderita hipertensi di puskesmas jadikarya.