BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebutuhan dasar merupakan unsur-unsur yang harus dipenuhi untuk menjaga keseimbangan dalam tubuh dan untuk mempertahankan kehidupan. Kebutuhan dasar manusia menurut Abraham Maslow dalam teori Hirarki menyatakan bahwa setiap manusia memiliki kebutuhan dasar, yaitu kebutuhan fisiologis (salah satunya istirahat dan tidur), kebutuhan rasa aman dan perlindungan, kebutuhan rasa cinta, kebutuhan akan harga diri dan perasaan dihargai dan kebutuhan aktualisasi diri.

Kebutuhan waktu tidur bagi setiap orang dan setiap usia berbeda-beda, tergantung pada kebiasaan yang dibawa selama perkembangannya menjelang dewasa, aktivitas pekerjaan, usia, kondisi kesehatan dan lain sebagainya. Menurut Kemenkes RI, 2018, kebutuhan tidur pada usia remaja (12-18 tahun) adalah 8-9 jam, pada usia dewasa (18-40 tahun) adalah 7-8 jam, sedangkan pada lansia kebutuhan tidur terus menurun, cukup 7 jam per hari. Demikian juga jika telah mencapai usia 60 tahun ke atas, kebutuhan tidur cukup 6 jam per hari.

Kualitas tidur yang diharapkan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan mendapatkan tahap tidur *Rapid Eye Movement* (REM) dan *Non Rapid Eye Movement* (NREM) yang sesuai (Khasanah, 2012). Kualitas tidur yang dijalani seorang individu untuk mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya serta dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. (Magfirah, 2016)

Sogol Javaheri dari *Case Western Reserve School of Medicine, Cleveland*, melakukan sebuah penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dan peningkatan tekanan darah pada remaja yang dipublikasikan pada Agustus 2008 oleh *Circulation Journal*. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan meningkatnya resiko pre hipertensi pada remaja,

dan dengan demikian meningkatkan resiko penyakit kardiovaskular pada usia dewasa dan lanjut.

National Heart, Lung, and Blood Institut dari United States Department of Health and Human Services pada tahun 2009 menginformasikan bahwa kurang tidur atau kualitas tidur yang buruk meningkatkan resiko tekanan darah tinggi, penyakit jantung, dan kondisi medis lainnya (Asmarita, 2014).

Kualitas tidur yang buruk merupakan faktor risiko terjadinya masalah fisik dan psikologis. Masalah fisik yang ditimbulkan antara lain merupakan faktor risiko terjadinya gangguan kardiovaskular seperti peningkatan tekanan darah baik pada anak-anak, remaja, maupun dewasa. (Anggara, 2013).

Gangguan tidur juga dapat mempengaruhi tekanan darah pada seseorang individu. Peningkatan tekanan darah dapat terjadi apabila seseorang apabila seseorang itu kekurangan tidur dan jika hal ini berkelanjutan dapat mendorong ke hipertensi. Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal. Kriteria hipertensi yang digunakan pada penetapan kasus merujuk pada kriteria diagnosis JNC VII 2003, yaitu hasil pengukuran tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. (Riskesdas, 2013)

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.

Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-

64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan. Hipertensi disebut sebagai *the silent killer* karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi.

Allah SWT menciptakan sebagai waktu istirahat bagi semua makhluk-Nya, Allah berfirman :

وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦ مَنَامُكُم بِٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ وَٱبْتِغَآؤُكُم مِّن فَضْلِهِۦٓ ۚ إِنَّ
فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴿٢٣﴾

Artinya : *Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.* [QS Ar Rum (30) : 23]

Raasulullah saw mencontohkan pola tidur yang sehat seperti lekas tidur selepas sholat Isya sehingga Rasullah terhindar dari berbagai macam penyakit,

رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ فالَتْ كَانَ يَنَامُ اوَّلَ اللَّيْلِ وَيحيِي آخِرَهُ فَرُبَّمَا.رواه أَحْمَدُ.

Artinya : *Rasulullah saw, maka (Abu Umar) Berkata; (Aisyah) Berkata:"Beliau tidur diawal malam dan menghidupkan akhir malamnya.* (HR.Ahmad).

Tafsir al-Muntakhah berkomentar bahwa : Tidur adalah berhentinya atau berkurangnya kegiatan saraf otak manusia. Karena ketika tidur energi dan panas badan menurun. Pada waktu tidur, tubuh merasa tenang dan rileks setelah otot dan saraf atau dua-duanya letih bekerja semua kegiatan tubuh menurun diwaktu tidur, kecuali proses metabolisme, aliran air seni dari ginjal dan keringat. Jantung akan

berdetak lebih lambat sehingga aliran darah menjadi lebih sedikit. Semua hal itu menyebabkan tidur sebagai istirahat yang paling baik bagi manusia. (Syamsinar, 2016)

Berdasarkan data epidemiologi, latar belakang dan tinjauan agama yang telah dibahas, maka peneliti berpendapat bahwa perlu dilakukan penelitian mengenai 'Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam'.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur yang kurang dengan tekanan darah pada orang dewasa.

1.3. Pertanyaan Penelitian

1. Apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah?
2. Bagaimana sudut pandang agama Islam mengenai kualitas tidur dengan tekanan darah?

1.4.Tujuan Penelitian

1. Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah.
2. Mengetahui sudut pandang Islam mengenai kualitas tidur dengan tekanan darah.

1.5.Manfaat Penelitian

Manfaat bagi peneliti adalah menambah wawasan dan pengetahuan terkait hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada orang dewasa. Penelitian ini juga sekaligus sebagai dasar acuan terhadap penelitian selanjutnya sehingga penelitian dapat dikembangkan.

Manfaat penelitian ini bagi institusi pendidikan adalah menambah informasi dan sebagai evaluasi lebih lanjut apabila terdapat hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada orang dewasa. Selain itu sebagai tambahan referensi serta pengembangan penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan

tekanan darah pada orang dewasa sehingga faktor-faktor hipertensi dapat diketahui lebih lanjut.

Manfaat bagi instansi kesehatan khususnya Dinas Kesehatan Kabupaten dan Puskesmas adalah data dan hasil yang diperoleh dari penelitian dapat dijadikan suatu gambaran tentang hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada orang dewasa sekaligus juga sebagai dasar untuk pembentukan program pencegahan kejadian hipertensi.