

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan suatu aspek yang paling penting dimiliki oleh setiap individu dalam melakukan berbagai kegiatan (Lasso, 2023). Penyakit tidak menular (PTM) terus menjadi penyebab utama beban penyakit global, yang disebabkan oleh adanya perubahan organ manusia itu sendiri maupun juga penyakit yang termasuk kedalam penyakit degeneratif (faktor usia) (Sumampouw, Pinontoan and Nelwan, 2023). Saat ini prevalensi penyakit semakin meningkat pada kelompok usia 10-14 tahun, dan salah satunya adalah penyakit kardiovaskular, yaitu hipertensi (Kristanti *et al.*, 2021).

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler atau tekanan darah melewati batas normal sistolik (Djerol, 2022). Seseorang didiagnosis mengalami hipertensi ketika hasil pengukuran tekanan darah sistolik (TDS) yang dimiliki ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolic (TDD) yang dimiliki ≥ 90 mmHg setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah berulang (Lukitaningtyas and Cahyono, 2023).

Hipertensi sering disebut sebagai *the silent killer* karena umumnya tidak memiliki gejala sampai berkembang menjadi komplikasi serius (Sanger and Lainsamputty, 2022). Dampak yang disebabkan oleh hipertensi antara lain stroke, gagal ginjal, penyakit jantung koroner, dan dapat menyebabkan kematian (Ariyani, 2020).

Secara global, diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia antara 30-79 tahun menderita tekanan darah tinggi, dengan mayoritas (2/3) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan tekanan darah tinggi tidak mengetahui bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Diagnosis dan pengobatan untuk tekanan darah tinggi diterima oleh kurang dari setengah (42%) orang dewasa. Sekitar satu dari lima orang dewasa (21%) yang menderita tekanan darah tinggi dapat mengendalikannya (World

Health Organization, 2023). Berdasarkan hasil SKI 2023 menunjukkan prevalensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun adalah 30,8% (Kementrian Kesehatan, 2023).

Pada tahun 2022, jumlah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Sumatera Selatan sebanyak 1.979.134 orang. Kota Palembang menyumbang angka tertinggi sebesar 411.518 penderita hipertensi. Sedangkan Kota Prabumulih menjadi wilayah dengan penderita hipertensi terendah, yaitu sebanyak 16.105 orang. Dari jumlah estimasi penderita hipertensi tersebut hanya 74,9% (1.482.243 penderita) yang mendapatkan pelayanan kesehatan. Persentase ini mengalami peningkatan dari tahun 2021 yaitu 49,5% (987.295 penderita). Kota Musi Rawas sendiri menjadi wilayah dengan penderita hipertensi sebesar 103.869 (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2023).

Hipertensi sering dijumpai oleh masyarakat sekitar karena beragam faktor (Djerol, 2022). Menurut Roshifanni, mengatakan bahwa orang yang mempunyai gangguan tidur baik pada usia muda maupun tua perlu diberikan perhatian khusus oleh dokter ahli jantung karena dianggap sebagai salah satu faktor risiko hipertensi. Kualitas tidur dapat mempengaruhi proses homeostasis dan bila proses ini terganggu, maka dapat menjadi salah satu faktor meningkatnya penyakit kardiovaskuler (Ningtyas, 2024).

Kualitas tidur yang buruk dapat mengubah hormon stres kortisol dan sistem saraf simpatik, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah (Assiddiqy, 2020). Durasi tidur yang singkat juga akan mempengaruhi keseimbangan aktivitas sistem saraf yang akan menyebabkan peningkatan simpatik, penurunan parasimpatik, ketidakseimbangan hormone Ghrelin, Leptin, meningkatkan nafsu dan intake makanan serta merusak irama sirkadian. Gabungan dari semua itu akan meningkatkan tekanan darah (Makarem et al., 2019).

Rekomendasi menyatakan bahwa durasi tidur untuk dewasa muda (18- 25 tahun) dan dewasa (26- 64 tahun) adalah selama 7-9 jam, sedangkan lansia (≥ 65 tahun) adalah selama 7-8 jam sehari. Tidur singkat diartikan dengan durasi tidur yang kurang dari 7 jam atau bahkan kurang dari 5 jam per hari. Tidur sendiri dibagi menjadi dua tahapan, yaitu tahapan mata cepat *Rapid Eye Movement* (REM) dan pergerakan mata tidak cepat atau *Non-Rapid Eye Movement* (NREM). Kedua

tahapan ini dapat berubah-ubah sesuai dengan lama dan kualitas tidur seseorang (Gosal and Firmansyah, 2022).

Dalam perspektif Islam, menjaga keseimbangan antara aktivitas dan istirahat merupakan bagian dari penerapan prinsip *mizan* atau keseimbangan universal. Karena tubuh yang kelelahan tanpa istirahat yang cukup dapat mengganggu keseimbangan jasmani dan rohani (Nugraheni & Hayati, 2025; Musfihin, 2025). Dalam Al Quran, Allah menyebut tidur sebagai salah satu tanda kekuasaan-Nya, dan memberi petunjuk tentang pola tidur yang baik. Salah satu petunjuk yang menarik untuk dikaji adalah isyarat mengenai tidur lebih awal.

Artinya: *“Kami menjadikan malam sebagai pakaian (penutup), dan kami menjadikan siang untuk mencari penghidupan”* (QS. An-Naba’/78: 10-11).

Dengan demikian, tidur yang cukup bukan hanya kebutuhan biologis, tetapi juga bagian dari ikhtiar menjaga keseimbangan tubuh agar tekanan darah tetap stabil dan terhindar dari hipertensi sesuai prinsip kesehatan yang diajarkan dalam Islam.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Thalia Shifa Susanto tidak terdapat hubungan antara durasi tidur kurang dari 6 jam terhadap risiko hipertensi (Susanto, 2019). Namun, pada penelitian Nurhajrawati ada hubungan pola tidur dengan kejadian hipertensi (Nurhajrawati, 2022).

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui lebih lanjut tentang hubungan durasi tidur terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Durasi jam tidur sangat berkaitan erat terhadap faktor penyebab hipertensi serta peran pentingnya sebagai salah satu bentuk penanggulangan PTM maka dari itu dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi hubungan antara keduanya. Dalam penelitian ini akan dilihat apakah durasi jam tidur berpengaruh terhadap kesembuhan dan keparahan penyakit hipertensi dan PTM pada umumnya serta faktor-faktor lain yang dapat menjadi bentuk penanggulangan.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana durasi tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Ciptodadi Kabupaten Musi Rawas ?
2. Bagaimana variasi durasi tidur pada seluruh subyek di Puskesmas Ciptodadi Kabupaten Musi Rawas ?
3. Apakah terdapat hubungan antara durasi tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Ciptodadi Kabupaten Musi Rawas ?
4. Bagaimana pandangan Islam terkait durasi tidur dengan tekanan darah?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara durasi tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Ciptodadi Kabupaten Musi Rawas.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui variasi durasi tidur pada seluruh subyek di Puskesmas Ciptodadi Kabupaten Musi Rawas.
2. Mengidentifikasi pola durasi tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Ciptodadi Kabupaten Musi Rawas.
3. Menganalisis hubungan antara durasi tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Ciptodadi Kabupaten Musi Rawas.
4. Mengetahui pandangan islam terkait durasi tidur dengan tekanan darah.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Bagi Mahasiswa

Menambah wawasan tentang hubungan durasi tidur terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

1.5.2 Manfaat Bagi Universitas YARSI

Memberikan informasi dan data-data ilmiah mengenai hubungan durasi tidur terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

1.5.3 Manfaat Bagi Peneliti

Sebagai wadah pembelajaran untuk melakukan penelitian, menyusun laporan penelitian dan memberikan wawasan bagi peneliti mengenai hubungan durasi tidur terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

1.5.4 Manfaat Bagi Lokasi Penelitian

Memberikan edukasi kepada masyarakat pada umumnya terutama masyarakat di Kabupaten Musi Rawas mengenai urgensi pengaruh hubungan durasi tidur terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.