

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah kondisi umum di Masyarakat Indonesia yang tergolong Penyakit Tidak Menular (PTM). Penyakit ini ditandai oleh peningkatan tekanan darah secara konsisten melebihi ambang normal (Islani et al., 2021). Hipertensi sering kali tidak terdeteksi karena tidak menunjukkan gejala yang jelas, sehingga berpotensi menyebabkan komplikasi serius pada organ vital seperti jantung, otak, ginjal, mata, serta sistem vaskular (Kurnia, 2021).

Peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis pada pembuluh darah dapat menjadi pemicu terjadinya hipertensi, di mana hal ini menyebabkan perubahan curah jantung yang tidak terlalu mencolok pada malam hari. Penurunan resistensi vaskular perifer juga berperan dalam menurunkan tekanan darah arteri secara fisiologis selama periode nocturnal. Selama fase tidur, terutama saat fase Rapid Eye Movement (REM), terjadi peningkatan signifikan pada aktivitas saraf simpatis yang sangat bervariasi dibandingkan dengan saat individu terjaga. Tekanan darah cenderung mendekati tingkat saat terjaga ketika fase REM berlangsung, bersamaan dengan peningkatan sensitivitas saraf. Fenomena ini menjadi lebih nyata pada akhir siklus tidur malam. Pola tidur yang tidak normal diketahui berperan dalam patogenesis prehipertensi tipe non-dipping, yang pada akhirnya dapat berkembang menjadi hipertensi akibat gangguan kualitas tidur (Triyanto, 2018).

Prevalensi hipertensi di Indonesia dilaporkan mencapai angka 36%. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi hipertensi di Indonesia tercatat sebesar 34,1% secara nasional (Kemenkes RI, 2023). Di Amerika Serikat, sekitar 74,5 juta orang dewasa di atas usia 20 tahun dilaporkan mengalami hipertensi, dan sekitar 95% di antaranya merupakan hipertensi esensial yang penyebabnya tidak diketahui secara spesifik (WHO, 2023). Di Indonesia, Provinsi Jawa Tengah menduduki peringkat ketiga sebagai daerah dengan prevalensi hipertensi tertinggi, yaitu sebesar 25,8% pada tahun 2013, dan meningkat menjadi 37,57% pada tahun 2018. Sedangkan di Kabupaten Grobogan pada tahun 2022 kasus hipertensi sasaran sebanyak 25.120 penderita hipertensi dengan 14.579 (58,48%) (Dinkes Kabupaten Grobogan, 2022). Di Puskesmas Toroh 1 penderita hipertensi sebanyak 24. 699, dan di Desa Bandungharjo Kecamatan Toroh sebanyak 2.366 penderita hipertensi. Sebanyak 1.340 penderita hipertensi yang rutin minum terapi obat. Sebanyak 760 penderita hipertensi yang tidak terkontrol, serta sebanyak 266 penderita hipertensi yang terkontrol (UPTD Puskesmas Toroh 1, 2025).

Begadang merupakan suatu kebiasaan di mana individu tetap terjaga hingga larut malam dan baru tertidur pada waktu pagi hari. Di Indonesia, kebiasaan begadang telah menjadi bagian dari rutinitas yang umum ditemukan dalam kehidupan masyarakat. Umumnya, perilaku ini dipicu oleh tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan hingga larut malam. Meski begadang sesekali dapat dimengerti, tetapi jika kebiasaan ini terus dilakukan,

dapat menimbulkan efek negatif bagi kesehatan tubuh (Lubis Anggreni & Amin Muhammad, 2018). Kualitas tidur yang buruk serta waktu tidur yang tidak mencukupi dapat memengaruhi stabilitas fisiologis maupun psikologis individu. Durasi tidur yang pendek dan berlangsung dalam jangka panjang turut berperan dalam peningkatan tekanan darah dan denyut jantung selama 24 jam, aktivasi sistem saraf simpatis, serta peningkatan retensi natrium. Kondisi tersebut secara bertahap dapat menimbulkan perubahan struktural pada sistem kardiovaskular yang berujung pada hipertensi (Lubis Anggreni & Amin Muhammad, 2018).

Begadang telah terbukti berkontribusi pada peningkatan risiko berbagai penyakit kronis, termasuk penyakit jantung, obesitas, dan diabetes. Walaupun tidak langsung menyebabkan hipotensi, kebiasaan begadang justru sangat terkait dengan peningkatan tekanan darah tinggi. Semakin sedikit waktu tidur yang dimiliki, semakin besar pula kemungkinan terjadinya peningkatan tekanan darah. Individu yang tidur kurang dari enam jam setiap malam lebih berisiko mengalami peningkatan tekanan darah secara signifikan. Pada pasien hipertensi, kualitas tidur yang buruk, seperti sering begadang atau tidur yang tidak cukup, dapat memperburuk kondisi hipertensi yang sudah ada. Hal ini terjadi karena tubuh memiliki mekanisme alami untuk mengatur hormon stres dan metabolisme saat beristirahat. Ketika pola tidur terganggu, proses pengaturan tekanan darah oleh tubuh pun menjadi tidak optimal, sehingga tekanan darah berpotensi meningkat (Noveliani et al., 2017).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis mendasar yang harus dipenuhi oleh setiap orang. Kecukupan tidur sangat diperlukan untuk mendukung seseorang agar dapat melaksanakan aktivitas dengan maksimal di hari berikutnya. Fungsi utama tidur adalah memberi kesempatan pada tubuh untuk beristirahat dan mengembalikan energi, sehingga tidur menjadi elemen vital dalam menjaga keseimbangan kesehatan tubuh. Tidur memiliki berbagai manfaat, antara lain memperbaiki sel-sel yang rusak, meningkatkan kemampuan memori, mencegah timbulnya penyakit, meningkatkan energi, serta mengurangi risiko stres (Hilmi et al., 2018).

Proses tidur merupakan fenomena fisiologis yang diatur oleh irama sirkadian, dengan tujuan utama memulihkan fungsi tubuh setelah aktivitas harian. Tidur biasanya terjadi pada malam hari dengan durasi standar sekitar 6 sampai 8 jam per hari. Durasi tidur ini bervariasi sesuai dengan usia; bayi memiliki waktu tidur yang lebih lama, sementara pada usia dewasa dan lanjut usia, durasi tidur mengalami penurunan (Susilo, 2019). Tekanan darah merupakan tekanan yang dihasilkan oleh darah terhadap dinding arteri sebagai akibat dari aktivitas pemompaan oleh jantung. Pada manusia, proses sirkulasi darah berlangsung melalui dua sistem utama, yaitu sistem sirkulasi pulmonal (paru) dan sistemik (seluruh tubuh). Sistem saraf otonom, khususnya cabang simpatis dan parasimpatis, mempengaruhi tekanan darah. Aktivasi tonus simpatis berkontribusi pada peningkatan tekanan darah, sementara peningkatan tonus parasimpatis menyebabkan penurunan tekanan darah (Fahturosi, 2017).

Apabila hipertensi tidak ditangani secara tepat, kondisi ini dapat berujung pada komplikasi serius, seperti stroke, infark miokard, gagal jantung, gagal ginjal kronis, dan retinopati. Kualitas tidur yang buruk turut berperan dalam penurunan fungsi memori dan kognitif. Jika gangguan tidur berlangsung lama, hal ini dapat meningkatkan risiko hipertensi, penyakit jantung, stroke, serta masalah psikologis seperti depresi dan gangguan emosional lainnya. Selain itu, kondisi ini dapat memperburuk gangguan tidur, yang pada gilirannya meningkatkan potensi komplikasi penyakit yang dialami oleh individu (Anita & Indrawati, 2024).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lubis Anggreni dan Amin Muhammad (2018), ditemukan adanya perubahan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah begadang pada petugas keamanan di Perumahan J-City Medan Johor, dengan nilai $p = 0,001$ (Lubis Anggreni & Amin Muhammad, 2018). Penelitian lain oleh Nurhikmawati et al. (2024) juga mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dan tekanan darah pada pasien hipertensi (Nurhikmawati et al., 2024).

Penemuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Madeira et al. (2019), yang menemukan korelasi signifikan antara gangguan pola tidur dengan hipertensi pada lansia yang tinggal di RW 04 Posyandu Mawar, Kelurahan Merjosari, wilayah kerja Puskesmas Dinoyo, Kota Malang. Penelitian Devi et al. (2019) juga menemukan adanya hubungan antara gangguan pola tidur dan hipertensi pada lansia di Desa Sei Kapitan, Kabupaten Kota Waringin Barat. Selain itu, Fazriana et al. (2023) melaporkan

adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tekanan darah pada lansia yang berisiko hipertensi di Puskesmas Linggar, Kabupaten Bandung.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Desa Bandungharjo, Kecamatan Toroh, terhadap 20 responden berusia lebih dari 35 tahun, hasilnya menunjukkan bahwa 14 responden mengalami peningkatan tekanan darah, sementara 6 responden memiliki tekanan darah dalam rentang normal. Responden dengan hipertensi melaporkan sering tidur larut malam atau begadang, dengan durasi tidur sekitar 5 jam per malam.

Melihat uraian latar belakang di atas, peneliti merasa tertarik untuk mengkaji lebih lanjut melalui studi yang berjudul 'Pengaruh Kebiasaan Begadang terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Bandungharjo, Kecamatan Toroh'

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah terdapat pengaruh kebiasaan begadang terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Bandungharjo, Kecamatan Toroh?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengidentifikasi pengaruh kebiasaan begadang terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Bandungharjo, Kecamatan Toroh.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kebiasaan tidur pada penderita hipertensi
- b. Mengidentifikasi tekanan darah pada penderita hipertensi
- c. Menganalisa Pengaruh Kebiasaan Begadang Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Bandungharjo Kecamatan Toroh

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan penjelasan mengenai pengaruh kebiasaan begadang terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi, sehingga menjadi dasar bagi pengembangan ilmu keperawatan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi oleh peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang baru mengenai Pengaruh Kebiasaan Begadang Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.

b. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mmasyarakat mengenai hipertensi serta bahaya komplikasi yang ditimbulkan akibat kebiasaan begadang serta dapat memberikan pengetahuan mengenai hipertensi.

c. Bagi Pembaca

Penelitian ini dapat menambah informasi kepada pembaca tentang hipertensi dan kebiasaan buruk begadang terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

E. Sistematika Penulisan

Bagan ini merupakan bagan yang menjelaskan sistem penyusunan proposal penelitian. Secara umum sistematika penulisan proposal yakni:

Tabel 1.1 Sistematika Penulisan Proposal Skripsi Penelitian

BAB	Konsep Pengambilan data
BAB I	Pendahuluan , berisi tentang latar belakang, perumusan masalah, tujuan penelitian, sistematika penulisan dan penelitian terkait.
BAB II	Tinjauan Pustaka , konsep teori yang berhubungan dengan tema penelitian / Variabel dalam penelitian serta kerangka teori dalam penelitian
BAB III	Metologi Penelitian , berisi tentang variable penelitian, kerangka konsep, dan hipotesis, konsep metodologi mulai dari jenis, design dan rancangan penelitian, populasi, sampel, tempat dan waktu penelitian, dafinisi operasionl, metode pengupulan data, instrument penelitian, uji instrument, pengolahan data dan Analisa data serta etika dalam penelitian.
BAB IV	Hasil , berisi tentang hasil penelitian termasuk hasil analisa data penelitian (hasil uji statistik),
BAB V	Pembahasan , pembahasan hasil dan keterbatasan penelitian.
BAB VI	Penutup , berisi tentang simpulan dan saran yang dapat peneliti berikan dari hasil penelitian.

F. Penelitian Terkait

1. (Nurhikmawati et al., 2024) dengan judul penelitian “Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Ibnu Sina”. Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan metode cross-sectional yang berjumlah 40 responden. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan nilai uji chi square sebesar 0.014 menandakan adanya korelasi kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. Terdapat perbedaan dalam judul penelitian dengan peneliti sebelumnya pada variable independen dan dependent, desain penelitian serta sampel , tempat dan waktu penelitian
2. (Susilo, 2019) dengan judul penelitian “Hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa semester viii program studi keperawatan stikes bhakti husada muliamadiun”. Metode penelitian pada penelitan ini adalah observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel pada penelitian ini adalah 80 mahasiswa. Terdapat hubungan yang positif antara kualitas tidur dengan tekanan darahpada mahasiswa semester VIII Program Studi Keperawatan STIKES BHM Madiun. Terdapat perbedaan dalam judul penelitian dengan peneliti sebelumnya pada variable independen dan dependent, desain penelitian serta sampel , tempat dan waktu penelitian.
3. (Martini et al., 2018) dengan judul penelitian “Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi”. Penelitian ini merupakan penelitian observasional yang bersifat analitik dengan desain case control.

Hasil penelitian menggunakan uji statistik regresi logistik menunjukkan ($p=0,000$; $OR=9,022$) artinya pola tidur memiliki pengaruh paling besar terhadap kejadian hipertensi dibandingkan dengan umur dan jenis kelamin. Terdapat perbedaan dalam judul penelitian dengan peneliti sebelumnya pada variable independen dan dependent, desain penelitian serta sampel, tempat dan waktu penelitian.

4. (Noveliani et al., 2017) dengan judul penelitian “Pengaruh Durasi Jam Tidur terhadap Tekanan Darah pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana Angkatan 2013” penelitian ini menggunakan desain *crosssectional*. Hasil penelitian antara lain lebih banyak responden perempuan (78,5%), durasi jam tidur lebih banyak pada 6-8 jam (60%), frekuensi tekanan darah terbanyak adalah $<120/80$ mmHg (60%), nilai p untuk hubungan antara durasi jam tidur dengan nilai tekanan darah adalah 0,753. Mahasiswa FK Ukrida Angkatan 2013 memiliki durasi jam tidur yang cukup dan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara durasi jam tidur dengan tekanan darah. Terdapat perbedaan dalam judul penelitian dengan peneliti sebelumnya pada variable independen dan dependent, desain penelitian serta sampel, tempat dan waktu penelitian.