

## HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS CEPOGO DESA JOMBONG, BOYOLALI

Wahyu Clariesta Putri<sup>1\*</sup>, Agung Widiastuti<sup>2</sup>, Dwi Lestari Mukti Palupi<sup>3</sup>

Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Duta Bangsa Surakarta<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : wahyuclariestaputri@gmail.com

### ABSTRAK

Hipertensi biasanya dikenal dengan tekanan darah tinggi, hipertensi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Adanya hubungan antara kualitas tidur dengan *sleep hygiene*. Salah satunya tindakan dan upaya yang dilakukan lansia untuk mempraktekkan perilaku yang baik dengan mengetahui cara untuk membuat lingkungan nyaman disekitar area tempat tidur agar mereka dapat tidur dengan nyaman yang menjadikan kondisi tubuh menjadi baik. Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pada penelitian ini adalah *corelation/* studi korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. dengan pendekatan teknik total sampling dengan jumlah responden 123 lansia. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan uji rank spearman dengan nilai signifikansi 5%. Hasil uji *rank spearman* di dapatkan bahwa ada hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Desa Jombang Boyolali dengan nilai *p value*= 0,000 yang berarti  $\leq 0,05$  (5%), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Adanya hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Jombang Cepogo Boyolali.

**Kata kunci** : hipertensi, kualitas tidur , *sleep hygiene*

### ABSTRACT

*Hypertension is usually known as high blood pressure hypertension is a chronic condition characterized by increased blood pressure on the walls of the arteries. There is a relationship between sleep quality and sleep hygiene. One of them is the actions and efforts made by the elderly to practice good behavior by knowing how to create a comfortable environment around the bed area so that they can sleep comfortably which improves their body condition. This research design uses quantitative methods in this research, namely correlation/correlation study using a cross sectional approach. With a total sampling technique approach with a total of 123 elderly respondents. The sampling technique uses saturated sampling. The data collection method uses a questionnaire. Data analysis used the Spearman rank test with a significance value of 5%. The results of the Spearman rank test showed that there was a relationship between sleep hygiene and sleep quality in the elderly at Posyandu, Jombang Boyolali Village with a p value = 0.000, which means  $\leq 0.05$  (5%), so  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. There is a relationship between sleep hygiene and sleep quality in the elderly in Jombang Cepogo Boyolali Village.*

**Keywords** : *hypertension, sleep hygiene, sleep quality*

### PENDAHULUAN

Hipertensi biasanya dikenal dengan tekanan darah tinggi, hipertensi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Hipertensi terjadi karena jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah keseluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit yang menyebabkan jaringan atau organ tubuh memburuk dari waktu ke waktu, hingga kemudian kematian (Ratna & Aswad, 2019).

Hipertensi sering terjadi pada seorang lansia. Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun. Lansia banyak mengalami perubahan fisik, mental, dan sosial. Adapun

perubahan fisik meliputi hilangnya kekuatan fisik, stamina, dan penampilan. Sehingga lansia dapat mengalami ketidakbahagiaan dan depresi. Mereka menjadi kurang efektif dalam peran profesional dan sosialnya, jika mereka mengandalkan kualitas energi fisik yang tidak dimilikinya (Azizah, 2017).

Tidur merupakan kebutuhan yang berperan penting yang harus dipenuhi secara cukup yaitu 7 hingga 9 jam dalam sehari. Kualitas tidur yang tidak baik dapat berdampak bagi kesehatan. Individu yang sedang sakit lebih banyak membutuhkan tidur dan istirahat dari pada individu yang sehat dan biasa penyakit menjadi salah satu hambatan individu yang sakit untuk mendapatkan tidur dan istirahat yang adekuat. Lingkungan rumah sakit atau fasilitas- fasilitas perawatan jangka panjang dan adanya aktivitas pemberi layanan menjadialah satu penyebab penderita sulit untuk tidur (Susanti & Rasima 2020).

Hal ini didukung oleh hasil penelitian (Patarru et al, 2021) menyatakan bahwa adanya hubungan antara kualitas tidur dengan *sleep hygiene*. Salah satunya tindakan dan upaya yang dilakukan lansia untuk mempraktekkan perilaku yang baik adalah dengan mengetahui cara untuk membuat lingkungan nyaman disekitar area tempat tidur agar mereka dapat tidur dengan nyaman yang menjadikan kondisi tubuh menjadi baik. Gangguan tidur sering terjadi pada lansia, ditandai dengan ketidaknyamanan dan kewaspadaan saat bangun tidur, insomnia, dan bangun terlalu pagi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pada penelitian ini adalah *corelation/* studi korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Desain penelitian *correlation* untuk mengetahui hubungan antara variable yang diidentifikasi pada waktu yang sama. Penelitian ini dilakukan di bawah wilayah kerja Puskesmas Desa Jombong kecamatan Cepoga kabupaten Boyolali. Waktu penelitian ini telah dilakukan pada bulan April 2024 sampai pengumpulan data Juni 2024, populasi pada penelitian ini adalah lansia yang berusia 60 tahun keatas penderita hipertensi di bawah wilayah Puskesmas Desa Jombong Cepogo Boyolali sejumlah 815 dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kusioner *sleep hgiene* dan kualitas tidur lansia Penelitian ini menggunakan analisa korelasi *rank spearman* karena data yang sudah diolah memenuhi syarat untuk dilakukan uji korelasi *rank spearman*.

## HASIL

Penelitian ini dilakukan di Desa Jombong Cepogo Boyolali, penelitian ini menggunakan analisa uji univariat dan uji bivariat yang akan disajikan dalam bab ini. Dalam analisa univariat meliputi umur, jenis kelamin, pekerjaan, yang akan dituliskan dalam table deskripsi dengan analisa univariat. Hasil analisa hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi akan dijelaskan dengan menggunakan Analisa bivariat.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan sebagian besar usia lansia yang memiliki hipertensi berada pada kategori usia 60-74 tahun sebanyak 54 responden (44,4%). Mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 69 responden (56,1%). Pendidikan lansia sebagai besar tidak sekolah sebanyak 84 responden (68,3%). Mayoritas pekerjaan lansia sebagai petani 68 responden (55,3%).

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa *sleep hygiene* dengan kategori jarang sebanyak 56 respnden (45,1%). Kategori kadang-kadang dalam pemenuhan *sleep hygiene* merupakan presentase terbesar kedua dengan nilai 53 responden (43,1). Terdapat 5 responden (4,1) yang berada pada kategori tidak pernah dan sering dengan kebuthan *sleep hygiene*. Kategori selalu

dalam pemenuhan sleep hygiene merupakan presentase paling rendah dengan nilai 4 responden (3,3).

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Pekerjaan**

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	<b>Umur</b>		
	60-74	54	44,4%
	75-90	35	28,5%
	≥90	34	27,6%
	<b>Total</b>	<b>123</b>	<b>100</b>
2.	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	54	43,9%
	Perempuan	69	56,1%
	<b>Total</b>	<b>123</b>	<b>100</b>
3.	<b>Pendidikan</b>		
	Tidak Sekolah	84	68,3%
	SD	23	18,7%
	SMP	16	13%
	<b>Total</b>	<b>123</b>	<b>100</b>
4.	<b>Pekerjaan</b>		
	Buruh	14	11,4%
	Petani	68	55,3%
	Tidak Bekerja/IRT	41	33,3%
	<b>Total</b>	<b>123</b>	<b>100</b>

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Seep Hygiene**

Variabel Sleep Hygiene	Frekuensi (N)	Presentase(%)
Tidak pernah	5	4,1 %
Jarang	56	45,1%
Kadang-kadang	53	43,1%
Sering	5	4,1%
Selalu	4	3,3%
<b>Total</b>	<b>123</b>	<b>100,0</b>

**Tabel 3. Distibusi Frekuensi Kualitas Tidur**

Variable Kualitas Tidur	Frekuensi (N)	Preentase (%)
Baik	71	57,7%
Kurang baik	52	42,3%
Sangat baik	0	0
Sangat kurang	0	0
<b>Total</b>	<b>123</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa kualitas tidur dengan kategori baik sebanyak 71 responden (57,7%). Kategori kurang baik dalam kebutuhan tidur merupakan presentase terbesar kedua dengan nilai 52 responden (42,3). Terdapat 0 responden yang berada pada kategori sangat baik dan sangat kurang dalam pemenuhan kualitas tidur.

## PEMBAHASAN

### Umur

Berdasarkan tabel diketahui data mayoritas responden berusia antara 60-65 tahun dengan jumlah 54 responden (44%). Hasil penelitian ini sejalan dengan peneliti yang dilakukan oleh (Sulastri 2017), yaitu usia dapat mempengaruhi *sleep hygiene* karena lansia cenderung kurang memperhatikan tidurnya dan kebersihan tidur yang sering terjadi pada usia 60-74 tahun. Biasanya penduduk berusia 60 tahun masih produktif melakukan aktivitas sehari hari. Sudarso

et al., (2019) menjelaskan kondisi penyakit kardiovaskuler terjadi seiring bertambahnya usia dimana terjadi penurunan elastisitas dinding pembuluh darah arteri dan kekakuan pada pembuluh darah sistemik akibat penuaan. Hal ini akan mengakibatkan kelainan pada sistem kardiovaskuler yang akan menyebabkan lansia rentan mengalami gangguan pada tekanan darah seperti hipertensi.

### **Jenis Kelamin**

Berdasarkan tabel di atas jenis kelamin menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah presentase 69 responden (56%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Falah (2019), berdasarkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, jumlah responden terbanyak adalah perempuan sebanyak 61 orang (70,9%) dan laki-laki sebanyak 25 orang (29,1%). Hal ini berdasarkan teori yang ditemukan wanita cenderung mengalami peningkatan tekanan darah lebih besar dibandingkan pria dikarenakan menopause pada wanita menjadi salah satu penyebab mengapa wanita lebih sering menderita tekanan darah tinggi dibandingkan pria.

Responden wanita mengalami hipertensi lebih banyak daripada laki-laki dengan prevalensi 27 orang (45%) dan prevalensi laki-laki sebanyak 15 orang (25%). Kualitas tidur yang baik merupakan hal sangat penting bagi seseorang. Setiap orang memerlukan kebutuhan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Kebanyakan orang dewasa muda secara individu sering mengalami jam-jam tidur yang tidak beraturan. Mereka dilaporkan sering mengalami ketidakpuasan tidur. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hastuti (2019).

### **Perkejaan**

Berdasarkan tabel 1 pekerjaan responden sebagai petani sebanyak 68 responden (55%). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mesrida Simarmata (2018), didapatkan adanya hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan derajat hipertensi pada lansia. Dimana lansia dengan aktivitas fisik yang kurang berpotensi 3 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi dibandingkan lansia dengan aktivitas fisik yang baik. Pekerjaan merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Namun beberapa pekerjaan yang sulit dan jam kerja yang panjang membuat seseorang mengalami beberapa masalah kesehatan. Jenis pekerjaan, lingkungan kerja, gaya hidup dan karakteristik individu pekerja atau pegawai dapat menjadi faktor hipertensi (Lestari, 2019).

### **Pendidikan**

Berdasarkan tabel pendidikan terakhir responden dalam penelitian ini tidak sekolah dengan jumlah 84 responden (68%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Susanti, 2020), menunjukkan hasil bahwa responden dengan pendidikan rendah lebih banyak mengalami hipertensi dari pada yang memiliki pendidikan tinggi. Pendidikan diperlukan untuk memperoleh pengetahuan, misalnya tentang berbagai hal yang menunjukkan kesehatan, sehingga meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan dapat mempengaruhi perilaku seseorang dari segi gaya hidup, terutama mendorong sikapnya untuk berpartisipasi dalam pembaruan kesehatan (Batbul, 2021).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Desa Jombang Cepogo, Boyolali tentang hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur, maka hasil dan pembahasan di atas dapat disimpulkan sebagai berikut: Karakteristik responden menunjukkan sebagai besar usia lansia yang menderita hipertensi pada kategori usia 60-65 tahun sebanyak 54 responden (44%).

Mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 69 responden (56%). Pendidikan lansia sebagai besar tidak sekolah sebanyak 84 responden (68%). Mayoritas pekerjaan lansia sebagai petani 68 responden (55%). Berdasarkan hasil menunjukkan tingkat kekuatan hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur sebesar 0,584 atau kuat. Angka koefisien korelasi bernilai positif yaitu 0,584 sehingga hubungan kedua variable bersifat searah, dan diartikan bahwa *sleep hygiene* meningkat maka pemenuhan tidur juga meningkat. Hasil uji rank spearman di dapatkan bahwa ada hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Desa Jombang Cepogo Boyolali dengan nilai p value 0,0001 yang berarti <0,05 (5%) maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima

### UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. and Bambang, W. (2012) *Introduction to Public Nutrition*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Deyulmar, B. A., Suroto and Wahyuni, I. (2018) 'Analysis of Factors Associated with Fatigue in Opak Crackers in Ngadikerso Village, Semarang City', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(4), pp. 278–285.
- Gurusinga, D., Camelia, A. and Purba, I. G. (2015) 'Analysis of Associated Factors with Work Fatigue at Sugar Factory Operators PT. PN VII Cinta Manis in 2013', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 6(2), pp. 83–91.
- Health Research and Development Agency (2018) *Riskesdas National Report*. Jakarta: Publishing Agency for Health Research and Development Agency..
- Mauludi, M. N. (2010) *Associated Factors with Fatigue in Workers in the Cement Bag Production Process PBD (Paper Bag Division) PT. Indocement Tunggal Prakarsa Tbk Citeureup-Bogor in 2010*. Undergraduate Thesis. Jakarta: Faculty of Medicine and Health Sciences Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Minister of Manpower Regulation (2018) *Number 5 Year 2018. Concerning Safety and Health*. Jakarta: Ministry of Manpower Republic of Indonesia.
- Saosa, M. (2013) *Relationship between Individual Factors and Work Exhaustion in Unloading Worker at Manado Port*. Undergraduate Thesis. Manado: Faculty of Public Health Universitas Sam Ratulangi.
- Tarwaka (2013) *Industrial Ergonomics, Basics of Ergonomic Knowledge and Applications at Workplace*. Surakarta: Harapan Press.