



HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS SIMPANG IV SIPIN KOTA JAMBI

Susang Gini¹, Luri Mekeama², Yusnilawati³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi
susanggini@gmail.com¹, luri_mekeama@unja.ac.id², deviyusmahendra@gmail.com³

Abstrak

Lansia merupakan sekelompok penduduk yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Pada lansia akan mengalami berbagai perubahan, salah satunya adalah pola tidur dan istirahat. Gangguan tidur pada lansia harus diperhatikan secara khusus karena jika tidak mendapatkan pola tidur yang tepat dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia. Kualitas tidur buruk dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, hal itu merupakan akibat dari penurunan aktivitas simpatis pada saat tidur, dan jika tidur terganggu, maka tidak terjadi penurunan tekanan darah saat tidur sehingga dapat meningkatkan resiko terjadinya hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode Cross Sectional. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 105 responden dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu Purposive Sampling. Hasil uji statistik correlation gamma didapatkan nilai p value sebesar 0,000 dan nilai r 0,668 yang menunjukkan tingkat hubungan yang kuat dengan arah positif antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi, dimana semakin buruk kualitas tidur pada lansia maka semakin meningkat tekanan darah lansia. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Hipertensi, Lansia

Abstract

The elderly are a group of residents who have reached the age of 60 years or more. The elderly will experience various changes, one of which is sleep and rest patterns. Sleep disorders in the elderly must be given special attention because if you don't get the right sleep pattern it can affect the quality of sleep in the elderly. Poor sleep quality can cause high blood pressure, this is the result of a decrease in sympathetic activity during sleep, and if sleep is disturbed, there will be no reduction in blood pressure during sleep, which can increase the risk of hypertension. This study aims to determine the relationship between sleep quality and the incidence of hypertension in the elderly at Simpang IV Sipin Health Center, Jambi City. This research uses quantitative research with the Cross Sectional method. The number of samples in this research was 105 respondents with the sampling technique used, namely Purposive Sampling. The results of the gamma correlation statistical test showed a p value of 0.000 and an r value of 0.668, which shows a strong level of relationship in a positive direction between sleep quality and the incidence of hypertension, where the worse the quality of sleep in the elderly, the higher the elderly's blood pressure. This shows that there is a significant relationship between sleep quality and the incidence of hypertension in the elderly at Simpang IV Sipin Health Center, Jambi City.

Keywords: Sleep Quality, Hypertension, Elderly

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2024

✉ Corresponding author :

Address : Kota Jambi

Email : susanggini@gmail.com

Phone : 082298875312

PENDAHULUAN

Menjadi seorang lansia dengan segenap keterbatasan dan penurunan aspek biologis, sosial dan psikologi pasti akan terus dirasakan. Menjadi tua dan merasa tua adalah masa hidup manusia yang terakhir, yang pada masa ini seseorang juga mengalami kemunduran fisik/biologis, psikososial dan sosial sedikit demi sedikit (Uyuun et al, 2020). Indonesia termasuk negara yang mengalami penuaan penduduk dengan data yang didapatkan dari Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil), terdapat 30,16 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2021. Penduduk lansia pada usia 60-64 tahun sebanyak 11,3 juta jiwa (37,48%), pada usia 65-69 tahun sebanyak 7,77 juta jiwa (25,77%), kemudian pada usia 70-74 tahun sebanyak 5,1 juta jiwa (16,94%), dan pada usia di atas 75 tahun sebanyak 5,98 juta jiwa (19,81%) (Andri et al, 2020).

Lansia akan mengalami berbagai perubahan, yaitu perubahan fisiologis, psikologis, sosial, spiritual, pola tidur dan istirahat. Salah satu perubahan yang dialami oleh lansia adalah perubahan pola tidur (Hidayatunisa & Arifin, 2021). Hal ini disebabkan, pada lansia terjadi penurunan aliran darah dan perubahan dalam mekanisme neurotransmitter dan sinapsis memainkan peranan penting dalam perubahan tidur dan terjaga yang dikaitkan dengan faktor pertambahan usia. Faktor yang mempengaruhi pola tidur ialah yang pertama faktor psikologi, faktor gaya hidup, mengkonsumsi obat-obatan, sakit fisik, serta kecemasan (Biahimo & Gobel, 2021)

Tidur terdiri dari dua fase, yaitu Rapid Eye Movement (REM) atau fase tidur aktif, dan Non-Rapid Eye Movement (NREM) atau tidur tenang atau nyenyak (Adinatha & Wulaningsih, 2019). Lansia mengalami penurunan tidur normal pada NREM dan hampir tidak memiliki tidur nyenyak. Waktu tidur normal lansia adalah 7-8 jam perhari, dan dikatakan penurunan kualitas tidur apabila tidur lansia 5-6 jam. Lansia akan di kategorikan memiliki gangguan tidur bila tidur selama < 5 jam perhari (Putra, 2019). Angka kejadian gangguan pola tidur cukup tinggi, menurut National Sleep Foundation melaporkan lansia di Amerika usia 65 tahun ke atas mengalami masalah tidur sekitar 80%. Menurut data Dinkes di Indonesia lansia yang mengalami gangguan tidur pertahun sekitar 750 orang. Prevalensi gangguan tidur pada lansia mencapai 10% yang artinya dari total 238 juta orang penduduk di Indonesia sekitar 23 juta jiwa diantaranya mengalami masalah tidur (Agustina, 2022).

Masalah pola tidur lansia kerap dijumpai dan pemicunya beraneka ragam seperti mengalami kecemasan tentang masalah pribadi sehingga saat malam hari susah memulai tidur awal, sakit fisik atau mengalami sakit sehingga di malam hari terbangun, dan kebiasaan mengkonsumsi kopi di siang hari sehingga tidak mengantuk pada malam

hari (Madeira et al, 2019). Faktor lingkungan atau kebiasaan di siang hari seperti tidur terlalu lama disiang hari, kondisi kamar tidak nyaman ataupun lingkungan kamar yang berisik juga dapat menjadi faktor penyebab lansia lebih sulit tidur di malam hari (Rusmawaty, 2022).

Perubahan pola tidur dalam kuantitas dan kualitas istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Gangguan tidur pada lansia jika tidak segera diatasi maka akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis (Martini et al, 2018). Selain perubahan yang akan terjadi tersebut jika lansia memiliki pola tidur yang buruk, pada lansia juga akan mengalami hilangnya produktivitas, imunitas pada tubuh, disamping itu juga akan dapat menyebabkan masalah pada kualitas hidup lansia, memperburuk penyakit, mengubah perilaku serta suasana hati bila lansia memiliki pola tidur yang tidak baik (Rusmawaty, 2022). Pola tidur pada lansia merupakan keadaan dimana para individu mendapatkan kuantitas dan kualitas tidur yang baik, namun pada lansia gangguan pola tidur sangat rentan terjadi dikarenakan faktor-faktor kemunduran yang dihadapi oleh lansia. Gangguan tidur pada lansia harus diperhatikan secara khusus dikarenakan jika tidak mendapatkan pola tidur yang tepat dapat mempengaruhi pula kualitas tidur pada lansia (Martini et al, 2018).

Kualitas tidur merupakan suatu penyusun penting dan bagian yang esensial dari kualitas hidup lansia. Kualitas tidur merupakan suatu kondisi dimana kesadaran seseorang terhadap sesuatu menurun, namun otak tetap bekerja sedemikian rupa dalam mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah pada tubuh. Kualitas tidur merupakan satu dari beberapa indikator penting yang dapat menentukan kualitas hidup seseorang terutama pada lansia (Chintami et al, 2018). Kualitas dan kuantitas tidur yang tidak cukup dapat merusak memori dan kemampuan kognitif. Jika hal ini berlanjut selama bertahun-tahun, maka dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, serangan jantung, stroke, hingga masalah kesehatan mental seperti depresi dan gangguan emosional lainnya (Lepir et al, 2021). Resiko mengalami hipertensi pada orang yang mempunyai pola tidur buruk 9,022 kali lebih besar dibanding orang yang mempunyai pola tidur baik. Keadaan ini merupakan akibat dari penurunan aktivitas simpatis pada saat tidur, dan jika tidur terganggu, maka tidak terjadi penurunan tekanan darah saat tidur sehingga dapat meningkatkan resiko terjadinya hipertensi (Assiddiqy, 2020).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang tidak menular dan saat ini menjadi prioritas dalam dunia kesehatan atau komunitas medis baik secara global maupun nasional (Arif & Hartinah, 2018). Hipertensi sering disebut sebagai the silent killer karena seringkali tidak menunjukkan gejala selama 10

sampai 20 tahun (Akbar & Santoso, 2020). Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti umur, jenis kelamin, genetic/riwayat keluarga, nutrisi, obesitas, kualitas pada tidur dan aktivitas fisik yang tidak teratur (Indriani et al, 2021). Jika hipertensi tidak diatasi dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti Penyakit Jantung, Stroke, Penyakit Ginjal, Retinopati (kerusakan retina), Penyakit pembuluh darah tepi, dan Gangguan saraf (Arif & Hartinah, 2018).

Data Riskesdas Provinsi Jambi 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi meningkat dari tahun 2013 yaitu sebesar 24,6% menjadi 26,28% pada tahun 2018. Hasil pengukuran hipertensi di Provinsi Jambi berdasarkan usia didapatkan bahwa di usia 45-54 tahun menjadi 41,56%, di usia 55-64 tahun meningkat menjadi 53,89% dan terus meningkat menjadi 62,21% pada usia 65-74 tahun dan semakin meningkat pada usia lebih dari 75 tahun menjadi 69,40%. Hal ini menunjukkan bahwa kejadian hipertensi memiliki persentase paling tinggi pada usia lansia (Riskesdas, 2018). Menurut data dari dinas kesehatan kota jambi 2021 berdasarkan kasus penyakit tidak menular di Puskesmas Kota Jambi didapatkan bahwa Puskesmas Simpang IV Sipin memiliki kasus hipertensi tertinggi pada tahun 2021 yaitu sebanyak 5.511 orang yang menderita hipertensi dan sebanyak 2.764 (50,3%) adalah lansia.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Azizah Al Ashri Nainar, tahun 2020 dengan jumlah populasi 88 responden di Puskesmas Balaraja, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan Lingkungan Wilayah Kerja kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Lingkungan Wilayah Kerja Puskesmas Balaraja (Nainar et al, 2020).

Berdasarkan hasil survey data awal yang dilakukan di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota jambi pada 5 orang lansia yang datang memeriksakan kesehatannya. Didapatkan bahwa 3 dari 5 lansia tersebut memiliki kualitas tidur yang buruk, seperti mengalami kesulitan tidur, sulit memulai tidur, banyaknya fikiran sehingga tidak bisa tidur, tidur hanya beberapa jam saja pada malam hari sehingga merasa tidurnya kurang cukup, dan 3 lansia tersebut memiliki tekanan darah tinggi atau menderita hipertensi. Lalu 2 lansia dengan kualitas tidur yang baik karena tidak pernah mengalami gangguan tidur, tetapi 1 orang memiliki tekanan darah tinggi dan 1 orang lagi memiliki tekanan darah normal atau tidak mengalami hipertensi.

Berdasarkan uraian diatas yang menunjukkan masih banyaknya lansia yang mengalami hipertensi, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan kualitas tidur dengan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Simpang IV Kota Jambi pada lansia yang berkunjung ke poli lansia yang memiliki kriteria rentang usia 60 tahun ke atas, mengalami atau penderita hipertensi, memiliki riwayat hipertensi meminum obat dan lansia yang bersedia menjadi responden. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu berjumlah sebanyak 105 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yang digunakan yaitu *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur kualitas tidur adalah PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) dan untuk mengukur tekanan darah adalah Sphygmomanometer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia pada Lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi

Karakteristik	Kategori	(F)	(%)
Usia	<i>Elderly</i> (60-74 tahun)	95	90,5
	Usia Lanjut <i>old</i> (75-90 tahun)	10	9,5
	Usia Tua	105	100%
Total			

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat diketahui jika sampel dalam penelitian ini berjumlah 105 orang lansia, didapatkan mayoritas responden lansia adalah masuk kedalam kategori *Elderly* (usia lanjut) dengan rentang usia 60-74 tahun berjumlah 95 responden (90,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Helvia di Puskesmas Sintuk pada April 2021 dengan 64 responden lansia yang hipertensi, terdata bahwa 54 orang lansia usia 60-74 tahun (84,4%). Peneliti menganalisa bahwa lansia yang paling banyak memeriksakan diri ke puskesmas untuk berobat yaitu lansia yang berumur 60-74 tahun sedangkan lansia yang berumur > 90 tahun sedikit, hal ini dikarenakan ketidakmampuan dari fisiknya untuk datang memeriksakan diri ke puskesmas (Helvia et al, 2021).

Tabel 2. Distibusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi

	Karakteristik	(F)	(%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	42	40
	Perempuan	63	60
Total		105	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas, dapat diketahui jumlah jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan berjumlah 63 responden (60%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh setiawan dkk pada tahun 2018 di Upt Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budi Dharma Yogyakarta, menyatakan bahwa jumlah lansia berdasarkan jenis kelamin lebih banyak perempuan yaitu sebanyak 21 responden (70%), sedangkan yang laki-laki hanya berjumlah 9 responden (30%) (Setiawan et al, 2018).

Tabel 3. Gambaran tingkatan hipertensi pada lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi

Variabel	Rentang Skor	Kategori	(F)	(%)
Hipertensi	140/90	Ringan	48	45,7
	160/100	Sedang	40	38,1
	>180/>110	Berat	17	16,2
Total			105	100%

Berdasarkan tabel 3 diatas, dapat diketahui jumlah tingkat kejadian hipertensi terbanyak dikategori hipertensi ringan dengan rentang tekanan darah 140-159/90-99 mmHg yaitu 48 responden (45,7%). Melalui gambaran tingkatan hipertensi pada lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi, dapat disimpulkan bahwa tingkatan hipertensi pada lansia di Puskesmas tersebut memiliki variasi, dengan sebagian responden mengalami hipertensi ringan, sedang, dan berat. Perbedaan tingkatan derajat hipertensi terjadi karena adanya perbedaan faktor resiko penyebab hipertensi seperti usia, riwayat genetik, obesitas, stress, dan pola hidup seperti kebiasaan merokok, kebiasaan minum kopi, konsumsi garam berlebih, dan kualitas tidur lansia (Wahyuningsi et al, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Andri dkk pada tahun 2020 dimana didapatkan bahwa dari 22 responden terdapat 12 lansia (54,5%) mengalami hipertensi ringan (Andri et al, 2020). Dalam penelitian lainnya yang dilakukan oleh Asti dkk, pada Lanjut Usia di Aceh juga di dapatkan bahwa terdapat 39 responden (39%) mengalami hipertensi ringan.61 Menurut American Society of Hipertension (ASH) hipertensi merupakan penyakit multifaktor yang munculnya karena beberapa faktor. Dengan bertambahnya umur, maka tekanan darah juga akan meningkat. Setelah umur 45 tahun dinding arteri akan mengalami penebalan arteri oleh karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot sehingga pembuluh dasar akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku (Harrison et al, 2021).

Tabel 4. Gambaran kualitas tidur lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi

Variabel	Rentang Skor	Kategori	(F)	(%)
Kualitas Tidur	≤ 5	Baik	22	21
	>5	Buruk	83	79
Total			105	100%

Berdasarkan tabel 4 diatas, dapat diketahui jumlah tingkat kualitas tidur terbanyak dikategori kualitas tidur buruk yaitu 83 responden (79%). Hal ini dapat dilihat dari pertanyaan kuesioner item nomor 4, “berapa lama anda tidur di malam hari?” terdapat 55 responden (52,4%) hanya tidur selama 5-6 jam perhari, dan 25 responden (23,8%) hanya tertidur < 5 jam.

Lansia yang menderita hipertensi memiliki kecemasan yang begitu berlebih sehingga mengalami gangguan emosi dan gangguan tidur yang akan mempengaruhi kualitas tidur (Kasiati, 2016). Semakin bertambahnya usia atau penuaan, pola tidur akan mengalami perubahan-perubahan yang khas yang membedakannya dari orang yang lebih muda (Kemenkes RI, 2018). Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi kesehatan dan kesejahteraan lansia. Tidur yang cukup dan berkualitas membantu memulihkan energi, memperbaiki fungsi kognitif, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan menjaga keseimbangan emosional. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan kesehatan, penurunan fungsi kognitif, gangguan suasana hati, dan peningkatan risiko penyakit kronis (Kemenkes RI, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sambeka dkk pada Lansia di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat Tahun 2018, didapatkan hasil bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 49 responden (64,5%) (Sambeka et al, 2018). Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Helvi pada Lansia di Puskesmas Sintuk Tahun 2021, didapatkan hasil bahwa mayoritas lansia memiliki kualitas tidur buruk 53 responden (82,8%). Pada penelitian ini lansia banyak mengalami kualitas tidur buruk karena sewaktu dilakukan wawancara lansia tersebut mengatakan bahwasannya mereka sulit untuk memulai tidur, susah tidur, tidak bisa tertidur dalam waktu 30 menit bahkan lebih, terbangun di malam hari dan banyak pikiran yang menyebabkan kualitas tidurnya menjadi buruk (Helvia et al, 2021).

Tabel 5. Tabulasi Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi Tahun 2023

Kualitas Tidur	Hipertensi						r	P value		
	Ringan		Sedang		Berat				Total	
	n	%	n	%	n	%			n	%
Baik	16	15,3	6	5,7	0	0	22	21	0,668	0,000
Buruk	31	29,5	35	33,3	17	16,2	83	79		
Total	47	44,8	41	39	17	16,2	105	100		

Berdasarkan tabel 5, terdapat lansia yang mengalami kualitas tidur buruk terbanyak dikategori hipertensi sedang berjumlah 35 responden (33,3%). Hasil analisis didapatkan nilai *p value* sebesar 0,000 dan nilai *r* 0,668 yang menunjukkan tingkat hubungan yang kuat dengan arah positif antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi, dimana semakin buruk kualitas tidur pada lansia maka semakin meningkat tekanan darah lansia. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi tahun 2023.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Alfi dkk pada pasien hipertensi di Puskesmas Mojolangu Kota Malang, menunjukkan bahwa hasil analisis dengan uji koefisien kontingensi didapatkan hasil nilai 0,649. Hal ini menunjukkan bahwa antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mojolangu Kota Malang memiliki hubungan yang kuat. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa orang dengan kualitas tidur buruk, lebih rentan untuk mengalami peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi.⁶³ Hal ini diperkuat dengan penelitian Rusdiana tahun 2019, menunjukan bahwa nilai $p = 0,000$ yang mana nilai $p \text{ value} < \alpha = 0,05$ sehingga hipotesisnya diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Guntung Payung (Rusdiana et al, 2019).

Penurunan kualitas tidur sering dikaitkan dengan kondisi lemah saat terbangun pada pagi hari. Lansia dengan kualitas tidur yang buruk akan sering mengatakan bahwa mereka sering terbangun pada malam hari untuk ke kamar mandi. Dalam penelitian sebelumnya didapatkan bahwa lansia yang ada di panti mengalami gangguan tidur dikarenakan sering terbangun saat malam hari untuk ke kamar mandi, kondisi lingkungan yang tidak kondusif, ruangan yang terlalu panas atau dingin dan nyeri akibat fisik. Lansia yang sering ke kamar mandi pada malam hari karena adanya penurunan otot kandung kemih sebagai akibat dari proses penuaan yang membuat menyulitkan seseorang untuk kembali tidur (Khasanah et al, 2018).

Kualitas tidur yang baik merupakan komponen penting dalam kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nainar dkk pada lansia hipertensi di Puskesmas Balaraja, diketahui bahwa dari hasil wawancara singkat yang dilakukan dengan beberapa lansia yang mengalami sulit untuk tidur di malam hari, bangun pada malam hari dan sulit untuk tidur kembali. Hal ini mengganggu kualitas tidur lansia sehingga menyebabkan perubahan kondisi tubuh dan emosi (psikis) dengan gejala merasa pusing, tidak nafsu makan, dan peningkatan tekanan darah (Nainar et al, 2020)

Selain usia, diketahui bahwa faktor eksternal seperti stress, penyakit yang menimbulkan gejala nyeri dan keadaan lingkungan berperan penting dalam pemenuhan kualitas tidur yang baik pada lansia. Keadaan lingkungan yang dimaksud lebih merujuk kepada penerangan dan suhu ruangan seperti terlalu dingin atau terlalu panas. Dalam penelitian ini didapatkan bahwa faktor penyebab yang paling banyak dialami oleh lansia adalah terbangun karena dingin dan terkadang akibat nyeri yang dialami lansia (Amir, 2019).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penurunan kualitas tidur pada lansia memberikan efek kepada peningkatan tekanan darah pada lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin terutama perubahan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mana didapatkan bahwa lansia yang mengalami pola tidur terganggu menyebabkan sebanyak 78,6% dari jumlah responden mengalami hipertensi ringan (Madeira et al, 2019).

Lansia menjadi kelompok usia tertinggi dalam kejadian hipertensi. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti umur, jenis kelamin, genetic, nutrisi, obesitas dan kualitas tidur. Dari beberapa faktor yang mempengaruhi hipertensi, menurut asumsi peneliti, tidur merupakan suatu fenomena dasar yang penting bagi kehidupan, kurang lebih sepertiga dari kehidupan manusia dijalankan dengan tidur. Proses degenerasi pada lansia menyebabkan waktu tidur efektif semakin berkurang, sehingga tidak mencapai kualitas tidur yang adekuat dan akan menimbulkan berbagai macam keluhan tidur. Perubahan pola tidur inilah yang berdampak terhadap perubahan sistem kerja kardiovaskular sehingga meningkatkan tekanan darah pada lansia.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Simpang IV Sipin, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Diketahui karakteristik responden berdasarkan usia, sebagian besar responden masuk kedalam kategori Elderly (usia lanjut) dengan rentang usia 60-74 tahun berjumlah 95 responden (90,5%).
2. Diketahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, terdapat jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan berjumlah 63 responden (60%).
3. Diketahui gambaran tingkat hipertensi pada lansia di puskesmas simpang IV sipin sebagian besar responden berada di kategori hipertensi ringan dengan jumlah 48 respnden (45,7%). Hipertensi di kategori hipertensi sedang berjumlah 40 responden (38,1%), dan hipertensi berat berjumlah 17 responden (16,2%).
4. Diketahui gambaran kualitas tidur pada lansia di puskesmas simpang IV sipin didapatkan bahwa sebagian besar lansia dalam penelitian ini memiliki kualitas tidur yang buruk dengan jumlah 83 responden (79%). Kualitas tidur dikategori baik berjumlah 22 responden (21%).
5. Diketahui dari hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi tahun 2023 dengan nilai p value sebesar 0,000 ($< 0,05$) dan nilai korelasi (r) 0,668 yang menunjukkan tingkat hubungan yang kuat dengan arah positif antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi, dimana semakin buruk kualitas tidur pada lansia maka semakin meningkat tekanan darah lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Adinatha NNM, Wulaningsih I. Hubungan Kualitas Tidur dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Kota Semarang. *Jurnal Surya Muda*, Vol.1 No.2 (2019):70-77. doi:10.38102/jsm.v1i2.42.

Agustina N. *Gangguan Tidur Pada Lansia.*; 2022. Accessed January 3, 2023. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/68/gangguan-tidur-pada-lansia

Akbar K F, Nur H, Humaerah UI. Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics Of Hypertension In The Elderly). *JWK*. Vol.5 No.2 (2020):35-42.

Amir N. Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan. *Cermin Dunia Kedokteran*. No.157 (2019):196-206.

Arif D, Hartinah D. Factors Relating To The Incident Of Hypertension In Elderly In Klumpit Village Mobile Community Health Center Of Gribig Community Health Center, District Kudus. *JIKK*, Vol.4 No.2 (2018):18-34.

Assiddiqy A. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rw Ii Puskesmas Kedungkandang Kota Malang. *Jurnal Kesehatan*

Biahimo NUI, Gobel IA. Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Jurnal Zaitun*, Vol.9 No.1 (2021):916-924.

Chintami I, Langi, Windy M, Hubungan antara Merokok dengan Kualitas Tidur pada Pelajar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol.7 No.5 (2018):74-77.

Harrison DG, Coffman TM, Wilcox CS. Pathophysiology of Hypertension: The Mosaic Theory and Beyond. *Circ Res. National Library Of Medicine*, Vol.128 No.7 (2021):847-63.

Helvia G, Birman Y, Zulkarnaini A, Hubungan kualitas tidur dengan derajat hipertensi pada lansia di puskesmas Sintuk tahun 2021. *Baiturrahmah Medical Journal*, Vol.1 No.2 (2021):37-45.

Hidayatunisa N, Arifin M. Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, Vol.1 : Strategi, Tantangan dan Peluang Tenaga Kesehatan di Era Society (2021):2261-2268

Indriani S, Fitri AD, Septiani D, et al. Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Lansia dengan Riwayat Hipertensi Mengenai Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat: Pengmaskesmas*. Vol.1 No.2 (2021):39-50.

J H, Andri J, Payana TD, Andrianto MB, Sartika A. Kualitas Tidur Berhubungan dengan

- Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, Vol.2 No.1 (2020):1-11. doi:10.31539/jka.v2i1.1146
- Kasiati dkk. *Kebutuhan Dasar Manusia 1. Pertama.*; 2016.
- Kementerian Kesehatan RI. *Buku Kesehatan Lanjut Usia*. In: ; 2016.
- Kementerian Kesehatan RI. *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia.*; 2018. Accessed January 3, 2023. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
- Khasanah K, Handayani W, Kualitas tidur lansia balai rehabilitas sosial mandiri Semarang. *Jurnal Keperawatan Diponegoro*, Vol.1 No.1 (2018):189-196.
- Lepir MN, Astuti FB, Rositasari S, et al. pada Lansia di Panti Wredha' Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Indonesia dan Internasional*, Vol.15 No.1 (2021):36-42.
- Madeira A, Wiyono J, Ariani NL. Hubungan Gangguan Pola Tidur dengan Hipertensi pada Lansia. *Nurs News*. Vol.4 No.1 (2019):29-39.
- Martini S, Roshifanni S, Marzela F. Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, Vol.14 No.3 (2018):297. doi:10.30597/mkmi.v14i3.4181
- Mesencephalon. Vol.6 No.1 (2020):62-68.
- Nainar AAA, Rayatin L, Indiyani N. Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Balaraja. *Simposium Nasional Multidisiplin (SinaMu)*. Vol.2 (2020):1827.
- Riskesdas. Laporan Riskesdas Provinsi Jambi 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Jambi. Published online 2018:500.
- Rusdiana R, Maria I, Hafiz A, Hubungan Kualitas Tidur dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Guntung Payung. *Jurnal Keperawatan Suaka Instan*, Vol.4 No.2 (2019):78-85.
- Rusmawaty Sitorus, S.Kep. N. Artikel Kesehatan : Gangguan Pola Tidur pada Lansia Di Panti Sosial. Dinas Sosial Dan Pemberdayaan Masyarakat Desa Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Published 2021. Accessed November 23, 2022. <https://dinsospmd.babelprov.go.id/content/artikelkesehatan-gangguan-pola-tidur-pada-lansia-di-panti-sosial>
- Sambeka R, Kalesaran AFC, Asrifuddin A, Hubungan Kualitas Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, Vol.7 No.3 (2018)
- Setiawan A, Maulana D, Widyaningrum R, Program S, S1 I, Keperawatan S, et al. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Lanjut Usia Penderita Hipertensi Esensial di Upt Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budi Dharma Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, Vol.9 No.1 (2018):55-63.
- Uyuun N, Biahimo I, Mulyono S, Herlinah L. Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Melalui Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat. *Jurnal Ilmiah Umum dan Kesehatan Aisyiyah*, Vol.5 No.1 (2020):9-16
- W SI, Putra RA. Pengaruh Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia (Elderly). *Jurnal Keterampilan Fisik*. Vol.4 No.2 (2019):78-84. doi:10.37341/jkf.v4i2.190
- Wahyuningsi W, Astuti E, Faktor yang mempengaruhi hipertensi pada usia lanjut. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, Vol.1 No.3 (2018):71-75.