

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Bagi *World Health Organization (WHO)*, satu dari 3 orang berusia di segala dunia mempunyai tekanan darah tinggi. Perbandingan terus bertambah bersamaan bertambahnya umur, ialah 1 dari 10 orang berumur 20- an serta 30- an hingga 5 dari 10 orang berumur 50. Hipertensi bukan Cuma melanda pada umur lanjut usia saja namun umur anak muda pula dapat mengalaminya. Kegiatan yang padat pada anak muda serta berusia muda dikala ini menyebabkan mereka lebih kerap hadapi kendala tidur yang ialah salah satu aspek efek terbentuknya peningkatan tekanan darah. Bersumber pada hasil studi kesehatan dasar tahun 2018, populasi hipertensi di indonesia yang didapat lewat pengukuran pada usia 18 tahun sebesar 34,1% tertinggi di Kalimantan selatan (44,1%), sedangkan terendah di papua sebesar (22,2%). Sebaliknya populasi hipertensi di indonesia yang didapat lewat kuesioner terdiagnosis Dokter sebesar 8,4% (Balitbag Kemenkes RI, 2018).

Masa remaja merupakan tahapan tumbuh kembang dari masa kanak-kanak ke tahap berikutnya. Pada masa remaja banyak

perubahan penting yang terjadi pada fungsi kognitif, perilaku, sosial, dan emosional yang didasarkan pada perkembangan fisik dan adanya peran dan kebutuhan dalam keluarga dan lingkungan sosial (Sapuat dkk, 2017). Pola tidur remaja telah mengalami perubahan yang luar biasa antara lain waktu tidur yang lebih singkat, waktu tidur yang tertunda, dan kualitas tidur remaja yang terus menurun. Masalah yang mereka hadapi antara lain akses internet dan jam sekolah yang sibuk. peningkatan konsumsi kafein dan faktor stres yang dialaminya dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja (Noliya, apriani & rini, 2018).

Hipertensi ialah penyakit yang prevalensinya di Indonesia terus alami kenaikan. Data departemen kesehatan melaporkan kalau sebanyak 31% penduduk Indonesia mengidap hipertensi ataupun tekanan darah tinggi, dengan 1 dari 3 orang mengidap penyakit tersebut. Hipertensi ialah penyakit yang diakibatkan oleh tekanan darah di pembuluh darah bertambah secara kronis (Mayuri dkk, 2017).

Diperkirakan prehipertensi pada anak dan remaja meningkat secara signifikan sebesar 2,3% dan 1%. Remaja beresiko tinggi mengalami gangguan tidur. Populasi gangguan tidur pada remaja dari berbagai penelitian menunjukkan hasil yang berbeda. *Liu et al* menemukan bahwa 21,2% anak-anak berumur 2 hingga 12 tahun di Beijing mengalami gangguan tidur. Penelitian kepada siswa SMP dan SMA oleh *Ohida et al* menunjukkan bahwa populasi gangguan tidur

berkisar antara 15,3% hingga 39,2%, tergantung jenis gangguan tidur yang dialami (Mohd & Azmi, 2017).

Dibandingkan dengan orang yang sadar, tekanan darah normal saat tidur akan berkurang sekitar 10-20%. Keadaan ini dapat dikaitkan dengan penurunan aktifitas saraf simpatis saat tidur. Salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah adalah gangguan tidur (lumantow, rompas & onibala, 2016).

Ada beberapa faktor gaya hidup yang mempengaruhi tekanan darah, namun tidak secara langsung menyebabkan tekanan darah. Beberapa faktor gaya hidup yang menjadi faktor resiko terjadinya hipertensi dan tekanan darah, diantaranya adalah usia, jenis kelamin, faktor genetik, obesitas, olahraga, pola tidur dan stress. Pada saat ini, dari perkembangan pola aktifitas sehari-hari (seperti mengerjakan pekerjaan rumah, bermain game, dan bermain handphone hingga larut malam), terlihat bahwa remaja SMA sudah mulai berubah pola tidurnya pada malam hari sehingga menyebabkan pola tidur mereka terjadi perubahan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh mohd lutfi tentang tekanan darah di SMA negeri 10 tahun 2014. perubahan pola tidur dapat muncul dalam bentuk durasi tidur dan gangguan tidur yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah pada masa remaja, kemudian mereka khawatir akan mengalami tekanan darah tinggi di masa dewasa yang dapat menyebabkan kerusakan organ, terutama

jantung dan ginjal. Oleh karena itu, perlu dilakukan identifikasi hipertensi sejak dini dan pemantauan kualitas tidur remaja (faradilla, candra & yasmin, 2019).

Ada banyak sekali perubahan gaya hidup yang terjadi, terhitung yang dirasakan oleh anak-anak muda. Terlebih di kota besar, rata-rata remaja cenderung mempunyai watak acuh serta mengabaikan hal-hal penting yang berlangsung dalam diri dan area sekitar mereka. Tercantum pula dalam masalah kesehatan. Minimnya kegiatan fisik akibat kecanggihan teknologi, pola makan yang tidak sehat, serta pola tidur yang tidak tertata dapat menimbulkan bibit penyakit berkembang dalam tubuh mereka (Winarto dkk, 2017).

Akibat hal tersebut juga dapat sebagai pemicu terjadinya penurunan tekanan darah secara signifikan, dan tekanan darah akan mencapai angka rendah yaitu 90/60 mmHg. Hipotensi adalah keadaan ketika tekanan darah dalam arteri jauh lebih rendah dibanding tekanan darah normal pada umumnya 120/80 mmHg.

Kualitas tidur setiap orang berbeda. Semua orang ingin tetap tidur dan mendapatkan kualitas tidur yang diperlukan untuk tahap tidur *Rapid Eye Movement (RAS) DAN Non Rapid Eye Movement (NREM)* yang tepat. Kualitas tidur yang baik dan teratur mengarah pada aktifitas fisik dan aktifitas harian yang normal. Orang akan mendapatkan kualitas tidur yang baik, dan kesehatan akan membantu

menjaga kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kualitas hidup secara umum. Kelelahan diakibatkan dari kegiatan yang berlebihan atau stress dapat membuat gangguan pada tidurnya (Noliya, apriani & rini, 2018).

Aktifitas yang berlebihan menyebabkan kelelahan, apabila kualitas tidur seseorang tidak menunjukkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami gangguan tidur, maka dikatakan kualitas tidurnya baik. Kualitas tidur sangat mempengaruhi tekanan darah seseorang. Jika proses REM dan NREM dilakukan secara bergantian 4 hingga 6 kali, kualitas tidur tergolong baik. Reticular activity system (RAS) merupakan sistem yang mengatur semua aktifitas sistem saraf pusat (termasuk kewaspadaan dan tidur) (Noliya, apriani & rini, 2018).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

“ Bagaimanakah Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Remaja ? ”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah :

1. Mengidentifikasi jurnal terkait hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja.
2. Menganalisis hasil jurnal terkait dengan hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja.

3. Menyimpulkan artikel terkait Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan serta mengembangkan ilmu, dan sebagai rujukan utama untuk dapat menyelesaikan Tugas Akhir terkait “ Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja : *literature review* “.

2. Bagi Institusi

Untuk pengembangan penelitian dan informasi terkait dengan “ Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Remaja : *literature review* “.

3. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan pentingnya kualitas tidur yang berhubungan dengan tekanan darah. Dan diharapkan hasil penelitiannya ini dapat memberikan informasi, serta bisa menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya mengenai “ Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Remaja : *Literature Review* “.