

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi, sering disebut sebagai “*the silent killer*” (Pembunuh diam-diam) karena seringkali tanpa keluhan. Hipertensi menjadi penyebab utama penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke di Indonesia. Seseorang didiagnosis hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan tekanan sistolik (angka pertama) 140 mmHg. Kondisi ini menyebabkan pembuluh darah terus meningkatkan tekanan (KemenKes, 2018).

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular di Indonesia yang dapat menyerang orang lanjut usia dan dapat menyerang orang tua, bahkan anak-anak muda. Prevalensi hipertensi secara global akan terus meningkat dan pada tahun 2025 di prediksi sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia akan menderita hipertensi. Hipertensi menyebabkan sekitar 8 juta kematian setiap tahun, 1 miliar orang menderita hipertensi di dunia, 2/3 di antaranya berada di negara berkembang dengan pendapatan rendah atau menengah, dan 1/3 dari populasi di Asia Tenggara yang menderita Hipertensi. 1,5 juta kematian sehingga hal ini menyebabkan peningkatan beban biaya Kesehatan (Kemenkes, 2018).

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi sebesar 40% sedangkan negara maju hanya 35%, kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi, yaitu sebesar 40%, Kawasan Amerika sebesar 35% dan Asia Tenggara 36% (*World Health Organization (WHO)*, 2020).

Indonesia sendiri jumlah penyakit hipertensi pada lansia berjumlah 63,5%. Dari hasil Laporan Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan pengukuran pada penduduk umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Di Kalimantan Timur sebesar (39,3%), dan prevalensi terendah adalah Papua dengan angka (22,2%) (Tim Riskesdas 2019).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Samarinda jumlah penderita hipertensi pada tahun 2021 terdapat sebanyak 33.085 kasus hipertensi pada semua kalangan umur. Sedangkan jumlah kasus tertinggi yaitu di Puskesmas Bengkuring sebanyak 3.281 orang dengan kejadian hipertensi. Alasan peneliti mengambil Penyakit Hipertensi di wilayah Bengkuring karena, berdasarkan Data Sistem Informasi Kesehatan Daerah dari 26 Puskesmas yang berada di Kota Samarinda, Bengkuring menempati nomor satu dengan kasus hipertensi yang ada di wilayah kerja Puskesmas Bengkuring.

Menurut data hasil dari 5 posbindu di kelurahan Sempaja Timur wilayah kerja puskesmas Bengkuring yaitu, Posbindu Pandurata, Posbindu Apel, Posbindu Purna Satria, Posbindu Pakis Aji, Posbindu Permata Hati. Data kehadiran dari Posbindu Pandurata sebanyak 38 lansia, di Posbindu Apel sebanyak 31 lansia, di Posbindu Purna Satria sebanyak 27 lansia yang hadir, di Posbindu Pakis Aji sebanyak 29 lansia yang hadir, di Posbindu Permata Hati sebanyak 36 lansia yang hadir. Jumlah data diatas menunjukkan terakhir pengunjung posbindu sebelum pandemi pada bulan febuari tahun 2022 sebanyak 161 lansia dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sama dengan dan lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik sama dengan dan lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dalam selang waktu lima menit dan dalam kondisi istirahat/tenang. Hipertensi disebabkan oleh banyak faktor resiko, beberapa di antaranya tidak dapat dikontrol yaitu umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan genetik. Ada juga faktor resiko hipertensi juga memiliki faktor resiko yang dapat dikendalikan seperti kebiasaan merokok, asupan garam, konsumsi lemak jenuh, alkohol, obesitas, kurang aktivitas fisik dan stres. Meski begitu mekanisme terjadinya hipertensi masih belum terlalu jelas. Olahraga teratur merupakan salah satu cara agar terhindar dari hipertensi, menghindari rokok,

minuman berkafein dan minuman beralkohol. Istirahat dengan teratur dan pengendalian stres, stres merupakan salah satu faktor resiko hipertensi (Hadiputra & Nugroho, 2020).

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Harsismanto dkk, tentang kualitas tidur berhubungan dengan perubahan tekanan darah pada lansia di panti sosial tresna werdha didapatkan hasil penelitian dengan menggunakan penelitian *cross sectional* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara kualitas tidur dengan perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Tahun 2019 (J et al., 2020). Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rita Rahmawati tentang Hubungan kebiasaan minum kopi terhadap tingkat hipertensi pada nelayan kabupaten Gresik didapatkan hasil penelitian dengan menggunakan desain *cross sectional*, yang menunjukkan hasil signifikan (*2-tailed*)= 0,000 yang berarti ada hubungan kebiasaan minum kopi terhadap tingkat hipertensi, sedangkan nilai korelasi $r= 0,809$ artinya ada derajat hubungan sangat kuat antara kebiasaan minum kopi terhadap tingkat hipertensi (Rahmawati & Daniyati, 2016).

Kopi merupakan salah satu minuman paling populer dan digemari semua kalangan serta menganggap bahwa kopi adalah minuman yang harus dinikmati setiap hari baik kalangan elit maupun kalangan menengah kebawah kebiasaan ini juga dilakukan oleh

anak muda hingga orangtua, karena masyarakat percaya bahwa kopi dapat digunakan untuk menahan rasa kantuk pada malam hari (Bistara & Kartini, 2018).

Penelitian Bistara, didapatkan hasil uji Spearman menunjukkan tingkat signifikansi $p=0,015$ dengan $\alpha=0,05$ sehingga H_0 diterima yaitu terdapat hubungan kebiasaan mengkonsumsi kopi dengan tekanan darah pada dewasa. Hal ini menunjukkan bahwa antar variabel terdapat hubungan yang kuat (Bistara & Kartini, 2018).

Selama tidur terjadi penurunan tekanan darah relative selama terjaga, penurunan ini disebabkan penurunan aktivitas saraf simpatik terjadi berkisar 10-20% dari tekanan darah normal, kualitas tidur yang buruk, seperti banyak terjaga, kesulitan memulai tidur, dan kurangnya kualitas tidur berpengaruh terhadap keseimbangan dan penurunan tekanan darah, pada kondisi kualitas tidur yang buruk, sering terjaga di malam hari, kurangnya waktu tidur bahkan akan meningkatkan tekanan darah. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan lansia cenderung lebih banyak mengalami gangguan tidur dan memiliki kualitas tidur yang buruk dengan sebagian besar dialami oleh perempuan, sebagian besar lansia insomnia, dan mengalami pola tidur yang buruk (Martini et al., 2018).

Banyak orang yang mengalami gangguan tidur sering merasa pusing sehingga tidak bisa tidur dengan nyenyak yang

mengakibatkan tekanan darahnya menjadi tinggi. Aspek pola tidur maupun lama tidurnya juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti rasa pusing, ataupun lamanya menderita hipertensi. Menyatakan bahwa gangguan tidur lebih banyak dialami oleh penderita hipertensi dibandingkan seseorang dengan tekanan darah normal, bila diidentifikasi dengan kuesioner PSQI Liu et al (2016).

Gangguan tidur pada lanjut usia sendiri cukup tinggi, hasil dari *National Sleep Foundation* di Amerika sekitar 67% dari 1.508 lanjut usia mengeluhkan gangguan kualitas tidur dan 7,3% lanjut usia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia (Rahmah, Retnaningsih, & Apriana, 2018).

Kelompok lanjut usia lebih banyak mengeluh terbangun lebih awal dari pukul 05.00 pagi, selain itu terdapat 30% kelompok usia 70 tahun yang banyak terbangun di waktu malam hari. Angka ini ternyata 7 kali lebih besar dibandingkan dengan kelompok usia 20 tahun.

Berdasarkan hasil wawancara dengan masyarakat yang ada di kelurahan Sempaja Timur Wilayah Kerja Puskesmas Bengkuring bahwa dari 10 warga, 6 lansia mengalami gangguan dalam tidurnya, sehingga lansia mendapatkan kualitas tidur kurang baik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan masyarakat yang ada di kelurahan Sempaja Timur Wilayah Kerja Puskesmas Bengkuring

bahwa pada umumnya warga mengkonsumsi kopi dan memiliki riwayat hipertensi, didapatkan 7 warga menderita hipertensi dan warga mengaku sering meminum kopi, baik pagi siang dan sore sebanyak 2 gelas besar dan. Sedangkan 3 orang mengaku meminum kopi hanya saat sedang ingin saja terutama pada saat ingin lembur karena pekerjaan sedang banyak.

Penelitian dikatakan baru karena berfokus mengkonsumsi kafein dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi, sasaran penelitian di wilayah kerja puskesmas bengkuring Variable yang digunakan juga berbeda independen-nya adalah konsumsi kafein dan kualitas tidur, variable dependen-nya adalah hipertensi.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara mengkonsumsi kafein terhadap kualitas tidur dengan kejadian hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada Hubungan Antara Mengkomsumsi Kafein dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Mengonsumsi Kafein dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Kelurahan Sempaja Timur Wilayah Kerja Puskesmas Bengkuring.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi hubungan mengonsumsi kafein pada lansia di Kelurahan Sempaja Timur.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia di Kelurahan Sempaja Timur.
- c. Mengidentifikasi hipertensi pada lansia di Kelurahan Sempaja Timur.
- d. Menganalisis hubungan mengonsumsi kafein terhadap hipertensi pada lansia di Kelurahan Sempaja Timur.
- e. Menganalisis hubungan kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Sempaja Timur.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara kualitas tidur dan mengonsumsi kafein dengan terjadinya hipertensi. Serta, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar

referensi bagi mahasiswa dan studi awal untuk penelitian yang akan dilakukan dimasa mendatang

2. Bagi lansia

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat dengan tujuan dapat mencegah terjadinya hipertensi.

3. Bagi peneliti diharapkan dapat mengembangkan ilmu dan informasi yang telah didapatkan dari penelitian yang telah dilakukan.

E. Keaslian Penelitian

Table 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Variabel Penelitian	Subjek Penelitian
1.	(Wahyuni et al., 2020)	Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Tekanan Darah Dan Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah	Cross Sectional	Variabel Independen Adalah Konsumsi Kopi. Variabel Dependen Pada Penelitan Insomnia Dan Tekanan Darah.	Populasinya Adalah Mahasiswa Aktif Yang Terdaftar Di Universitas Muhammadiyah Parepare

2.	(Widiyanto et al., 2019)	Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pralansia Dan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran	Observation al Analitik Dengan Pendekatan Cross Sectional	Variabel Independent Adalah Pola Makan Dan Gaya Hidup Variabel Dependen Adalah Hipertensi	Pralansia Dan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran
3.	(J et al., 2020)	Kualitas Tidur Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia	Cross Sectional	Variabel Independent Adalah Kualitas Tidur Pada Lansia	Di Panti Sosial (PSTW)

				Variabel Dependent Adalah Hipertensi	
4.	(Oktaria, 2019)	Hubungan Antara Konsumsi Minuman Berkafein Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Teknik	Cross Sectional	Variabel Independent Konsumsi Minuman Berkafein Variabel Dependent Pola Tidur	Seluruh Mahasiswa Fakultas Teknik Sipil Angkatan 2014 Di Institut Teknologi Medan

5.	(Budi Kristanto, 2021)	Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi Dengan Kejadian Hipertensi	Cross Sectional	Variabel Independent Kebiasaan Mengonsumsi kopi Variabel Dependent Kejadian Hipertensi	Warga Desa Ngringo RW 22 Dan 29 Kecamatan Jatèn Karanganya
6.	(Hannan et al., 2021)	The Effect Of Blood Pressure On The Quality Of Daily Sleep In The	Cross Sectional	Variabel Independent Adalah Kualitas Tidur	Tresna Wedha Nursing Home In Pandaan

		Elderly In PSTW Pandaan		Variabel Dependent Adalah Hipertensi	
7.	(Maher Et Al., 2011)	Epidemiology Of Hypertension In Low-Income Countries: A Cross-Sectional Population-Based Survey In Rural Uganda	Cross Sectional	Variabel Independent Caffein Variabel Dependent Hypertension	All Members Of The Population Cohort Aged 13 Years And Above Were Eligible For Survey Participation
8.	(O'Keefe et al., 2013)	Effects Of Habitual Coffee Consumption On	Case Control	Variabel Independent Kebiasaan	Populasi Pada Masyarakat Yang

		Cardiometabolic Disease, Cardiovascular Health, And All-Cause Mortality		Mengkomsumsi Kafein Variabel Dependent Hipertensi	Mengkomsumsi Kafein
	(Martini et al., 2018)	Poor Sleep Pattern Increases Risk Of Hypertension	Case Control	Variabel Independent Pola Tidur Yang Buruk Variabel Dependent Hipertensi	Orang Yang Terdiri Dari Penderita Hipertensi Dan Bukan Penderita Hipertensi Pada Poli Umum

					Puskesmas Tanah Kalikedinding Surabaya
10.	(Lopez- Garcia et al., 2016)	Habitual Coffee Consumption And 24-H Blood Pressure Control In Older Adults With Hypertension	Cross- Sectional	Variabel Independent Caffein Variabel Dependent Hypertension	Hypertensive Participants Among Older Adults With Hypertension