

NASKAH PUBLIKASI (MANUSCRIPT)

**HUBUNGAN POLA TIDUR TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI
PADA LANSIA DI PUSKESMAS LOA BAKUNG KOTA SAMARINDA**

***ASSOCIATION BETWEEN SLEEP PATTERNS AND INCIDENCE OF
HYPERTENSION AMONG OLDER ADULTS AT LOA BAKUNG HEALTH
CENTER SAMARINDA CITY***

Mellin Aprilia Wijaya¹, Lisa Wahidatul Oktaviani²



**DIAJUKAN OLEH
MELLIN APRILIA WIJAYA
1911102413008**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
KALIMANTAN TIMUR**

2023

Naskah Publikasi (*Manuscript*)

**Hubungan Pola Tidur terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia di
Puskesmas Loa Bakung Kota Samarinda**

*Association Between Sleep Patterns and Incidence of Hypertension Among
Older Adults at Loa Bakung Health Center Samarinda City*

Mellin Aprilia Wijaya¹, Lisa Wahidatul Oktaviani²



DIAJUKAN OLEH

Mellin Aprilia Wijaya

1911102413008

PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH

KALIMANTAN TIMUR

2023

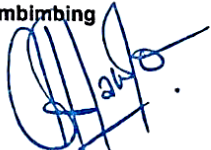
PERSETUJUAN PUBLIKASI

Kami dengan ini mengajukan surat persetujuan untuk publikasi penelitian dengan judul :

HUBUNGAN POLA TIDUR TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS LOA BAKUNG KOTA SAMARINDA

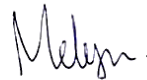
Bersamaan dengan surat persetujuan ini kami lampirkan naskah publikasi.

Pembimbing



Lisa Wahidatul Oktaviani, Ph.D
NIDN. 1108108701

Peneliti



Mellin Aprilia Wijaya
NIM. 1911102413008

Mengetahui,
Koordinator Mata Ajar Skripsi



Lisa Wahidatul Oktaviani, Ph.D
NIDN. 1108108701

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN POLA TIDUR TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA
LANSIA DI PUSKESMAS LOA BAKUNG KOTA SAMARINDA**

NASKAH PUBLIKASI

**DISUSUN OLEH
MELLIN APRILIA WIJAYA
1911102413008**

Diseminarkan dan Diujikan

Pada tanggal 04 Juli 2023

Penguji I



**Ainur Rachman, M.Kes
NIDN. 1123058301**

Penguji II



**Lisa Wahidatul Oktaviani, Ph.D
NIDN. 1108108701**

Menyetujui,

Ketua

Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat



**Nida Amalia, M.PH
NIDN. 1101119301**

Hubungan Pola Tidur terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Loa Bakung Kota Samarinda

Mellin Aprilia Wijaya^{1*}, Lisa Wahidatul Oktaviani Ph.D²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

Kontak Email: mellynaprilliaw@gmail.com dan lwo827@umkt.ac.id

Intisari

Tujuan studi: Penelitian ini bertujuan supaya mengetahui Hubungan Pola Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Loa Bakung Kota Samarinda.

Metodologi: Desain penelitian yang dipergunakan peneliti ini ialah kuantitatif yang sifatnya observasional analitik dengan tujuan supaya mengetahui ada atau tidak keterkaitan antar variabel melalui penggunaan cross sectional.

Hasil: Hasil uji statistic *chi square* di dapatkan nilai asymp.sig $P=0.001 < 0.05$ sehingga bisa disimpulkan bahwasanya hasil tersebut menunjukan bahwa ada keterkaitan antara pola tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Loa Bakung Kota Samarinda.

Manfaat: penelitian ini memberikan rekomendasi untuk meningkatkan pengetahuan terkait hubungan pola tidur dan kejadian hipertensi pada lansia, serta memberikan landasan untuk upaya pencegahan yang lebih baik dalam mengatasi hipertensi pada lansia.

Kata kunci: *Pola Tidur, Kejadian Hipertensi, Lansia*

Association Between Sleep Patterns and Incidence of Hypertension Among Older Adults at Loa Bakung Health Center Samarinda City

Mellin Aprilia Wijaya^{1*}, Lisa Wahidatul Oktaviani, Ph.D²
^{1,2}Muhammadiyah University of East Kalimantan, Samarinda, Indonesia.
E-mail Contact: mellynaprilliaw@gmail.com and lwo827@umkt.ac.id

Abstract

Purpose of study: The aim of this study was to determine the relationship between sleep patterns and hypertension in the working area of the Loa Bakung Community Health Center, Samarinda City.

Methodology: The research design used by this researcher is a quantitative observational analytic which aims to analyze whether or not there is a relationship between variables using cross sectional.

Results: The results of the chi square statistical test were $asympt.sig P = 0.001 < 0.05$, so it can be concluded that these results indicate that there is a relationship between sleep patterns and the incidence of hypertension in the elderly at the Loa Bakung Health Center, Samarinda City.

Application: This study provides recommendations for increasing knowledge regarding the relationship between sleep patterns and the incidence of hypertension in the elderly, as well as providing a foundation for better prevention efforts in dealing with hypertension in the elderly.

Keywords: Sleep Pattern, Hypertension Incidence, Elderly

1. PENDAHULUAN

Hipertensi, diklasifikasikan sebagai penyakit tidak menular, merupakan masalah kesehatan yang signifikan dengan dampak luas pada individu, dan berdiri sebagai kontributor utama angka kematian global.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2021), Insiden hipertensi di seluruh dunia saat ini pada tahun 2021 adalah Prevalensi global hipertensi di antara orang berusia 30-79 tahun diproyeksikan menjadi sekitar 1,28 miliar orang. Patut dicatat bahwa proporsi yang signifikan, khususnya dua pertiga, dari orang-orang ini tinggal di negara-negara yang diklasifikasikan sebagai berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan sekitar 46% penderita hipertensi tidak menyadari penyakitnya.

Berdasarkan temuan Riskesdas 2018, terlihat bahwa kejadian hipertensi tertinggi diamati pada kelompok usia tertentu. Secara spesifik, individu berusia 45-54 tahun menunjukkan tingkat prevalensi 45,32%, sedangkan mereka yang berusia 55-64 tahun menunjukkan tingkat prevalensi 55,23%. Selain itu, individu berusia 65 tahun ke atas menunjukkan tingkat prevalensi hipertensi tertinggi, dengan persentase 63,22%. Prevalensi kasus hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 diprediksi sebesar 34,11%. Pengamatan ini menunjukkan hubungan fisiologis antara usia lanjut dan peningkatan kerentanan terhadap hipertensi (Menkes RI 2018).

Laki laki memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk melakukan tingkat fisik lebih aktif daripada wanita (Oktaviani, Hsu, and Chen 2022). Seiring bertambahnya usia akan mempengaruhi kondisi tubuh dan kesehatan. Sering terjadi Salah satunya masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia adalah gangguan tidur. Gangguan pola tidur adalah masalah yang sering dilaporkan di antara populasi lanjut usia, bermanifestasi sebagai tantangan baik dalam memulai maupun mempertahankan tidur (Ramadhan et al. 2022).

Pola tidur dapat diamati dan dianalisis menggunakan tujuh komponen berbeda, yang meliputi latensi (waktu yang diperlukan untuk tertidur), interupsi (frekuensi dan durasi terbangun selama tidur), durasi (lama total tidur), efisiensi (proporsi waktu yang dihabiskan untuk tidur dibandingkan dengan waktu yang dihabiskan di tempat tidur), penggunaan obat tidur, gangguan aktivitas sehari-hari, dan kualitas tidur subjektif. Latensi tidur mengacu pada durasi waktu yang diperlukan seseorang untuk beralih dari keadaan terjaga ke keadaan tidur. Gangguan tidur mencakup beberapa kondisi yang dapat diinduksi oleh faktor lingkungan, termasuk cahaya dan rangsangan lainnya. Kondisi ini bermanifestasi melalui seringnya terbangun, mimpi buruk, mendengkur, dan gangguan lain yang dapat mengganggu pola tidur seseorang. Lama tidur mengacu pada periode waktu di mana seseorang tertidur, yang mencakup interval dari awal tidur hingga saat terbangun. Efisiensi tidur mengacu pada proporsi total waktu tidur dalam kaitannya dengan durasi waktu yang dihabiskan di tempat tidur. Pemberian tablet tidur diperlukan untuk individu yang mengalami gangguan tidur parah, karena obat ini dimaksudkan untuk memfasilitasi awal tidur (Nursita 2022).

Gangguan tidur diketahui memiliki dampak yang signifikan terhadap populasi lanjut usia di Indonesia, yang mempengaruhi sekitar 50% individu berusia 60 tahun ke atas. Insomnia adalah gangguan tidur yang umum, dengan prevalensi tahunan diperkirakan berkisar antara 20% dan 50% di antara populasi usia lanjut. Selain itu, sekitar 17% orang dewasa yang lebih tua mengalami gangguan tidur yang parah (Madeira, Wiyono, and Ariani 2019).

Sehingga berdasarkan fenomena diatas, masalah gangguan tidur pada pasien lansia yang mengalami hipertensi layak diangkat untuk diteliti guna mencari jawaban sejauh mana Hubungan Pola Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi pada lansia di Puskesmas Loa Bakung Kota Samarinda.

2. METODE

Desain penelitian yang dipergunakan pada penelitian ini yaitu dengan pendekatan kuantitatif digabungkan dengan metodologi *cross sectional*. Dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (sekali waktu) antara kedua variabel untuk menguji pola tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia. Cara pengumpulan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proporsional stratified random sampling* sebagai pendekatan pengambilan sampel untuk menghitung sampel menggunakan rumus *lameshow* yang sudah di ketahui populasinya. Hasil perhitungan ini menunjukkan bahwa ada total 80 orang. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemberian kuesioner, sedangkan analisis statistik dilakukan dengan menggunakan uji *chi-square*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

3.1.1 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	19	23,8%
Perempuan	61	76,3%
Total	80	100%
Usia		
60 – 65 Tahun	70	87,5%
66 – 74 Tahun	10	12,5%
Total	80	100%
Pendidikan		
Tidak Sekolah	6	7,5%
SD	21	26,3%
SMP	13	16,3%
SMA	38	47,5%
Sarjana	2	2,5%
Total	80	100%

karakteristik Jenis Kelamin tersebut menunjukkan bahwa dari total 80 lansia, terdapat 19 lansia yang bejenis kelamin laki-laki (23,8%) dan 61 lansia yang berjenis kelamin perempuan (76,3%).

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa data tersebut mencakup 80 Lansia dengan rentang usia 60 – 65 Tahun sebanyak 70 Lansia (87,5%) dan rentang usia 66 – 74 Tahun sebanyak 10 Lansia (12,5%).

Berdasarkan tabel diatas diketahui gambaran karakteristik pendidikan tersebut menunjukkan bahwa dari total 80 Lansia, terdapat 6 Lansia (7,5%) yang Tidak Sekolah, 21 Lansia (26,3%) dengan Pendidikan SD, 13 Lansia (16,3%) dengan Pendidikan SMP, 38 Lansia (47,5%) dengan Pendidikan SMA, dan hanya 2 Lansia (2,5%) dengan Pendidikan Sarjana.

3.1.2 Analisis Bivariat

Tabel 2 Hubungan Pola Tidur terhadap Hipertensi

Variabel	Hipertensi				P-Value	
	Hipertensi		Tidak Hipertensi			
	n	%	n	%		
Pola Tidur	Buruk	6	54,5%	5	7,2%	0,001
	Baik	5	45,5%	64	92,8%	
Total		11	100%	69	100%	

Berdasarkan tabel diperoleh hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *asym.sig* (0.001) < (0.05). Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara Pola Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Loa Bakung Kota Samarinda.

3.2 PEMBAHASAN

Berdasarkan data dari temuan di Puskesmas Loa bakung kota Samarinda menunjukkan pola tidur yang sudah cukup baik dibuktikan dengan hasil uji chi square menunjukkan nilai *asym.sig* (0.001) < (0.05). Dan ditemukan terdapat lebih banyak lansia yang pola tidurnya baik yaitu sebanyak 64 lansia (92.8%) yang tidak mengalami hipertensi dibandingkan dengan pola tidurnya yang buruk sebanyak 6 lansia (7.2%) yang mengalami hipertensi dari total (100%) lansia.

Seseorang dianggap memiliki tekanan darah tinggi ketika tekanan sistoliknya mencapai atau melebihi 140 mmHg, tekanan diastoliknya mencapai atau melebihi 90 mmHg, atau kedua nilai tersebut terpenuhi secara bersamaan (WHO 2021).

Hipertensi mengacu pada kondisi yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah, meliputi pengukuran diastolik dan sistolik, yang dapat terjadi sesekali atau secara konsisten. Hipertensi biasanya muncul dari faktor-faktor seperti predisposisi keluarga, usia lanjut, pola tidur suboptimal, indeks massa tubuh, dan pilihan gaya hidup (Muslimah, Tharida, and Dezreza 2023).

Tidur gelombang lambat, biasanya disebut sebagai "*deep sleep*", adalah keadaan tidur nyenyak yang ditandai dengan peningkatan aktivitas saraf parasimpatis yang dikenal sebagai "*vagal tone*" dan penurunan aktivitas saraf simpatik, yang disebut sebagai "*vagal sympstheic*". Akibatnya, respons fisiologis ini menyebabkan penurunan denyut jantung dan tekanan darah. Selain itu, penghambatan tidur nyenyak pada subjek manusia menawarkan bukti yang mendukung pentingnya tidur nyenyak dalam menjaga keseimbangan glukosa dan mengatur variasi tekanan darah di malam hari. Temuan ini menunjukkan bahwa penurunan persentase tidur nyenyak terkait dengan potensi perkembangan hipertensi (Niken Ayunita 2020).

Hasil ini selaras dengan penelitian Martini et al., (2019) yang mengatakan bahwa durasi tidur akan berpengaruh terhadap kejadian hipertensi, prevalensi hipertensi telah diamati meningkat pada individu dengan pola tidur suboptimal, ditandai dengan durasi tidur yang tidak memadai, penurunan kualitas tidur, perpanjangan waktu untuk tertidur, dan gangguan selama tidur.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ludyaningrum, (2019) yang dilakukan memperlihatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara pola tidur responden dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Tanah Merah Kalikending Surabaya.

Penulis menyadari keterbatasan penelitian dan kekurangan, antara lain, Metode penelitian ini terkendala konsentrasi responden saat menjawab pertanyaan pada kuesioner dapat dipengaruhi oleh fisik mereka yang pendengarannya kurang. Untuk mengurangi keterbatasan ini penelitian dilakukan pada saat pasien selesai menyelesaikan pemeriksaan yang dilakukan di posyandu lansia. Dalam penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti ukuran sampel yang terbatas pada satu posyandu dikarenakan adanya lansia yang tidak hadir di posyandu tersebut, maka dilakukannya kunjungan ke rumah lansia. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini, peneliti melakukan dengan cara *proportional stratified random sampling* dari populasi, bukan mengambil sampel dengan kriteria tertentu terkait responden untuk sampel tidak diperhatikan terkait keseragaman situasi dan kondisi sehingga sangat memungkinkan terjadinya bias pemilihan atau pengambilan sampel.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada lansia di Puskesmas Loa Bakung Kota Samarinda, maka disimpulkan Dari hasil identifikasi dapat diketahui bahwa lansia yang hipertensi terdapat 11 lansia (13,8%) dan lansia yang tidak hipertensi sebanyak 69 lansia (86,3%), dan dari hasil identifikasi dapat diketahui bahwa lansia yang pola tidurnya buruk ada 11 lansia (13,8%) dan lansia yang pola tidurnya baik ada 69 lansia (86,3%), Terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kejadian hipertensi diperoleh *p - value* 0,001 dengan demikian, kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Loa Bakung, Kota Samarinda. Lansia dengan pola tidur yang baik memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami hipertensi.

5. SARAN DAN REKOMENDASI

5.1 Bagi Masyarakat

Sebaiknya perlu untuk menjaga pola tidur yang baik sebagai salah satu upaya pencegahan hipertensi pada lansia. Masyarakat dapat melakukan langkah-langkah seperti menjaga durasi tidur yang cukup minimal tidur 6-8 jam perhari sehingga mendapatkan kualitas tidur yang baik, Lebih baik harus tahu lebih banyak tentang bagaimana masalah tidur mempengaruhi kualitas tidur. Penting untuk mengawasi tekanan darah dengan menurunkan stres, memastikan Anda cukup tidur, dan menjaga kesehatan tubuh.

5.2 Bagi institusi pelayanan Kesehatan

Mempertahankan dan meningkatkan pelayanan serta penyuluhan terhadap lansia terkait pentingnya pola tidur yang baik dalam pencegahan hipertensi. Institusi dapat mengintegrasikan edukasi tentang pola tidur sehat dalam program kesehatan lansia.

5.3 Bagi institusi Pendidikan

Mempertahankan adanya hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan serta sumber dalam memperluas wawasan dan dapat dijadikan referensi dan informasi bagi mahasiswa mengenai topik-topik dalam penelitian ini.

5.4 Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi dan data pendukung dalam melakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan pola tidur dan hipertensi pada lansia. Peneliti dapat memperluas sampel penelitian, mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi hubungan tersebut, dan menggunakan metode penelitian yang lebih komprehensif.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen, penguji, dan orang tua yang telah membantu, memberikan semangat dan dorongan sehingga penulis bisa menyelesaikan proyek KDM (Kerjasama Dosen Mahasiswa) di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur sehingga dapat menyelesaikan skripsi mahasiswanya dan dapat dipublikasikan.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Ludyaningrum, Rezkha Mala. 2019. "PERILAKU BERKENDARA DAN JARAK TEMPUH DENGAN KEJADIAN ISPA PADA MAHASISWA UNIVERSITAS AIRLANGGA SURABAYA Driving Behavior and Mileage with the Incidence of URI on Students at Universitas Airlangga Surabaya." *Jurnal Berkala Epidemiologi* 4(3):384–95. doi: 10.20473/jbe.v4i3.
- Madeira, Albertina, Joko Wiyono, and Nia Lukita Ariani. 2019. "Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia." *Nursing News* 4(1):29–39.
- Martini, Santi, Shofa Roshifanni, and Fanni Marzela. 2019. "Pola Tidur Yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi Poor Sleep Pattern Increases Risk of Hypertension." *Jurnal Mkmi* 14(3):297–303.
- Menkes RI. 2018. "Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia." *Laporan Nasional Riskesdas 2018* 53(9):154–65.
- Muslimah, Khalisatun, Maimun Tharida, and Nanda Dezreza. 2023. "Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kecamatan Kuta Alam Associated Factors with Hypertension Incidence in the Elderly in Urban." 9(1):447–63.
- Niken Ayunita. 2020. "Pola Tidur Yang Buruk Dapat Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Orang Dewasa." 4.
- Nursita, Ika Noni. 2022. "GAMBARAN ASUPAN KAFEIN DAN POLA TIDUR PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA." 15(2):101–17.
- Oktaviani, Lisa Wahidatul, Hui Chuan Hsu, and Yi Chun Chen. 2022. "Gender Differences in Health-Related Behavior Patterns among Older Adults in Indonesia: A Latent Class Analysis." *International Journal of Gerontology* 16(1):46–51. doi: 10.6890/IJGE.202201_16(1).0009.
- Ramadhan, Anggoro Dwi wahyu, Arif Wijaya, Tiara Fatma Pratiwi, Imam Fatoni, and Faishol Roni. 2022. "PENERAPAN INTERVENSI MUROTTAL AR-RAHMAN DENGAN MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA." *Well Being* 7(2):55–59. doi: 10.51898/wb.v7i2.160.
- WHO. 2021. "Hypertension."

LAMPIRAN UJI TURNITIN PERPUSTAKAAN UMKT

Hubungan Pola Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Loa Bakung Kota Samarinda

by Mellin Aprilia Wijaya

Submission date: 14-Aug-2023 09:34AM (UTC+0800)

Submission ID: 2145410201

File name: Naskah_Publikasi_Mellin_Aprilia_Wijaya.docx (22.63K)

Word count: 1894

Character count: 12258

Hubungan Pola Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Loa Bakung Kota Samarinda

ORIGINALITY REPORT

27% SIMILARITY INDEX	25% INTERNET SOURCES	15% PUBLICATIONS	9% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	----------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

1	dspace.umkt.ac.id Internet Source	4%
2	journals.umkt.ac.id Internet Source	3%
3	jurnal.uui.ac.id Internet Source	1%
4	lib.ibs.ac.id Internet Source	1%
5	jurnal.unej.ac.id Internet Source	1%
6	repositori.usu.ac.id:8080 Internet Source	1%
7	eprints.ums.ac.id Internet Source	1%
8	digilib.stikeskusumahusada.ac.id Internet Source	1%
9	e-journal.unair.ac.id Internet Source	1%