

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah yang cukup besar di dunia dari hasil data *World Health Organization* (WHO). Begitu juga di Indonesia hipertensi masih menjadi masalah besar, dan saat ini kejadian hipertensi bisa sampai ke usia dewasa muda (Tirtasari & Kodim, 2019). Walaupun hipertensi mudah untuk di deteksi dengan melakukan pengukuran tekanan darah di pusat pelayanan kesehatan ataupun di rumah, tetapi masih banyak yang belum mengetahui bahwa mereka menderita hipertensi (WHO, 2022a). Bahkan jumlah penderita hipertensi setiap tahunnya selalu bertambah. Di tahun 2025 diperkirakan yang terkena hipertensi mencapai 1,5 milyar dan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal dunia karena hipertensi dan komplikasi yang muncul (Nafila & Rusmariana, 2021). Kejadian hipertensi pada dewasa muda bisa menjadi masalah yang serius terhadap Kesehatan karena dapat mengganggu aktivitas dan juga mengakibatkan penyakit komplikasi yang berbahaya jika tidak ada pengendalian dan pencegahan secara dini (Putri et al., 2021).

Di dunia diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang dengan rentang usia 30-79 tahun mengalami hipertensi, dan dua pertiga dari total yang diperkirakan tinggal di negara yang berpenghasilan menengah kebawah (WHO, 2021). Angka kejadian hipertensi di Asia Tenggara setiap tahunnya terus meningkat, dan di setiap wilayah di Asia Tenggara sepertiga penduduknya terkena hipertensi serta mengalami kematian hampir 1,5 juta setiap tahunnya (Oliva, 2019). Dari hasil pengukuran hipertensi usia diatas 18 tahun di Indonesia dengan rentang tahun 2013-2018 ditemukan adanya peningkatan hasil pengukuran dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Penderita hipertensi yang ditemukan juga cukup menyebar diseluruh provinsi yang ada di Indonesia (Kemenkes RI, 2018). Adapun di Jawa Timur prevalensi hipertensi usia >18 tahun mencapai angka diatas 34,1% pada tahun

2018, hal ini sangat berbeda dengan kejadian di tahun 2013 dimana angka kejadian kurang dari 31,7%. Dari total kejadian hipertensi di tahun 2018 13,2% berusia 18-24 tahun (Kemenkes RI, 2018). Hasil penelitian oleh Fadlilah et al (2020), didapatkan bahwa dari 120 mahasiswa terdapat 27 mahasiswa (22,5%) dengan hipertensi. Penelitian oleh Chadha et al (2023) didapatkan hasil sebanyak 47% pra hipertensi dan 7% mengalami hipertensi.

The Silent Killer merupakan julukan untuk hipertensi karena gejalanya yang sulit untuk dikenali, serta kebanyakan orang yang menderita hipertensi tidak mengetahui bahwa mereka terkena hipertensi (Nonasri, 2020). Salah satu penyebab terjadinya hipertensi atau peningkatan tekanan darah adalah gaya hidup. Gaya hidup yang buruk meningkatkan tekanan darah pada dewasa muda secara signifikan. Dan banyak faktor resiko yang bisa menjadi penyebab hipertensi, mulai dari faktor resiko yang bisa diubah (seperti stress, aktivitas fisik, merokok, obesitas, konsumsi alkohol dan garam, serta pola tidur) sampai yang tidak bisa diubah (seperti genetik, umur, dan jenis kelamin) (Shelly et al., 2022).

Pola tidur menjadi faktor yang bisa mempengaruhi kejadian hipertensi. Dari hasil penelitian Santi martini dkk tahun 2018 di dapatkan hasil bahwa orang dengan pola tidur yang buruk 9.022 kali lebih beresiko terjadi hipertensi dibandingkan dengan orang yang memiliki pola tidur yang baik. Dan setiap berkurangnya jam tidur yang tidak sesuai dengan jumlah jam kebutuhan tidur, kemungkinan kejadian hipertensi mengalami kenaikan sebesar 37% (Martini et al., 2018). Faktor lain yang bisa mempengaruhi kejadian hipertensi yaitu aktivitas fisik. Orang yang tidak aktif dalam melakukan aktivitas fisik mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi yang bisa mengarah ke peningkatan tekanan darah. Hal lain yang bisa terjadi apabila kurang aktivitas fisik yaitu bisa mengarah ke peningkatan berat badan hingga obesitas yang bisa menjadi salah satu faktor terjadinya hipertensi (Cristanto et al., 2021).

Tidak jarang mahasiswa keperawatan mengalami masalah tidur yang membuat pola tidur dan kualitas tidur menjadi buruk. Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami stress yang mengakibatkan pola tidur mereka menjadi buruk. Hal ini terjadi karena mahasiswa akhir sedang dalam tahap penyusunan skripsi yang merupakan syarat untuk memperoleh gelar sarjana (Anggaresta Wijiyanti & Linggardini, 2020). Hasil survey dari 26 negara didapatkan bahwa sebanyak 39,2% mahasiswa mengalami kurang tidur yaitu kurang dari 6 jam (Wang & Bíró, 2021). Hal ini karena seringnya mahasiswa mengalami kecemasan akibat banyaknya tugas yang dibebankan, persiapan ujian dan lain sebagainya. Dampak lain yang bisa dirasakan akibat kecemasan yang dialami mahasiswa keperawat yaitu kelelahan, kurangnya konsentrasi, denyut jantung menjadi cepat dan pusing (Firdaus, 2020). Kurangnya aktivitas fisik juga menjadi masalah bagi mahasiswa keperawatan. Hasil penelitian oleh Wungow et al (2021), didapatkan bahwa dari 90 responden sebanyak 43 orang (48%) memiliki aktivitas fisik yang rendah. Hal ini terjadi karena beberapa faktor seperti setelah adanya kejadian pandemi yang menyebabkan mahasiswa melakukan kegiatan yang pasif sehingga membuat mereka tidak melakukan aktivitas fisik. Dari hasil wawancara pada lima mahasiswa keperawatan Angkatan 2020 didapatkan bahwa kelima mahasiswa keperawatan tersebut jarang melakukan olahraga selama 1 bulan terakhir. Olahraga yang biasanya dijalankan yaitu futsal, bulutangkis, dan *jogging*. Rata-rata mereka melakukan olahraga 1-2 kali dalam satu bulan. Hasil pengukuran tekanan darah pada lima mahasiswa terdapat 2 orang yang mengalami peningkatan tekanan darah dengan hasil 130/80 mmHg dan 140/ 85 mmHg.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan pola tidur dan aktivitas fisik dengan peningkatan tekanan darah pada dewasa muda ”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

- a. Apakah ada hubungan pola tidur dan aktivitas fisik dengan peningkatan tekanan darah pada dewasa muda?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pola tidur dan aktivitas fisik dengan peningkatan tekanan darah pada dewasa muda.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi pola tidur pada dewasa muda
- b. Untuk mengidentifikasi aktivitas fisik pada dewasa muda
- c. Untuk mengidentifikasi tekanan darah pada dewasa muda
- d. Untuk menganalisis hubungan pola tidur dan aktivitas fisik dengan peningkatan tekanan darah pada dewasa muda

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dalam menambah referensi terbaru terkait faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah untuk tenaga kesehatan dan dewasa muda.

1.4.2 Manfaat Praktis

Diharapkan dengan adanya penelitian ini masyarakat dapat mengembangkan intervensi yang dapat mengatasi peningkatan tekanan darah dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi pada dewasa muda.

1.4.3 Keaslian Penelitian

- 1) Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Liu et al., (2021) dengan judul *Sleep moderates the association between arterial stiffness and 24-hour blood pressure variability*, tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis apakah tidur berhubungan dengan kekakuan arteri dan *Blood Pressure Variability* (BPV) serta mengeksplor apakah tidur memoderasi hubungan antara kekakuan arteri dan BPV. Penelitian ini menggunakan metode studi cross-sectional. Dari penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa kualitas tidur yang rendah menjadi faktor yang mempengaruhi tingginya kekakuan arteri serta BPV sistolik, sedangkan waktu bangun setelah onset tidur yang lebih lama bisa menjadi faktor meningkatnya kekakuan arteri saja, tidak dengan BPV. Kekakuan arteri berhubungan dengan BPV sistolik dan hubungan tersebut bisa lebih kuat pada individu dengan efisiensi tidur yang rendah (<84%) dan memiliki waktu bangun setelah onset tidur yang lebih tinggi (>67 menit).
- 2) Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Williamson et al., (2022) dengan judul *Effect of moderate to high intensity aerobic exercise on blood pressure in young adults: The TEPHRA open, two-arm, parallel superiority randomized clinical trial*, penelitian ini menggunakan uji coba terkontrol satu pusat, terbuka, dua lengan, parallel superioritas acak (1:1) dengan rekrutmen berbasis komunitas terbuka. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan apakah latihan aerobik intensitas sedang hingga tinggi serta didukung dengan pemantauan diri aktivitas fisik dan pembinaan motivasi secara signifikan menurunkan tekanan darah pada dewasa muda yang tidak aktif secara fisik dengan tekanan darah tinggi. Hasil penelitian ditemukan bahwa latihan senam aerobik tidak bisa menurunkan tekanan darah secara signifikan pada dewasa muda yang tidak aktif secara fisik dengan tekanan darah tinggi.