

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang sangat penting untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan, terutama dalam menghindari perkembangan penyakit-penyakit kronis seperti hipertensi. Tidur pada dasarnya adalah salah satu metode untuk menghilangkan kelelahan fisik dan mental. Melalui tidur, rasa lelah dapat berkurang sehingga tubuh dapat kembali bertenaga dan bersemangat untuk menghadapi berbagai tantangan (Anies, 2021).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seseorang sehingga menghasilkan rasa segar dan rasa bugar saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur seperti durasi dan waktu yang dibutuhkan seseorang untuk tertidur, serta aspek subjektif dari tidur (Dewi, 2021). Kualitas tidur yang buruk dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatik, meningkatkan hormon stres kortisol yang dapat memengaruhi fungsi organ vital, dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Hal ini berkontribusi pada peningkatan tekanan darah dan risiko hipertensi serta penyakit kardiovaskular.

Menurut *National Sleep Foundation* durasi waktu tidur yang cukup bagi orang dewasa ialah 7 sampai 9 jam per malam agar tubuh dapat berfungsi secara optimal. Sedangkan waktu ideal yang dibutuhkan

seseorang untuk tertidur setelah berbaring atau yang dikenal dengan istilah latensi tidur berkisar antara 10 hingga 20 menit. Apabila lebih dari 20 menit, ini bisa menandakan gangguan tidur seperti insomnia, sleep apnea, hipersomnia, dan parasomnia, yang masing-masing memiliki gejala berbeda dan sering kali dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti stres serta kondisi medis.

Pedagang di pasar tradisional umumnya memiliki durasi kerja yang panjang dan tidak konsisten, sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh I Gusti Ngurah Agustia (2019) tentang Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pedagang di Pasar Galiran Klungkung Tahun 2019 menunjukkan bahwa 60% pedagang memiliki kualitas tidur yang buruk, dan 70,5% mengalami tekanan darah tidak normal. Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi positif lemah antara kualitas tidur dan tekanan darah, dengan nilai  $p = 0.001$  dan  $r = 0.383$ . Hal ini menunjukkan bahwa semakin buruk kualitas tidur, semakin tinggi kemungkinan terjadinya hipertensi.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat di berbagai belahan dunia, termasuk di Indonesia. Menurut *World Health Organization* (WHO), hipertensi didefinisikan sebagai kondisi peningkatan tekanan darah dengan nilai sistolik  $\geq 140$  mmHg dan/atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg. Sistolik adalah tekanan darah ketika jantung memompa darah ke arteri atau saat jantung berkontraksi. Sebaliknya, diastolik adalah tekanan darah ketika

jantung mengembang dan menarik darah kembali, atau ketika arteri mengempis, di mana jantung berada dalam kondisi relaksasi (Trisnawan, 2019).

Hipertensi seringkali disebut sebagai *the silent killer* atau pembunuh tersembunyi karena seringkali tidak menimbulkan keluhan atau gejala yang spesifik, sehingga banyak penderita yang tidak menyadari bahwa mereka sudah menderita hipertensi, seperti stroke, serangan jantung, dan kondisi serius lainnya (Kemenkes, 2023). Meskipun tidak menunjukkan gejala yang jelas, umumnya gejala yang dirasakan oleh penderita hipertensi yaitu sakit kepala, penglihatan kabur, nyeri dada, mimisan, sering buang air kecil pada malam hari, telinga berdenging, sesak napas, jantung berdebar-debar, mudah lelah serta dunia terasa berputar (Mumpuni & Wulandari, 2023)

Secara global, *World Health Organization* (WHO) memperkirakan pada tahun 2023, sekitar 33% populasi mengalami hipertensi, dengan dua pertiga di antaranya berasal dari negara-negara miskin dan berkembang. Jumlah penderita hipertensi akan terus bertambah seiring berjalannya waktu dan diperkirakan jumlahnya akan mencapai 1.5 miliar penduduk dunia pada tahun 2025 (WHO, 2018). Hipertensi menjadi faktor utama penyebab kematian secara global, dengan 90-95% kasusnya berasal dari hipertensi esensial.

Di Indonesia, berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan hasil studi kohor Penyakit Tidak Menular (PTM) periode 2011-2021, hipertensi tercatat sebagai faktor risiko terbesar untuk kematian

peringkat keempat, dengan angka mencapai 10,2% (Kemenkes, 2024). Data ini menegaskan bahwa hipertensi merupakan ancaman kesehatan yang memerlukan perhatian serius dalam upaya pencegahan serta pengendalian penyakit tidak menular di Indonesia.

Provinsi Jawa Barat menempati peringkat tertinggi dalam hal prevalensi hipertensi di Indonesia, dengan angka mencapai 39,6%, melebihi prevalensi yang tercatat di provinsi-provinsi lainnya. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Cirebon tahun 2022 jumlah kunjungan terkait kasus hipertensi menunjukkan tren fluktuatif, yakni sebanyak 79.418 kunjungan pada tahun 2020, menurun menjadi 77.481 kunjungan pada tahun 2021, dan kembali meningkat signifikan pada tahun 2022 dengan total 90.582 kunjungan (Dinas Kesehatan Kota Cirebon, 2022).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Annisa Nur Nazmi et al. (2024) yang berjudul Hubungan Kualitas Tidur dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi, pada hasil analisa statistik yang dilakukan diperoleh nilai *p-value* 0.026 yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi, dengan korelasi koefisien sebesar 0,308 yang menunjukkan arah korelasi positif dengan tingkat keeratan hubungan rendah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 17 Januari 2025 terhadap lima pedagang di Pasar Drajat Cirebon, diketahui bahwa empat dari lima pedagang memiliki kualitas tidur yang buruk akibat

durasi tidur yang singkat, mengalami gangguan tidur, serta merasa kantuk pada siang hari. Dari keempat pedagang dengan kualitas tidur yang buruk tersebut, satu di antaranya menderita hipertensi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut hubungan antara kualitas tidur dan kejadian hipertensi pada pedagang di Pasar Drajat Cirebon. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur sebagai salah satu langkah preventif dalam mengurangi risiko hipertensi, khususnya bagi para pedagang pasar.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut : “Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada pedagang di Pasar Drajat Cirebon tahun 2025?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada pedagang di Pasar Drajat Cirebon tahun 2025.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1.3.2.1 Untuk mengetahui kualitas tidur pedagang di Pasar Drajat Cirebon tahun 2025.

1.3.2.2 Untuk mengetahui kejadian hipertensi pada pedagang di Pasar Drajat Cirebon tahun 2025.

1.3.2.3 Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada Pedagang di Pasar Drajat Cirebon tahun 2025.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi para pembaca mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi. Informasi yang diperoleh diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kualitas tidur sebagai langkah preventif dalam upaya mengurangi risiko hipertensi.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **1.4.2.1 Bagi Pedagang Pasar Drajat Cirebon**

Mendapatkan informasi mengenai hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi yang dapat dijadikan sebagai sarana edukasi tentang pentingnya menjaga kualitas tidur untuk kesehatan.

#### **1.4.2.2 Bagi Institut Mahardika**

Sebagai informasi dan data pembelajaran mahasiswa, sebagai referensi bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian lebih lanjut.

#### **1.4.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk mengembangkan studi lebih lanjut.

## 1.5 Keaslian Penelitian

1.5.1 Annisa Nur Nazmi, et al (2024) melakukan penelitian tentang “Hubungan Kualitas Tidur dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi”. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi. Desain penelitiannya menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Metode pengambilan sampel yang digunakan yaitu *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index). Hasil penelitian pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat pada instrumen penelitian, pendekatan yang digunakan dan variabel independen/bebas. Sedangkan untuk perbedaannya terletak pada metode pengambilan sampel.

1.5.2 Laticia Hernandha (2023) melakukan penelitian tentang “Hubungan Kualitas Tidur dengan Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas X Bekasi Utara”. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan perubahan nilai tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas X Bekasi Utara. Desain penelitiannya menggunakan metode deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Metode pengambilan sampel yang

digunakan yaitu *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner PSQI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan nilai tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Perwira Bekasi Utara. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat pada desain penelitian. Sedangkan untuk perbedaannya terletak pada variabel dependen/terikat.

- 1.5.3 Gita Helvia Sari, et al (2021) melakukan penelitian tentang “Hubungan Kualitas Tidur dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Sintuk Tahun 2021”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan derajat hipertensi pada lansia di Puskesmas Sintuk Tahun 2021. Desain penelitiannya menggunakan metode observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Metode pengambilan sampel yang digunakan yaitu konsekutif sampling. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index). Hasil penelitian pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan kualitas tidur dengan derajat hipertensi pada lansia di Puskesmas Sintuk tahun 2021. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat pada instrumen penelitian dan tujuan. Sedangkan untuk perbedaannya terletak pada desain penelitian dan metode pengambilan sampel.

- 1.5.4 Widya Kusumaningrum (2020) melakukan penelitian tentang “Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa PSIK Reguler Universitas Ngudi Waluyo Ungaran”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa PSIK Reguler Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. Desain penelitiannya menggunakan metode deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Metode pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index). Hasil penelitian pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa PSIK reguler Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat pada desain penelitian. Sedangkan untuk perbedaannya terletak pada variabel dependen/terikat.
- 1.5.5 Ratih Dwi Susilo (2017) melakukan penelitian tentang “Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Keperawatan Stikes BHM Madiun”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa semester VIII Program Studi keperawatan STIKES BHM Madiun. Desain penelitiannya menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan cross

sectional. Metode pengambilan sampel yang digunakan yaitu *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index). Hasil penelitian pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa semester VIII Program Studi keperawatan STIKES BHM Madiun. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat pada instrumen penelitian dan teknik pengambilan sampel. Sedangkan untuk perbedaannya terletak pada desain penelitian.