

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kualitas tidur dapat diartikan sebagai kepuasan seseorang dengan tidur, sehingga tidak mengalami perasaan lelah, cepat gelisah dan terangsang, mata tampak kehitaman, kelopak mata tampak bengkak, konjungtiva tampak merah, fokus menurun, merasa sakit kepala, dan sering merasa mengantuk. Manusia menghabiskan sekitar sepertiga dari hidupnya untuk tidur. Seseorang yang memiliki kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan masalah kesehatan pada fisik maupun psikologis. Kualitas tidur yang buruk juga dapat menimbulkan peningkatan risiko terjadinya peningkatan tekanan darah (hipertensi).

Menurut data *World Health Organization* (2018), ditemukan sekitar 972 juta orang atau sekitar 26,4% penduduk di seluruh dunia menderita penyakit hipertensi dan kemungkinan akan mengalami peningkatan di tahun 2025 menjadi 29,2% (WHO, 2018). Data Rikesdas 2018 menunjukkan bahwa 34,1% orang berusia 18 tahun ke atas di Indonesia memiliki hipertensi atau sekitar 63.309.620 orang di Indonesia memiliki kondisi ini. (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan statistik Profil Kesehatan Provinsi Bali (2022), terdapat 315.465 penduduk berusia di atas 15 tahun yang menderita hipertensi (Rikesdas Bali, 2022). Berdasarkan Profil Kesehatan Gianyar 2022 menunjukkan jumlah penderita hipertensi sebanyak 103.337 orang, dimana kecamatan Sukawati memiliki jumlah kasus penderita hipertensi terbanyak dengan jumlah kasus 13.591 kasus (Dinkes Gianyar, 2022).

Hipertensi dapat menyebabkan timbulnya masalah kesehatan pada status psikologis, seperti mengalami gangguan kualitas tidur (Yani dkk., 2019). Penderita hipertensi memiliki kualitas tidur yang buruk jika dibandingkan dengan seseorang yang tidak menderita hipertensi. Penderita hipertensi sering merasakan gejala seperti *obstructive sleep apnea syndrome* (OSAS), restless legs syndrome, sakit kepala, pusing, dan sesak napas. Gejala yang dirasakan oleh penderita hipertensi tersebut mengganggu tidur yang berpengaruh terhadap kualitas tidur (Sakinah dkk., 2018).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Sakinah dkk pada tahun 2018 di Penderita hipertensi di Puskesmas Rancaekek Kota Jawa Barat sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 75 orang (94,9%) dan hanya empat orang (5,1%) yang memiliki kualitas tidur baik (Sakinah dkk., 2018).

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan Bunganing Eswarya dkk (2023) di Puskesmas II Denpasar Selatan, menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 62 orang (64,6%) dan hanya 34 orang (35,4%) yang memiliki kualitas tidur baik (Bunganing Eswarya dkk., 2023).

Aktifitas fisik dapat memperbaiki kualitas tidur dengan cara memperpendek gelombang tidur NREM akibat kelelahan dan keletihan yang tinggi sehingga seseorang akan lebih cepat untuk tidur (Miranda,dkk 2018). Salah satu bentuk latihan fisik yang membantu penderita hipertensi tidur lebih nyenyak adalah jalan pagi. Jalan pagi dapat meningkatkan tingkat energi, merangsang produksi endorfin, serta mengatur suhu tubuh, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas tidur (Charitas, 2020).

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan oleh Handayani dkk (2022) tentang Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Tekanan Darah di Daerah dengan Kemerahan Rendah di Filipina dengan Hipertensi, disimpulkan bahwa aktivitas fisik berdampak negatif terhadap kualitas tekanan darah. pembacaan dilakukan sebelum dan sesudah menerima terapi fisik. (Handayani dkk., 2022).

Berdasarkan penelitian Oktaviatama dkk. (2023) yang melihat bagaimana jalan kaki pagi dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 3 minggu dengan durasi 30 menit dapat meningkatkan kualitas tidur lansia di Poslansia Wiyasa RW 02 Jebres Surakarta, hasilnya menunjukkan bahwa jalan kaki pagi dapat meningkatkan kualitas tidur lansia dengan nilai *p-value* 0,008 (Oktaviatama dkk., 2023)

Menurut penelitian yang dilakukan Arista Sari dan Suratini pada tahun 2018 di Posyandu Lanjut Usia di Dusun Biru Trihanggo Gamping Sleman, Yogyakarta dengan judul Pengaruh Aktifitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Tingkat Hipertensi Lansia Di Dusun Biru Trihangggo Gamping Sleman, menyatakan jalan kaki di pagi hari dapat sedikit menurunkan tekanan darah seseorang. (Sari dan Suratini, 2018)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Esmat Ealeghani et al., (2019) di Puskesmas Rafsanjan,Iran melibatkan dua kelompok penelitian dimana tiap kelompok terdiri dari 25 responden yang diberikan jalan pagi-sore dan sore-pagi frekuensi tiga kali seminggu dengan durasi 30 menit selama empat minggu menunjukkan hasil jalan pagi-sore memiliki efek yang sama untuk meningkatkan kualitas tidur (Taleghani *et al.*, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Feifel Wang dan Sziklvia Boros (2021) dengan melibatkan 54 responden dewasa sehat berusia 19-36 tahun yang diberikan intervensi jalan kaki setiap hari selama satu bulan menunjukkan jalan kaki

memiliki pengaruh yang signifikan dalam memfasilitasi kualitas tidur dan komponen tidur di kalangan orang muda dan dewasa (Wang and Boros, 2021).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan pada bulan November yang dilakukan peneliti terhadap penderita hipertensi di Desa Batubulan Kangin yang termasuk ke dalam cakupan wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukawati II Kabupaten Gianyar ditemukan jumlah penderita hipertensi sebanyak 83 orang dan sebanyak 60 orang diantaranya mengalami gangguan tidur seperti kesulitan untuk tidur, sering terbangun pada malam hari, dan kesulitan tidur pada siang hari. Hasil temuan ini mendukung anggapan bahwa mayoritas penderita hipertensi mengalami gangguan tidur. Berdasarkan beberapa beberapa teori terkait aktifitas fisik jalan pagi terhadap kualitas tidur penderita hipertensi dan hasil temuan peneliti terhadap gangguan tidur pada penderita hipertensi yang terjadi di UPTD Puskesmas Sukawati II, maka peneliti tertarik mengambil judul mengenai “Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Studi Dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Sukawati II Kabupaten Gianyar Tahun 2024 “.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu : “Apakah ada pengaruh pemberian aktivitas fisik jalan pagi terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukawati II Kabupaten Gianyar Tahun 2024? “.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah untuk Mengetahui Pengaruh Pemberian Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukawati II Kabupaten Gianyar Tahun 2024.

2. Tujuan khusus

Secara khsus penelitian ini bertujuan untuk :

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan pekerjaan di Puskesmas Sukawati II Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar tahun 2024.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan aktivitas fisik jalan pagi di Puskesmas Sukawati II Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar tahun 2024.
- c. Menganalisis pengaruh pemberian aktivitas fisik jalan pagi terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukawati II Kabupaten Gianyar Tahun 2024.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Hasil temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan ilmiah di bidang komunitas seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan kardiovaskular, khususnya yang berkaitan dengan penanganan hipertensi.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai acuan pustaka bagi peneliti selanjutnya dalam melaksanakan penelitian mengenai pengaruh

pemberian aktivitas fisik jalan pagi terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukawati II Kabupaten Gianyar Tahun 2024.

2. Manfaat praktis

a. Bagi institusi pelayanan kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi atau bahan pertimbangan dalam menentukan kebijakan dalam perawatan pasien hipertensi khususnya dengan terapi non farmakologis (aktifitas fisik) di Puskesmas Sukawati II Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar tahun 2024.

b. Bagi keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi keluarga dalam melakukan aktifitas fisik untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

c. Bagi peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah peneliti dapat memiliki pengetahuan dan wawasan baru terhadap pengaruh aktifitas fisik jalan pagi terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi.