

HUBUNGAN POLA TIDUR TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI SEJAHTERA MARTAPURA PROVINSI KALIMANTAN SELATAN

Fadhil Al Mahdi

STIKES Cahaya Bangsa Banjarmasin

*korespondensi penulis. Telp. : 085323003847, E-mail : fadhil.almahdi@yahoo.com

ISSN: 2086-3454

ABSTRAK

Latar Belakang : Prevalensi orang yang mengalami kesulitan tidur semakin meningkat seiring dengan perkembangan zaman. Kesulitan tidur dapat diartikan sebagai suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak. Rata-rata setiap orang pernah mengalami kesulitan tidur sekali dalam hidupnya. Kesulitan tidur dapat menyerang semua golongan usia. Angka kejadiannya akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan pola tidur terhadap tekanan darah pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura Provinsi Kalimantan Selatan.

Metode : menggunakan metode *cross sectional*. Pengambilan sampel dengan teknik *total sampling* yang berjumlah 60 orang.

Hasil : Sebagian besar responden dari 60 orang mempunyai pola tidur cukup sebanyak 29 orang (48%). Sebagian besar responden dari 60 orang mempunyai tekanan darah tinggi 33 orang (55%). Ada hubungan antara pola tidur dengan tekanan darah pada lansia dengan nilai p value ($0,01 < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari hasil tabel tersebut diperoleh nilai r_s sebesar 0.441 dengan signifikansi 0,000 yang berarti nilai korelasi terletak diantara 0.400 – 0.599 sehingga kekuatan korelasi antara pola tidur terhadap tekanan darah adalah sedang. Nilai koefisien korelasi bernilai positif sehingga semakin kurang pola tidur lansia dapat meningkatkan tekanan darah.

Simpulan : Ada hubungan antara pola tidur dengan tekanan darah pada lansia DI panti sosial tresna werdha budi sejahtera martapura provinsi kalimantan selatan

Kata Kunci : Pola Tidur, Tekanan Darah

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis atau kebutuhan paling dasar atau paling bawah dari piramida kebutuhan dasar kesempatan untuk istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan makan aktifitas maupun kebutuhan dasar lainnya setiap individu membutuhkan istirahat dan tidur untuk memulihkan kembali kesehatannya (Kozier, 2004).

Prevalensi orang yang mengalami kesulitan tidur semakin meningkat seiring dengan perkembangan zaman. Kesulitan tidur dapat diartikan sebagai suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak. Rata-rata setiap orang pernah mengalami kesulitan tidur sekali dalam hidupnya. Kesulitan tidur dapat menyerang semua golongan usia. Angka kejadiannya akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia.

Masa lansia adalah masa perkembangan terakhir dalam hidup

manusia. Perubahan fisik lansia pada system kardiovaskuler akan berpengaruh terhadap tekanan darahnya.

Adapun berdasarkan Profil Daerah Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan Banjarbaru Provinsi Kalimantan Selatan pada Januari 2016 berjumlah 110 orang. Sedangkan pada Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura Provinsi Kalimantan Selatan sebanyak 60 orang.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 20 Mei 2016 di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura Provinsi Kalimantan Selatan dengan teknik wawancara dan observasi terhadap 10 orang (100%) 6 orang (60%) menderita hipertensi dan 4 orang (40%) menderita hipotensi. Dengan pola tidur yang bervariasi 2 orang (20%) pola tidurnya baik, 5 orang (50%) pola tidur cukup, dan 3 orang (30%) pola tidur kurang.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut di atas peneliti tertarik untuk melakukan

penelitian “hubungan pola tidur terhadap tekanan darah pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura Provinsi Kalimantan Selatan”.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *kuantitatif* menggunakan desain *survey analitik*

1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura Provinsi Kalimantan Selatan yang berjumlah 60 orang. Sampel berjumlah 60 orang.

Metode pengumpulan menggunakan kuesioner tentang pola tidur dan tekanan darah.

HASIL

Analisa Univariat

a) Data Khusus Responden

Berdasarkan Pola Tidur Lansia

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data khusus responden berdasarkan pola

tidur secara keseluruhan ditunjukkan tabel 1.1

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura Provinsi Kalimantan Selatan

No.	Pola Tidur	Jumlah	%
1.	Baik	12	20%
2.	Cukup	29	48%
3.	Kurang	18	30%
Total		60	100%

Berdasarkan Tabel 1.1 diatas dapat diketahui sebagian responden dengan pola tidur baik sebanyak 12 orang (20%), responden dengan pola tidur cukup sebanyak 29 orang (48%), responden dengan pola tidur kurang sebanyak 18 orang (30%). Maka dapat disimpulkan bahwa dari 60 lansia rata-rata mempunyai pola tidur cukup yaitu sebanyak 29 orang (48%).

b) Data Khusus Responden

Berdasarkan Tekanan Darah Lansia Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data khusus responden berdasarkan tekanan darah secara keseluruhan ditunjukkan tabel 4.6.

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura Provinsi Kalimantan Selatan

No.	Tekanan Darah	Jumlah	%
1.	Normal	23	38,3%
2.	Hipotensi	4	6,7%
3.	Hipertensi	33	55%
Total		60	100%

Berdasarkan Tabel 1.2 diatas dapat diketahui sebagian responden tekanan darah normal sebanyak 23 orang (38,3%), 4 orang (6,7%) responden dengan tekanan darah hipotensi, sedangkan responden tekanan darah hipertensi sebanyak 33 orang (55%). Maka dapat disimpulkan bahwa dari 60 lansia memiliki tekanan darah hipertensi sebanyak 33 orang (55%).

1) Analisa Bivariat

Tabulasi Silang Antara Pola Tidur dengan Tekanan Darah. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Korelasi *Spearman Rank* dengan program SPSS dapat dilihat pada tabel 1.3

Tabel 1.3 Tabulasi Silang Antara Pola Tidur dengan Tekanan Darah

Pola Tidur	Tekanan Darah						Total	%
	Normal		Hipotensi		Hipertensi			
	N	%	N	%	N	%		
Baik	6	50.0	1	8.3	5	41.7	12	100.

Cukup	17	56.7	2	6.7	11	36.7	30	100.
Kurang	0	0	1	5.6	17	94.4	18	100.
Total	23	38.3	4	6.7	33	55.0	60	100.
$\alpha = 0,05$	$\rho = 0,01$						Cc = 0.441	

Berdasarkan Tabel 1.3 didapatkan data bahwa dari 12 orang pola tidur baik 6 orang (50.0%) dengan tekanan darah normal, pola tidur baik 1 orang (8.3%) dengan tekanan darah hipotensi, dan 5 orang (41.7%) pola tidur baik dengan tekanan darah hipertensi. Dari 30 orang pola tidur cukup 17 orang (56.7%) dengan tekanan darah normal, pola tidur cukup 2 orang (6.7%) dengan tekanan darah hipotensi, dan 11 orang (36.7%) pola tidur cukup dengan tekanan darah hipertensi. Dari 18 orang pola tidur kurang 0 orang (0%) dengan tekanan darah normal, pola tidur kurang 1 orang (5.6%) dengan tekanan darah hipotensi, dan 17 orang (94.4%) pola tidur kurang dengan tekanan darah hipertensi.

Berdasarkan hasil uji statistik terhadap hubungan pola tidur terhadap tekanan darah pada lansia dimana dilakukan uji *Spearman Rank* test didapatkan hasil perhitungan nilai

Sig. (2-tailed) ρ dengan taraf signifikan 5% (0,05). Ketentuan signifikan apabila $\rho < 0,05$. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $\rho = 0,01$. Oleh karena $\rho < 0,05$ ($0,01 < 0,05$). Sehingga H_0 di tolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara Pola Tidur Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura Provinsi Kalimantan Selatan.

Dari hasil tabel tersebut diperoleh nilai r sebesar 0.441 dengan signifikansi 0.000 yang berarti nilai korelasi terletak diantara 0.400 – 0.599 sehingga kekuatan korelasi antara pola tidur terhadap tekanan darah adalah sedang. Nilai koefisien korelasi bernilai positif sehingga semakin kurang pola tidur lansia dapat meningkatkan tekanan darah.

PEMBAHASAN

1. Pola Tidur

Berdasarkan Tabel 1.1 diatas dapat diketahui sebagian responden dengan pola tidur baik sebanyak 12 orang (20%),

responden dengan pola tidur cukup sebanyak 29 orang (48%), responden dengan pola tidur kurang sebanyak 18 orang (30%). Maka dapat disimpulkan bahwa dari 60 lansia rata-rata mempunyai pola tidur cukup yaitu sebanyak 29 orang (48%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia rata-rata mempunyai pola tidur cukup yaitu sebanyak 29 orang (48%). Menurut Andreas Prasadja (2009: 9-10) mengemukakan pola tidur di lanjut usia yaitu pola tidur seseorang pasti mengalami perubahan seiring dengan bertambah usia yang semakin beragamnya pekerjaan atau aktivitas. Semakin bertambah usia, efisiensi tidur diartikan sebagai jumlah waktu tidur berbanding dengan waktu berbaring di tempat tidur.

Moses Wong (2005: 4) mengatakan bahwa orang dewasa membutuhkan tidur lebih sedikit dibandingkan usia di bawahnya. Karena semakin tua kebutuhan akan hormon pertumbuhan akan berkurang. Kebutuhan tidur pada malam hari bukan saja menjauhkan manusia dari lingkungan

yang berbahaya, tetapi juga memenuhi kebutuhan manusia untuk istirahat dan menyimpan energi. Tidur merupakan fungsi biologis pembawaan lahir, sebagaimana terbukti dari telaah di dalam laboratorium. Sekali pun sebuah ruangan diterangi terus-menerus tanpa diketahui apakah siang dan malam, manusia akan tetap membutuhkan tidur dalam siklus waktu 24 jam. Seiring dengan bertambahnya usia, kebutuhan tidur seseorang relatif semakin menurun. Menurut sebuah penelitian, orang dewasa sehat butuh tidur lebih sedikit dibanding orang muda. Sekalipun pada malam harinya kurang tidur, mereka menghadapi kemungkinan lebih kecil untuk merasa lelah siang hari.

1. Tekanan Darah

Berdasarkan Tabel 1.2 diatas dapat diketahui sebagian responden tekanan darah normal sebanyak 23 orang (38,3%), 4 orang (6,7%) responden dengan tekanan darah hipotensi, sedangkan responden tekanan darah hipertensi sebanyak 33 orang (55%).

Maka dapat disimpulkan bahwa dari 60 lansia memiliki tekanan darah hipertensi sebanyak 33 orang (55%). Pada hipertensi sistolik terisolasi, tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, tetapi tekanan diastolik kurang dari 90 mmHg dan tekanan diastolik masih dalam kisaran normal. Hipertensi ini sering ditemukan pada usia lanjut.

Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah, tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun, kemudian berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastis.

Menurut Gray (2005) baik pria maupun wanita, 50% dari mereka yang berusia diatas 60 tahun akan menderita hipertensi sistolik terisolasi (TD sistolik 160 mmHg dan diastolik 90 mmHg). Hal ini disebabkan karena pada usia tua diperlukan keadaan darah yang meningkat untuk memompakan sejumlah darah ke otak dan organ target.

Saat usia tua pembuluh darah sudah mulai melemah dan dinding pembuluh darah sudah menebal. Disamping itu, semakin bertambah usia maka keadaan sistem kardiovaskulerpun semakin berkurang, seperti ditandai dengan terjadinya arterioskilosis yang dapat meningkatkan tekanan darah (Darmojo, 2001).

2. Hubungan Pola Tidur Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura Provinsi Kalimantan Selatan

Berdasarkan Tabel 1.3 didapatkan data bahwa dari 12 orang pola tidur baik 6 orang (50.0%) dengan tekanan darah normal, pola tidur baik 1 orang (8.3%) dengan tekanan darah hipotensi, dan 5 orang (41.7%) pola tidur baik dengan tekanan darah hipertensi. Dari 30 orang pola tidur cukup 17 orang (56.7%) dengan tekanan darah normal, pola tidur cukup 2 orang (6.7%) dengan tekanan darah hipotensi, dan 11 orang (36.7%) pola tidur cukup dengan tekanan darah hipertensi. Dari 18 orang

pola tidur kurang 0 orang (0%) dengan tekanan darah normal, pola tidur kurang 1 orang (5.6%) dengan tekanan darah hipotensi, dan 17 orang (94.4%) pola tidur kurang dengan tekanan darah hipertensi.

Berdasarkan hasil uji statistik terhadap hubungan pola tidur terhadap tekanan darah pada lansia dimana dilakukan uji *Spearman Rank* test didapatkan hasil perhitungan nilai Sig. (2-tailed) ρ dengan taraf signifikan 5% (0,05). Ketentuan signifikan apabila $\rho < 0,05$. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $\rho = 0,01$. Oleh karena $\rho < 0,05$ ($0,01 < 0,05$). Sehingga H_0 di tolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara Pola Tidur Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura Provinsi Kalimantan Selatan.

Menurut Potter (2005) Istirahat dan tidur yang cukup sangat penting bagi kesehatan, selama tidur NREM bermanfaat dalam memelihara fungsi jantung.

Saing (2005) menyatakan bahwa hipertensi esensial dipengaruhi beberapa faktor salah satunya adalah faktor perilaku yaitu pola tidur, dimana pola istirahat/tidur juga sangat erat kaitannya dengan masalah yang memicu terjadinya hipertensi dimana hubungan antara pola tidur dengan hipertensi diduga melalui aktivitas saraf simpatis peningkatan saraf dapat menaikkan tekanan darah secara intermiten (tidak menentu). Pola tidur yang kurang teratur dan sering tidur terlalu malam dapat mengakibatkan tekanan darah menetap tinggi.

Penelitian tersebut juga diperkuat oleh pendapat Gangwisch (2006) dalam Zharfan (2013) menjelaskan bahwa tidur akan membuat denyut jantung menjadi lambat dan menurunkan tekanan darah secara signifikan. Sehingga seseorang yang durasi tidurnya tergolong kurang akan membuat sistem kardiovaskuler bekerja pada tekanan tinggi dan membuat tekanan darah dan denyut jantung naik.

Dari hasil tabel tersebut diperoleh nilai r sebesar 0.441 dengan signifikansi 0,000 yang berarti nilai korelasi terletak diantara 0.400 – 0.599 sehingga kekuatan korelasi antara pola tidur terhadap tekanan darah adalah sedang. Nilai koefisien korelasi bernilai positif sehingga semakin kurang pola tidur lansia dapat meningkatkan tekanan darah.

Hubungan dua variabel memiliki tingkat hubungan sedang karena dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang mempengaruhi kedua variabel yaitu pada pola tidur antara lain : penyakit fisik, obat-obatan, gaya hidup, stress emosional, lingkungan, asupan makanan, dan gangguan tidur. Sedangkan, faktor-faktor lain yang mempengaruhi tekanan darah antara lain : faktor genetik, umur, jenis kelamin, stress, obesitas, pola makan, merokok, alkohol, dll.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih peneliti ucapkan kepada kepala Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru yang telah memberikan

dukungan dan memfasilitasi peneliti selama peneliti melakukan penelitian

Daftar Pustaka

- Anggraeni, Y. (2012). *Super Komplet Pengobatan Darah Tinggi*, Araska, Yogyakarta.
- Balitbang Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)* Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Dahlan, Sopiudin., 2011. *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan Edisi 5*. Jakarta, Salemba Medika..
- Depkes RI. (2013). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Daerah (RISKESDAS) Indonesia*. Jakarta: Depkes RI.
- Diani, Agnes. Wahyu. (2014). "Kesulitan Tidur Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi". *Jurnal*. Surabaya: UIN Surabaya..
- Hasniledawati. (2012). *Pola Tidur pada Lansia di Puskesmas Payolansek Kota Payakumbuh Sumatera Barat* dalam <http://repository.usu.ac.id/>
- Hidayat, A.A. (2012). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kemenkes RI. (2012). *Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2012). *Buku Panduan Hari Kesehatan Nasional*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nugroho, Wahyudi. (2012). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC
- Nursalam. (2013). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sugiyono. (2013). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Zharfan. (2013). *Hubungan Durasi Tidur dan Peningkatan Risiko Hipertensi pada Usia Lanjut dan Paruh Baya* Araska, Yogyakarta