

INTISARI

“Hubungan Pola Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Dewasa Awal di Dusun Bendo Desa Trimurti Srandakan Kabupaten Bantul”

Yuda Pradana¹, Wahyuningsih², Mutiara Dewi Listiyanawati³

Latar Belakang : Usia dewasa awal adalah usia muda yang diawali usia transisi dari masa remaja menuju masa dewasa awal, dimana efisiensi tidur pada dewasa awal adalah 80%-90% dari total kebutuhan waktu tidur yaitu 6-9 jam per hari. Apabila tidak dipenuhi efisiensi kuantitas tidur, maka rentang untuk terserang penyakit flu, demam hingga penyakit hipertensi. Dimana hipertensi merupakan salah satu silent killer yang cukup tinggi di Indonesia. Data hasil studi pendahuluan di Puskesmas Srandakan Kabupaten Bantul di dapatkan peningkatan angka kejadian hipertensi dari usia dewasa awal sebanyak 56,9% dari tahun 2014-2016.

Tujuan : Mengetahui hubungan pola tidur dengan kejadian hipertensi pada dewasa awal di Dusun Bendo Desa Trimurti Srandakan Kabupaten Bantul.

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling*, di dapatkan jumlah sampel 97 dewasa awal dan uji analisa statistik menggunakan rumus *Chi-square*.

Hasil Penelitian : Distribusi frekuensi umur terbanyak adalah umur 31-35 sebanyak 47 orang (60,3%), jenis kelamin perempuan sebanyak 47 orang (60,3%), pendidikan SMA sebanyak 41 orang (65,4%), pekerjaan buruh sebanyak 29 orang (37,2%). Hasil analisa bivariat didapatkan hasil ada hubungan pola tidur dengan kejadian hipertensi pada dewasa awal di Dusun Bendo Desa Trimurti Srandakan Kabupaten Bantul dengan nilai $p < 0,05$

Kesimpulan : Pola tidur yang tidak baik pada dewasa awal dapat menyebabkan hipertensi dan prevalensi setiap tahunnya mengalami peningkatan terutama untuk usia dewasa awal. Sebaiknya untuk dewasa awal perlu meningkatkan pengetahuan yang lebih baik tentang pentingnya menjaga pola tidur yang baik.

Kata Kunci : Dewasa Awal, Hipertensi, Pola Tidur.

-
1. Mahasiswa PSIK Universitas Alma Ata Yogyakarta
 2. Dosen PSIK Universitas Alma Ata Yogyakarta
 3. Dosen PSIK Universitas Alma Ata Yogyakarta

ABSTRACT

“The Correlation Of Sleep Pattern With Hypertension Occurrence On First Mature At Dusun Bendo Desa Trimurti Srandakan Kabupaten Bantul”

Yuda Pradana¹, Wahyuningsih², Mutiara Dewi Listiyanawati³

Background : first mature is young age which begin with transition age from teenager to first mature, where the sleep efficiency on the first mature is 80%-90% by the total of necessary to sleep. It is about 6-9 hours in a day. When the quantity of efficiency isn't complete, then susceptible to infected by disease like flu, fever to hypertension. Where the hypertension is one of silent killer which high enough in Indonesia. The data of result study introduction at Srandakan Kabupaten Bantul clinic get the increasing number of hypertension by first mature as many 56,9% since 2014 to 2016.

Objective : To know that the sleep pattern with hypertension occurrence on the first mature at Dusun Bendo Desa Trimurti Srandakan Kabupaten Bantul.

Research Method : Kind of this research is use survey method with cross sectional approach. The technique of sample use proportional random sampling obtained the amount of sampling is 97 of first mature, and the experiment of statistic analyze is use chi-square.

Result : Distribution of dominant age frequent is 31-35 years old as many as 47 men (60,3%), 47 women (60,3%), senior high school s many 41 people (65,4%), laborer 29 people (37,2%). The result of bivarial analyze on the first mature t Dusun Bendo Desa Trimurti Srandakan Kabupaten Bantul with value $p = 0.02 < \alpha = 0.05$.

Conclusion : The bad sleep pattern on the first mature can make hypertension and prevalency which increase for the first mature, need to increase the better knowledge about how important to keep the good pattern of sleep.

Keywords : Sleeping Pattern, Hypertension, Young Adult

¹ PSIK Universitas Alma Ata Yogyakarta student

² PSIK Universitas Alma Ata Yogyakarta lecturer

³ PSIK Universitas Alma Ata Yogyakarta lecturer

1. Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), Angka kejadian hipertensi di dunia menurut *World Health Organization* (WHO) tercatat cukup tinggi yaitu 10% (2). *American Heart Association* (AHA) di Amerika, tekanan darah tinggi ditemukan satu dari tiga orang atau 65 juta orang dari 28% atau 59 juta orang mengidap prehipertensi.

Gambaran di tahun 2013 dengan menggunakan unit analisis individu menunjukkan bahwa secara nasional 25,8% penduduk Indonesia menderita penyakit hipertensi. Saat ini penduduk Indonesia sebesar 252.124.458 jiwa, maka terdapat 65.048.110 jiwa yang menderita hipertensi. Data surveilans terpadu penyakit tidak menular puskesmas di Yogyakarta pada tahun 2014, angkanya selalu

meningkat di setiap tahunnya, tercatat 7343 kasus hipertensi.

Upaya yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian akibat penyakit hipertensi dengan pengendalian secara primer, sekunder dan tersier. Upaya pengendalian primer meliputi sosialisasi penyakit hipertensi pada kelompok umum dan khusus. Upaya pengendalian sekunder meliputi deteksi dini faktor resiko penyakit hipertensi, upaya pengendalian tersier adalah penatalaksanaan penderita hipertensi di fasyankes untuk mencegah hipertensi (4)..

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 31 Oktober 2016 di Puskesmas Srandakan Kabupaten Bantul, di dapatkan data angka kejadian hipertensi pada dewasa awal meningkat pada tahun 2014 sebanyak 106 dan tahun 2015 yaitu 124 orang sedangkan pada 11 bulan terakhir yaitu pada bulan Januari sampai November tahun 2016 penderita hipertensi pada dewasa awal ada 186 dan jumlah dewasa awal (26-35 tahun) di Dusun Bendo Desa Trimurti, Srandakan, Bantul, Yogyakarta

sebanyak 125 orang dari 6 RT. Beberapa faktor penyebabnya antara lain, faktor pola makan, pola tidur, aktivitas sehari-hari dan gaya hidup (4).

Hasil wawancara dengan pasien di Puskesmas Srandakan, sebanyak 5,07 % dewasa awal laki-laki mengalami hipertensi dengan pola tidur sebagai pemicunya. Rata-rata pria dan wanita dewasa dalam satu hari tidur 4-5 jam.

2. Bahan dan Metode

Penelitian ini menggunakan metode survei, dengan pendekatan *cross sectional*, populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang tinggal di Dusun Bendo Desa Trimurti Srandakan Kabupaten Bantul yang berjumlah 97 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik Proportional Random Sampling. Instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah kuesioner untuk mengumpulkan data variabel bebas yaitu pola tidur sedangkan untuk mengumpulkan data variabel terikat yaitu hipertensi menggunakan *spygomanometer* dan stetoskop dengan cara observasi langsung kepada responden. Analisa data bivariat menggunakan uji statistik *Chi-square*.

3. Hasil Dan Pembahasan

Responden dalam penelitian ini adalah dewasa awal berumur 26-35 tahun. Karakteristik meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan.

Tabel 1 Karakteristik Responden Dewasa Awal di Dusun Bendo Desa Trimurti Srandakan Kabupaten Bantul

| Karakteristik Responden | n | % |
|-------------------------|-----------|--------------|
| Umur | | |
| 26-30 | 31 | 39,7 % |
| 31-35 | 47 | 60,3 % |
| Jenis Kelamin | | |
| L | 31 | 39,7 % |
| P | 47 | 60,3 % |
| Pendidikan | | |
| SD | 4 | 5,1 % |
| SMP | 21 | 26,9 % |
| SMA | 41 | 65,4 % |
| PT | 2 | 2,2 % |
| Pekerjaan | | |
| IRT | 22 | 28,2 % |
| Buruh | 29 | 37,2 % |
| Petani | 3 | 3,8 % |
| Wiraswasta | 5 | 6,4 % |
| Swasta | 18 | 23,1 % |
| PNS | 1 | 1,3 % |
| Jumlah (n) | 78 | 100 % |

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berumur 31-35 tahun sebanyak 47 orang, jenis kelamin perempuan sebanyak 47 orang, pendidikan SMA sebanyak 41 orang dan pekerjaan buruh sebanyak 29 orang. Penelitian ini didukung oleh penelitian Anisa Aulia pada tahun 2013 dimana

umur memiliki pengaruh terhadap kejadian hipertensi. Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan umur dan jenis kelamin terhadap hipertensi dengan ditunjukkan hasil analisis statistik nilai p-value 0,03 lebih kecil dari 0,05.

a. Pola tidur

Distribusi Frekuensi Pola Tidur Responden Di Dusun Bendo Desa Trimurti Srandakan Kabupaten Bantul

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pola Tidur Responden Di Dusun Bendo Desa Trimurti Srandakan Kabupaten Bantul

| Pola Tidur | n | % |
|------------|----|------|
| Baik | 39 | 50,0 |
| Tidak baik | 39 | 50,0 |
| Jumlah (n) | 78 | 100 |

Berdasarkan Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pola Tidur Responden Di Dusun Bendo Desa Trimurti Srandakan Kabupaten Bantul pola tidur responden dalam penelitian ini didapatkan bahwa pola tidur responden dewasa awal yang baik dan pola tidur yang tidak baik sama-sama berjumlah 39 orang dengan persentase 50,0%. Bila dibandingkan dengan penelitian Javaheri pada tahun 2008 pada 238 responden, yang memiliki pola tidur yang buruk sebanyak 61

orang (25,6%). Artinya jumlah responden yang memiliki pola tidur yang buruk pada penelitian lebih sedikit dari pada penelitian Javaheri pada tahun 2008.

b. Kejadian hipertensi

Distribusi frekuensi Tekanan Darah Responden Di Dusun Bendo Desa Trimurti Srandakan Kabupaten Bantul

Tabel 3 Distribusi frekuensi Tekanan Darah Responden Di Dusun Bendo Desa Trimurti Srandakan Kabupaten Bantul

| Tekanan Darah | n | % |
|------------------|----|------|
| Hipertensi | 44 | 56,4 |
| Tidak Hipertensi | 34 | 43,6 |
| Jumlah (n) | 78 | 100 |

Berdasarkan Tabel 3 Distribusi frekuensi Tekanan Darah Responden Di Dusun Bendo Desa Trimurti Srandakan Kabupaten Bantul kejadian hipertensi responden dalam penelitian ini didapatkan bahwa lebih banyak yang mengalami hipertensi yaitu berjumlah 44 orang dengan persentase 56,4%. Bila dibandingkan dengan penelitian Anisa Aulia pada tahun 2013 pada 95 responden, yang mengalami hipertensi sebanyak 56 orang (58,9%). Artinya jumlah responden yang mengalami hipertensi pada penelitian ini lebih sedikit dari pada penelitian Anisa Aulia pada tahun 2013.

- c. Hubungan dari hasil penelitian
 Hubungan Pola Tidur Dengan
 Kejadian Hipertensi

Tabel 4 Analisis hubungan pola tidur dengan kejadian hipertensi pada dewasa awal di dusun Bendo Desa Trimurti Srandakan Kabupaten Bantul

| Pola Tidur | Tekanan Darah | | | | Total | | p value |
|------------|---------------|------|------------------|------|-------|-----|---------|
| | Hipertensi | | Tidak Hipertensi | | | | |
| | n | % | n | % | n | % | |
| Baik | 17 | 21,8 | 22 | 28,2 | 39 | 50 | 0.02 |
| Tidak Baik | 27 | 34,6 | 12 | 15,4 | 39 | 50 | |
| Jumlah | | | | | 78 | 100 | |

Tabel 4 menunjukkan hubungan antara pola tidur dengan kejadian hipertensi pada dewasa awal di Dusun Bendo Desa Trimurti Srandakan Kabupaten Bantul. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,02 < \alpha = 0,05$, oleh karena $p < \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat hubungan pola tidur dengan kejadian hipertensi pada dewasa awal di Dusun Bendo Desa Trimurti Srandakan Kabupaten Bantul. Hal ini didukung oleh penelitian J.E Gangswich menyatakan bahwa apabila terjadi kekurangan waktu tidur akan secara akut menaikkan tekanan darah dan mengaktivasi sistem tekanan darah dan mengaktivasi sistem saraf simpatis yang dalam jangka waktu lama hal tersebut akan memicu terjadinya hipertensi. Selain itu pada penelitian Javaheri, S et al, terdapat hubungan antara

kualitas tidur yang terganggu terhadap kejadian hipertensi pada remaja.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Penelitian ini melibatkan 78 responden, umur 31 – 35 tahun. 47 orang (60,3%), perempuan 47 orang (60,3%), pendidikan SMA 41 orang (65,4%), dan pekerjaan buruh 29 orang (37,2%).
2. Hasil penelitian menunjukkan pola tidur pada dewasa awal di Dusun Bendo Desa Trimurti Srandakan kabupaten Bantul didapatkan responden dengan pola tidur yang baik dan tidak baik masing-masing berjumlah 39 orang (50,0%).

3. Hasil penelitian menunjukkan kejadian hipertensi pada dewasa awal di Dusun Bendo Desa Trimurti Srandakan Kabupaten Bantul sebanyak 44 orang (56,4%).
4. Hasil analisis bivariat penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola tidur dengan kejadian hipertensi pada dewasa awal ($p = 0,02$).

5. Saran

Beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan antara lain bagi Dinas Kesehatan Bantul perlu melakukan penyuluhan ke masyarakat khususnya penderita hipertensi pada dewasa awal terkait dengan pola tidur, bagi Puskesmas Srandakan Kabupaten Bantul perlu melakukan peningkatan pelayanan

kesehatan kepada masyarakat luas, khususnya dewasa awal umur 26- 35 tahun melalui edukasi kesehatan dan interaksi individu terkait hubungan pola tidur dengan kejadian hipertensi, bagi Dusun Bendo Desa Trimurti Srandakan Kabupaten Bantul Meningkatkan pengetahuan masyarakat yang lebih baik tentang pentingnya menjaga pola tidur agar tetap sehat dan bugar, bagi Institusi Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk mahasiswa keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta, bagi peneliti lain perlu meningkatkan pengetahuan dan mengembangkan penelitian tentang hipertensi ini agar angka hipertensi di Indonesia menurun.

DAFTAR PUSTAKA

1. Riskesdas. *Hipertensi dan faktor resikonya dalam kajian epidemiologi*. 2013. Tersedia dalam [www.depkes.go.id / resources / download / general / Hasil%20Riskesdas%202013.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf) [Diakses pada 15 Desember 2016]
2. Juliana,E.S. *Manajemen Pelayanan Kebidanan*. Jakarta : EGC : 2006
3. Wahdah, N. *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Multipress : Yogyakarta : 2011
4. Riskesdas. *Hipertensi dan faktor resikonya dalam kajian epidemiologi*. 2007 Tersedia dalam <https://prezi.com/.../berdasarkan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas-tahun-2007> [Diakses pada 15 Desember 2016]
5. Fitri, AA. *Hubungan kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi di RSUPN Dr. Ciptomangunkusumo* : 2013
6. Angkat, NS. D. *Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja usia 15-17 tahun di SMAN 1 Tanjung Morawa* : 2009
7. Magfirah, I. *Hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah padamahasiswa* : 2016
8. Santrock, J.W. *Perkembangan Anak jilid ke-2 (edisi kesebelas)* Jakarta: Erlangga : 2007
9. Hidayat, AA. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika : 2008
10. Komaling, J. K., Suba, B., & Wongkar, D. *Hubungan Mengonsumsi Alkohol dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-laki Di Desa Tompasobaru II Kecamatan* : 2013
11. Bustan, M. N. *Epidemiologi penyakit menular*. Rineka Cipta. Jakarta : 2007
12. Vitahealth. *Hipertensi* . Jakarta: PT Gramedi Pustaka Utama : 2006
13. Suyuno, S. *Diabetes Melitus di Indonesia* . Dalam Sudoyo, A. W.,Setiyohadi, M., & Setiati, S(eds), Buku Ajar Penyakit Dalam, Edisi Keempat, Jilid III, 1852-1854, Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Univertas Indonesia: Jakarta : 2007
14. Australian Drug Foundation. *Caffeine facts*. 2011. Tersedia dalam <http://www.druginfo.adf.org.au> [Di akses pada 19 Desember 2016].
15. Anggraini, D.A. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada*

- Pasien yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari Sampai Juni 2008.* Kapita Selekta Kedokteran jilid I. Jakarta: Media Aesculapius. 2009. Tersedia dalam <http://yayanakhyar.files.wordpress.com/2009/02/files-of-drsmed-faktor-yang-berhubungan-dengan-kejadian-hipertensi.pdf> [Diakses pada 15 Desember 2016]
16. Almtsier. *Penuntun Diet.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama :2010
 17. Beck, M. *Ilmu Gizi dan Diet.* (terj.). Yogyakarta: Yayasan Essentia Medica : 2011
 18. Soenarta A.A. *Hypertension in Indonesia the Past, Present, Future.* Jakarta ; 2008
 19. Sumarni, Rantiningsih, Sampurno, Edi dan Aprilia, Veriani. *Konsumsi Junk Food Berhubungan dengan Hipertensi pada Lansia di Kecamatan Kasihan, Bantul, Yogyakarta.* Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia. Yogyakarta Universitas Alma Ata ; 2015. Tersedia dalam [http://dx.doi.org./10.21927/jnki.2013.1\(3\).71-75](http://dx.doi.org./10.21927/jnki.2013.1(3).71-75) [Diakses pada 10 Februari 2017]
 20. Potter & Perry. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : konsep, proses, dan praktik edisi 4.* Jakarta: EGC ; 2006
 21. Wahyuningsih dan Endri A . *Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi Pada Usia Lanjut.* Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia. Yogyakarta Universitas Alma Ata; 2013 Tersedia dalam [http://dx.doi.org./10.21927/jnki.2015.3\(2\).59-63](http://dx.doi.org./10.21927/jnki.2015.3(2).59-63) [Diakses pada 10 Februari 2017]
 22. Juliansyah N. *Metode Penelitian.* Bandung : Kencana Prenada Media Grup ; 2012
 23. Notoatmodjo, S. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Rineka Cipta: Jakarta ; 2012
 24. Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung : CV. ALFABETA ; 2012
 25. Arikunto, S. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik.* Jakarta : PT Rineka Cipta ; 2006
 26. Machfoedz, I. *Metodologi Penelitian: Bidang Kesehatan, Keperawatan, dan Kebidanan.* Yogyakarta: Fitramaya ; 2007
 27. Machfoedz, I. *Teknik Menyusun Koesioner dan panduan wawancara (Alat Ukur Penelitian): Bidang Kesehatan,*

- Keperawatan, dan Kebidanan.*
Yogyakarta: Fitramaya ; 2014
28. Dahlan S. *Statistika Untuk Kedokteran san Keperawatan.* Jakarta Salemba Medika ; 2013
 29. James E Gangswich, et al. Short sleep duration as a risk factors hypertension. *Circulation AHA Journal* ; 2008
 30. Maple M Fung, et al. Decreased slow wave sleep increases of developing hypertension in elderly men. *Circulation AHA Journal* ; 2001
 31. Redline S, Jotime Foody. Sleep Disturbance : Time to join the top 10 potentially modifiable cardiovascular risk factors. *Circulation AHA Journal* ; 2011
 32. World Health Organization. *World Health Statistics South East Asia Region.* 2011. Tersedia dalam www.searo.who.int/entity/ncd/media/hypertension.pdf [Diakses pada 23 Desember 2016]
 33. Javaheri, Amy S et al. Sleep Quality and elevated blood pressure in adolescence. *Circulation AHA Journal.*