



GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI: LITERATURE REVIEW

Description of Sleep Quality In Elderly With Hypertension: Literature Review

¹Iksan Nurul Anbiya, ²Roro Lintang Suryani, ³Danang Tri Yudono

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa.

*Email: ¹ikhsannurulanbiya@gmail.com, ²rorolintang@uhb.ac.id, ³danangtriyudono@uhb.ac.id

*Correspondence: ikhsannurulanbiya@gmail.com

DOI:

ABSTRAK

Histori Artikel:

Diajukan:

Diterima:

Diterbitkan:

Penduduk dunia yang berumur lebih dari 65 tahun sekarang kira-kira 617 juta jiwa. Jumlah ini sebanding dengan 8,5% dari total populasi. Peneliti menggunakan metode literature review pada penelitian ini. Database yang dipakai pada literature review ini antara lain Google Scholar dan PubMed. Dari 5 artikel menggambarkan bahwa lansia dengan hipertensi sering dijumpai di usia ≥ 60 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Mayoritas responden dari kelima jurnal mempunyai tekanan darah pada derajat satu (140-159/90-99 mmHg). Kapasitas tidur yang buruk pada lansia hipertensi. Banyak hal yang bisa menyebabkan kapasitas tidur menjadi buruk, seperti durasi tidur dan latensi tidur yang kurang.

Kata kunci: Lansia; kualitas tidur; hipertensi.

ABSTRACT

The world's population over the age of 65 is now approximately 617 million. This number is equivalent to 8.5% of the total population. Researchers used the literature review method in this study. The databases used in this literature review include Google Scholar and PubMed. From 5 articles, it is described that the elderly with hypertension are often found at the age of 60 years and are female. The majority of respondents from the five journals had blood pressure at grade one (140-159/90-99 mmHg). Poor sleep capacity in hypertensive elderly. Many things can cause poor sleep capacity, such as sleep duration and sleep latency.

Keywords: elderly; sleep quality; hypertension.

PENDAHULUAN

Pada negara berkembang terdapat kenaikan jumlah populasi lansia dalam beberapa dekade terakhir, yang mulanya terjadi di negara maju (Cindy, 2017). Berdasarkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2013), orang berusia 60 tahun ke atas merupakan 11,7% dari populasi yang ada, jumlah ini diperkirakan semakin bertambah seiring dengan meningkatnya harapan hidup.

Masyarakat dunia yang berumur di atas 65 tahun sekarang sebanyak 617 juta jiwa. Jumlah ini sebanding dengan 8,5% dari total populasi. Namun pada tahun 2050, populasi lansia terus bertambah menjadi 1,6 miliar jiwa atau sebanding dengan hampir 17% populasi dunia saat itu.

Asia Tenggara sendiri merupakan rumah bagi 8% populasi lansia atau sekitar 142 juta orang (WHO, 2013). Populasi lansia diestimasi akan bertambah tiga lipat di tahun 2050 dibandingkan tahun ini. Pada tahun 2000 penduduk lanjut usia berjumlah sebanyak 5,3 juta (7,4%) dari total populasi, tahun

2010, masyarakat lanjut usia sebanyak 24 juta (9,77%), dan tahun 2020 diperkirakan akan melebihi 28,8 juta (11,34%) dari jumlah penduduk. Di Indonesia sendiri, perkiraan penduduk lanjut usia pada tahun 2020 sekitar 80.000.000.

Peningkatan jumlah lansia juga berbarengan dengan peningkatan jumlah orang sakit. Masalah umum pada lansia berkontribusi terhadap penyakit tidak menular seperti tekanan darah tinggi, stroke, anemia, arthritis, diabetes, kanker, penyakit jantung koroner, batu ginjal, gagal jantung dan gagal jantung ([Riset Kesehatan Dasar, 2013](#)).

Sebanyak 7,5 juta jiwa atau sebanyak 12,8% kematian disebabkan oleh tekanan darah tinggi. Tingginya angka kejadian hipertensi terjadi di semua negara tak terkecuali Indonesia. Menurut hasil Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi mencapai 34,1%, meningkat signifikan dari prevalensi tahun 2013 sebesar 25,8%. Kalimantan Selatan mendapat prevalensi paling tinggi sebanyak 44,1% dan Papua mendapat prevalensi paling rendah sebanyak 22,2%. Gorontalo sendiri meraih 29,0% pada hasil Riskesdas 2013 dan 31,0% pada Riskesdas 2018, peringkat 20 dari 34 provinsi ([Kemenkes RI, 2018](#)).

Dalam penelitian ([Sakinah et al., 2020](#)), banyak hal yang dirasakan orang tua yang mempunyai tekanan darah tinggi, juga menyatakan bahwa kebanyakan responden mempunyai kapasitas tidur yang buruk hingga 94,9%. Latensi tidur mengungkapkan bahwa kurang dari setengah responden mendapat skor 3, sebuah kekalahan 43,0%. Waktu tidur hanya <5 jam, sebanyak 53 (67,1%). Responden melaporkan hanya tidur beberapa jam karena sering terbangun malam. Salah satunya tentang penurunan kualitas tidur, yang disebabkan oleh meningkatnya stres yang dialami pasien, sehingga terganggunya keseimbangan tubuh akibat efek peningkatan tekanan darah yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah ([Sani, 2008](#)). Menurut ([R.-Q. Liu et al., 2016](#)) juga menyatakan bahwa orang dengan tekanan darah tinggi akan mudah mendapat gangguan tidur daripada mereka yang mempunyai tekanan darah normal.

Menurut penelitian ([Aji & Sugiyanto, 2017](#)), di Posyandu, Dusun Jelapan, Sindumartani Ngemplak, Sleman, Yogyakarta SAR, keterkaitan kapasitas tidur dengan tekanan darah tinggi pada lansia menjelaskan bahwa 88,6% Responden dalam kajian ini mempunyai kapasitas tidur yang buruk. Oleh karena kondisi tersebut maka pertanyaan penelitian pada literatur review ini yaitu “Bagaimana Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi?”

METODE

Peneliti memilih literature review sebagai metode penelitian makalah ini. Basis data yang digunakan dalam tinjauan pustaka ini antara lain Google Scholar dan PubMed. Kriteria inklusi dan eksklusi penelitian ini adalah hipertensi lansia, kualitas tidur.

Tabel 3.1 Tolak Ukur Inklusi dan Eksklusi

Tolak Ukur	Inklusi	Eksklusi
P (patient, population, problem)	Lansia dengan hipertensi	Lansia
I (intervention, prognostic factor, exposure)	-	-
C (comparison, control)	-	-
O (outcome)	Kualitas tidur	Jurnal yang tidak terkait dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi
Jenis Penelitian	Research	Literature
Tahun Publikasi	2018 dan di atasnya	Dibawah 2018

Bahasa

Inggris dan Indonesia

Selain bahasa Inggris dan
Indonesia

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Studi

Lima artikel telah memenuhi kriteria inklusi berdasarkan topik literature review yaitu gambaran kualitas tidur lansia yang mendapati tekanan darah tinggi. Prosedur kajian yang dipakai dari kelima artikel adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Setiap artikel penelitian menggunakan sampel minimal 30 responden lansia.

B. Karakteristik Responden Studi

Menurut ([Setiawan et al., 2018](#)) memperlihatkan bahwa kebanyakan responden berumur antara 60-74 tahun, yaitu berjumlah 18 responden (60%). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kebanyakan responden berumur 60 tahun ke atas ([Sakinah et al., 2020](#)). Temuan ([Wang et al., 2020](#)) menunjukkan bahwa 39,2% responden adalah wanita dan 26,3% adalah pria. Wanita yang lebih tua cenderung mendapat hambatan tidur daripada pria, menurut hasil penelitian.

Menurut penelitian ([Assiddiqy, 2020](#)), di antara 19 responden di Posyandu RW II Puskesmas Kedungkandang Kota Malang mayoritas (59,4%) lansia mempunyai tekanan darah antara 140/90 mmHg sampai <160/90 mmHg (grade 1). Hasil penelitian ([Tina et al., 2021](#)) menemukan bahwa separuh dari responden, rincinya 19 orang lanjut usia (51,4%) mempunyai tekanan darah sistolik hipertensi tipe 2, dan sejumlah 18 responden (48,6%) mempunyai tekanan darah tinggi, tekanan darah sistolik adalah jenis tekanan darah tinggi.

Temuan ([Tina et al., 2021](#)) menunjukkan bahwa sebanyak 89,2% responden mempunyai kapasitas tidur yang buruk. Skor latensi tidur sebagian besar 1, di kisaran 15-30 menit, sejumlah 18 responden (48,6%). Waktu tidur lansia hipertensi pada kajian ini memperlihatkan bahwa kebanyakan (76%) tidur 5-6 jam. Kemampuan tidur pada lansia hipertensi dalam kajian ini memperlihatkan hanya 8 responden (21,6%) yang masuk dalam golongan >85%. Ruang hambatan tidur pada kajian ini memperlihatkan bahwa sejumlah 26 responden (70,3%) mendapati hambatan tidur pada golongan skor 1 yang menunjukkan kesusahan tidur ringan pada lansia. Penggunaan obat tidur yang lengkap (100%) pada lansia pada kajian ini memperlihatkan bahwa mereka tidak memakai obat tidur dan tidak mengalami dispnea dalam satu bulan terakhir. Disfungsi kegiatan siang hari pada lansia pada kajian ini memperlihatkan sejumlah 17 responden (45,9%) mendapati gangguan 2 titik dalam sebulan terakhir ([Tina et al., 2021](#)).

Dalam 5 artikel yang menggambarkan kualitas tidur yang buruk pada pasien hipertensi usia lanjut. Orang yang lebih tua berisiko terkena penyakit, sehingga dalam penelitian ini, orang dengan tekanan darah tinggi ditemukan berusia di atas 60 tahun. Tekanan darah tinggi berlaku disebabkan dinding pembuluh darah menjadi kaku dan beban kerja jantung meningkat akhirnya menyebabkan tekanan darah tinggi ([P. Liu & Zheng, 2017](#)). Didukung juga oleh sejumlah kajian lain yang menunjukkan bahwa tekanan darah tinggi biasanya terjadi pada orang yang berusia 60 tahun ([Setyaningsih et al., 2014](#)). Hasil penelitian ([Assiddiqy, 2020](#)) menunjukkan bahwa sebagian besar (59,4%) dari 19 responden di Posyandu Lansia RW II Puskesmas mempunyai tekanan darah antara 140/90 mmHg dan <160/90 mmHg (Grade 1) Kedungkandang Kota Malang . Data orang dewasa yang lebih tua dengan hipertensi lebih cenderung menjadi hipertensi ringan atau pada stadium 1, dengan tekanan darah sistolik berkisar antara 140-159 mmHg dan tekanan darah diastolik berkisar antara 90-99 mmHg ([Konita et al., 2015](#)). Sekalipun pada kisaran ringan, mengingat komplikasi hipertensi yang tidak terkontrol yang sedang berlangsung, kondisi ini tetap

menjadi keadaan hipertensi. Ketakutan bahwa tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi yang terkadang tidak disadari oleh pasien (Yonata & Pratama, 2016).

Pasien hipertensi mengalami kualitas tidur yang buruk karena tekanan darahnya yang tinggi (Sakinah et al., 2020). Golongan hipertensi selanjutnya, tipe 2, menunjukkan skor PSQI lebih tinggi daripada prehipertensi dan hipertensi tipe 1.

Temuan (Setiawan et al., 2018), memperlihatkan bahwa kebanyakan responden berumur antara 60-74 tahun, yaitu sejumlah 18 responden (60%), dengan dominan perempuan dan sebanyak 21.26 responden (86,7%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Menurut (Stanley & Beare, 2007), Sebagian besar orang dewasa yang lebih tua berisiko mengalami kualitas tidur yang buruk karena berbagai faktor, seperti pensiun dan perubahan pola sosial, kematian pasangan atau teman dekat, peningkatan penggunaan narkoba, kondisi medis yang mendasari, dan perubahan ritme sirkadian.

Kurang tidur dapat menyebabkan regulasi metabolik dan endokrin yang dapat menyebabkan penyakit kardiovaskular, yang dapat menyebabkan hipertensi (Potter et al., 2009). Kapasitas tidur yang buruk mempengaruhi pengurangan antibodi dengan indikasi kelemahan dan kelelahan, yang mengkonversikan hormon stres kortisol dan sistem saraf simpatik, yang menyebabkan penambahan tekanan darah. Orang dengan tekanan darah tinggi membutuhkan tidur yang baik guna menaikkan kesehatan dan mengobati kondisi fisik supaya selalu bugar.

Hal ini diperjelas oleh kajian (Tina et al., 2021) yang menunjukkan bahwa hampir semua responden pada kajian ini mempunyai kapasitas tidur yang buruk, karena beberapa responden mempunyai kualitas tekanan darah tipe 2 yang lebih tinggi, waktu tidur yang pendek, kurang dari 7 jam. kategori hipertensi, yaitu tipe 2, menunjukkan skor PSQI lebih tinggi daripada prehipertensi dan hipertensi tipe 1.

Kapasitas tidur yang buruk mempengaruhi taraf hidup seseorang dan berkaitan dengan penambahan mortalitas. Lama tidur mempengaruhi kematian, dengan kematian terendah di antara mereka yang tidur 7 sampai 8 jam di waktu malam (Stanley & Beare, 2007).

SIMPULAN

Kualitas tidur dengan hipertensi pada lansia faktor utamanya yaitu kualitas tidurnya buruk seperti durasi tidur yang kurang dari 7 jam sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan darah ,lansia dengan hipertensi sering dijumpai pada umur ≥ 60 tahun dan dominan berjenis kelamin perempuan. Diharapkan penelitian ini untuk mengetahui sebab akibat hipertensi pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, M. N. R. P., & Sugiyanto, S. (2017). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Hipertensi pada Usia Lanjut di Posyandu Lansia Dusun Jelapan Sindumartani Ngemplak Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta*.
- Assiddiqy, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Posyandu Lansia RW II Puskesmas Kedungkandang Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1). <http://dx.doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.199>.
- Cindy. (2017). *Laporan kasus gerontik dengan nyeri kronis pada hipertensi di wisma A PSTW Yogyakarta unit budhi luhur*.

- Konita, S., Azmi, S., & Erkadius, E. (2015). Pola Tekanan Darah Pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Padang Pasir Padang Januari 2014. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1). <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.233>.
- Kemendes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2018. Jakarta. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses pada tanggal 24 Januari 2019 dari http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Risk%20esdas%202018.pdf.
- Liu, P., & Zheng, J.-G. (2017). Blood pressure targets in the hypertensive elderly. *Chinese Medical Journal*, 130(16), 1968–1972. <https://doi.org/10.4103/0366-6999.211885>.
- Liu, R.-Q., Qian, Z., Trevathan, E., Chang, J.-J., Zelicoff, A., Hao, Y.-T., Lin, S., & Dong, G.-H. (2016). Poor sleep quality associated with high risk of hypertension and elevated blood pressure in China: results from a large population-based study. *Hypertension Research*, 39(1), 54–59. <https://doi.org/10.1038/hr.2015.98>.
- Potter, P. A., Perry, A. G. E., Hall, A. E., & Stockert, P. A. (2009). *Fundamentals of nursing*. Elsevier mosby.
- Sakinah, S., Ratu, J. M., & Weraman, P. (2020). Hubungan antara Karakteristik Demografi dan Pengetahuan dengan Self Management Hipertensi Pada Masyarakat Suku Timor: Penelitian Cross sectional. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(3), 245–252. <http://dx.doi.org/10.33846/sf11305>.
- Sani, A. (2008). *Hypertension current perspective*. Medya Crea.
- Setiawan, A., Maulana, D., & Widyaningrum, R. (2018). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah lanjut usia penderita hipertensi esensial di upt rumah pelayanan sosial lanjut usia budi dharma yogyakarta. <https://doi.org/10.36569/jmm.v9i1.21>.
- Setyaningsih, R. D., Dewi, P., & Suandika, M. (2014). Studi Prevalensi Dan Kajian Faktor Risiko Hipertensi Pada lansia Di Desa Tambaksari-Banyumas. *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*.
- Stanley, M., & Beare, P. G. (2007). Buku Ajar Keperawatan Gerontik (Gerontological Nursing. A Health promotion approach).
- Tina, Y., Handayani, S., & Monika, R. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *JURNAL KESEHATAN SAMODRA ILMU*, 12(2), 118–123.
- Wang, B., Li, R., Lu, Z., & Huang, Y. (2020). Does comorbidity increase the risk of patients with COVID-19: evidence from meta-analysis. *Aging (Albany NY)*, 12(7), 6049. <https://doi.org/10.18632/aging.103000>.
- WHO. 2013. A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis. World Health Organization. Geneva. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/79059/1/WHO_DCO_WHD_2013.2_eng.pdf?ua=1.
- Yonata, A., & Pratama, A. S. P. (2016). Hipertensi sebagai faktor pencetus terjadinya stroke. *Jurnal*

Majority, 5(3), 17–21.



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).