

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Kualitas hidup merupakan aspek penting yang harus diperhatikan oleh manusia. Banyak aspek yang menjadi tolak ukur kualitas hidup setiap manusia. Menurut WHO (1996) ada 4 aspek mengenai kualitas hidup manusia, salah satunya adalah kesehatan fisik individu tersebut. Ada beberapa hal yang mempengaruhi kesehatan fisik dari manusia, salah satunya adalah kualitas tidur.

Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis yang harus dipenuhi karena sangat berpengaruh terhadap keseimbangan hidup. Tidur yang terganggu atau kualitas tidur yang kurang baik dapat menyebabkan terjadinya masalah fisik dan psikologis (Pitaloka, Utami, & Novayelinda, 2015). Oleh karena itu, kualitas tidur harus sangat dijaga untuk mempertahankan keseimbangan tubuh.

Gangguan tidur dapat dialami oleh siapa saja, akan tetapi seiring bertambahnya usia kemungkinan terjadinya gangguan tidur akan semakin tinggi. Hal ini disebabkan oleh perbedaan siklus tidur pada setiap manusia dan relatif dipengaruhi oleh usia. Pertambahan umur setiap orang menyebabkan waktu tidur akan berkurang dan waktu terjaga tetap. Sebagai contoh pada lansia akan sering merasa gelisah dan menyebabkan waktu terjaganya bertambah (Arifin & Burhan, 2010).

Aktivitas fisik/bergerak merupakan setiap gerakan tubuh yang membutuhkan pengeluaran tenaga dan energi. Pengeluaran tenaga yang digunakan untuk menjalankan aktivitas fisik ini berkaitan erat dengan peningkatan kualitas hidup seseorang agar tetap aktif melakukan kegiatan, berorganisasi, berinteraksi dengan lingkungan dan melakukan kegiatan secara kontinu. Karena dengan seseorang tetap aktif melakukan kegiatan fisik, maka akan meningkat pula kualitas hidupnya (Xavier, Prastiwi, & Andinawati, 2017). Dalam hal ini penulis mengkhususkan pada orang dengan usia lanjut. Apabila orang dengan usia lanjut tetap aktif melakukan kegiatan dilingkungannya, maka mereka terhindar dari berbagai macam penyakit yang kerap menyerang usia lanjut.

Manusia dengan usia lanjut atau sering kita sebut dengan sebutan lansia merupakan usia emas dari manusia karena tidak semua orang dapat mencapai usia tersebut. Lansia memerlukan tindakan keperawatan agar pada usia tersebut orang dapat menikmati masa usia emas dengan berguna dan bahagia. (Oktaviantara, 2015). Batasan usia lansia salah satunya menurut UU No. 13 Tahun 1998 dalam Bab 1 Pasal 1 ayat 2 dalam Oktaviantara (2015) adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas. Akan tetapi ada juga pendapat para ahli yang menyebutnya batasan usia pada lansia. Disebutkan oleh WHO dalam Oktaviantara (2015) bahwa usia lansia dibagi menjadi empat kriteria yaitu: usia pertengahan (middle age) ialah 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) ialah 60-74 tahun, lanjut usia tua (old) ialah 75-90 tahun, usia sangat tua (very old) ialah di atas 90 tahun.

Disebutkan juga oleh Effendi dalam Oktaviantara (2015) bahwa lansia merupakan suatu keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stress fisiologis, hal ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan hidup dan peningkatan kepekaan secara individual. Dengan usia yang sudah tidak dapat dikatakan muda lagi, membuka kemungkinan yang tidak kecil untuk mengalami penurunan berbagai macam fungsi tubuh baik fisik maupun fungsi tubuh lainnya.

Hipertensi merupakan gejala yang paling sering ditemui pada lansia dan merupakan faktor utama terjadinya kelainan kardiovaskular (Setiyorini, 2014). Hipertensi atau dengan kata lain tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan tekanan darah dimana tekanan darah seseorang berada di atas batas normal dari tekanan darah. Batasan tekanan darah normal menurut WHO adalah 140/90 mmHg. Batasan ini tidak membedakan usia dan jenis kelamin (Setyan, 2017). Seperti disebutkan dalam hadist :

نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ. (رواه البخاري)

*“Dua kenikmatan yang banyak manusia menjadi rugi (karena tidak diperhatikan), yaitu kesehatan dan waktu luang”.* (HR. Al-Bukhari)

Oleh karena itu, kita diwajibkan untuk menjaga kesehatan kita agar tetap merasa bugar meski sudah di usia lanjut dan tidak menjadi rugi dalam menjalankan kehidupan di dunia.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti adakah hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan tekanan

darah pada orang dengan usia lanjut. Penelitian ini akan dilakukan dengan pengisian kuisisioner tentang kualitas tidur (GPPAQ), pengisian kuisisioner tentang aktivitas fisik (PSQI) dan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan *sphygmomanometer*.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan apa yang telah diuraikan oleh penulis, dapat dirumuskan bahwa permasalahan pada penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Desa Tohudan. Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar?
2. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di Desa Tohudan. Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di Desa Tohudan. Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Desa Tohudan. Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar.
- b. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di Desa Tohudan. Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Responden**

Dapat memberikan pengetahuan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik yang dilakukan sehari – hari dengan tekanan darah

### **2. Bagi Posyandu Lansia**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang adanya hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di Desa Tohudan. Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar.

### **3. Bagi Peneliti dan Institusi Penelitian**

Sebagai sarana pembelajaran untuk mendapatkan pengalaman dalam melakukan penelitian tentang hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia.