

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur dianggap sebagai kebutuhan setiap individu yang dilaksanakan secara tidak sadar. Kedalaman tidur (kualitas tidur) serta Jam tidur (kuantitas tidur) termasuk dua aspek yang menentukan kecukupan tidur seseorang.¹ Ketika seseorang tertidur, kepuasan dan kesegaran yang dirasakan saat terbangun dari tidur didefinisikan sebagai kualitas tidur.² Di anggap baiknya kualitas tidur seseorang apabila mereka tidak mengalami gangguan tidur.¹ Apabila seseorang bangun dari tidur dan terus mengalami kelelahan dan kekurangan energi, kualitas tidurnya dianggap buruk, yang akhirnya menghambat kegiatan sehari-hari.²

Menurut *National Sleep Foundation* di Amerika Serikat, sebanyak 40 juta orang mengalami gangguan tidur.³ Menurut survei indeks pola hidup sehat yang dilakukan oleh *American International Assurance (AIA)* pada tahun 2013 di Indonesia, bekerja sama dengan perusahaan riset global *Taylor Nelson Sofres (TNS)*, menunjukkan bahwa meskipun masyarakat Indonesia menginginkan waktu tidur selama 7–8 jam per hari, mereka hanya dapat tidur selama 6 jam setiap harinya karena disebabkan oleh meningkatnya aktivitas yang mereka jalani.¹ Di Indonesia angkanya sekitar 10% dari jumlah 238 juta penduduk Indonesia, atau hampir 23 juta di antaranya mengalami gangguan tidur.⁴ Pada tahun 2019, diperkirakan 6.701 kasus gangguan tidur berupa insomnia terjadi di Provinsi Jawa Barat.⁵

Orang dewasa sering mengalami masalah tidur, dan masalah ini terus berlanjut seiring bertambahnya usia.¹ Mayoritas orang dewasa secara individu sering menghadapi masalah dengan jadwal tidur yang tidak teratur, yang menyebabkan mereka tidak puas dengan kualitas tidur mereka.⁶ Pegawai merupakan kelompok pekerja yang sering memiliki beban kerja tinggi. Banyak dari mereka yang masih melanjutkan pekerjaan di rumah, sehingga jam kerja menjadi tidak teratur. Kebiasaan ini dapat mengganggu pola tidur serta memperburuk kualitas tidur. Jika kualitas tidur terganggu, hal ini dapat meningkatkan risiko terjadinya perubahan tekanan darah.^{6,7}

Hipertensi termasuk dalam kategori penyakit tidak menular yang patut diwaspadai, karena termasuk penyebab kematian tertinggi di dunia.⁸ Menurut *Joint National Committee*, hipertensi dikatakan sebagai *the silent killer* karena pengidapnya sering tidak menyadari jika mereka mengalami penyakit hipertensi.^{9,10} Menurut JNC 8, hipertensi (HTN) yang biasa disebut tekanan darah tinggi (BP), atau di cirikan dengan tingkat BP $\geq 140/90$ milimeter merkuri (mmHg).¹¹

Dari data *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2015, 1,13 Miliar orang di seluruh dunia mengalami hipertensi, yang berarti 1 dari 3 orang di seluruh dunia terdiagnosis penyakit tersebut dan jumlah ini terus meningkat setiap tahun, dan diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan komplikasi hipertensi diperkirakan menyebabkan 9,4 juta kematian.¹²

Hipertensi sering diartikan sebagai masalah kesehatan pada lansia. Namun, data memperlihatkan bahwa kelompok usia muda Indonesia juga berisiko terkena penyakit ini.¹³ Data Riskesdas Kemenkes tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 700.000 orang di Kota Bandung menderita hipertensi, dengan prevalensi hipertensi mencapai 1:3. Namun, berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kota Bandung hingga Mei 2022, jumlah warga berusia 15-69 tahun hipertensi baru mencapai 28.000 orang.¹⁴

Melalui Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menemukan bahwa prevalensi hipertensi sebanyak 10,7% orang berusia 18-24, dan 17,4% orang berusia 25-34 tahun.¹³ Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi tercatat sebesar pada kelompok usia 31-44 tahun (31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%), dan usia 55-64 tahun (55,2%).¹⁵ Penyakit ini terus meningkat dengan di iringi penambahan usia.¹⁶

Jika tidak diatasi secara benar, hipertensi bisa memicu berbagai komplikasi serius, misalnya penyakit jantung koroner, stroke, demensia, gagal jantung, gangguan penglihatan serta gagal ginjal. Kondisi ini didampaki dari beragam aspek seperti gender, umur, pola makan, faktor genetik, serta buruknya kualitas tidur.¹⁷

Kualitas tidur seseorang berkaitan dengan tekanan darahnya, di mana ketidakseimbangan siklus tidur dan bangun bisa mengakibatkan tekanan darah meningkat. Hal tersebut diakibatkan aktivasi saraf simpatik yang merangsang peningkatan kadar hormon kortisol, sehingga memicu vasokonstriksi pada pembuluh darah.¹⁸

Dari hasil penelitian Shafira Aulia Islami, dibuktikan jika ada kaitan antar tingkat tekanan darah dengan kualitas tidur pada pegawai Dinas Kebudayaan serta Pendidikan Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2023. Dimana dari 50 responden, ditemukan bahwa mayoritas pegawai Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kalimantan Selatan tahun 2023 mempunyai kualitas tidur buruk dengan tekanan darah hipertensi.¹⁹ Kejadian ini menunjukkan terdapat masalah Kesehatan yang perlu diteliti lebih lanjut pada lingkungan kerja. Dengan latar belakang ini mendorong saya untuk mengkaji lebih dalam hubungan antar kualitas tidur dengan tekanan darah sebagai topik skripsi, yang bertujuan memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan menyeluruh tentang topik ini serta sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan pegawai khususnya di lingkungan Universitas Pasundan.

Universitas Pasundan Bandung dipilih sebagai lokasi penelitian dikarenakan belum adanya penelitian dengan topik serupa di institusi ini. Pegawai Universitas Pasundan dijadikan subjek karena hampir dari beberapa penelitian sebelumnya lebih banyak merujuk pada lansia, pasien hipertensi, serta mahasiswa perguruan tinggi.

Dari uraian tersebut, tujuan dilaksanakannya penelitian ini ingin menganalisis apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pegawai Universitas Pasundan Tahun 2025.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana kualitas tidur pada pegawai Universitas Pasundan?
2. Bagaimana nilai tekanan darah pada pegawai Universitas Pasundan?
3. Apakah terdapat keterkaitan antar kualitas tidur dengan nilai tekanan darah pada pegawai Universitas Pasundan?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Mengetahui kualitas tidur pada pegawai Universitas Pasundan.
2. Mengetahui nilai tekanan darah pada pegawai Universitas Pasundan.
3. Mengetahui keterkaitan antar kualitas tidur dan tekanan darah pada pegawai Universitas Pasundan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Di inginkan hasil penelitian ini bisa menambah pengetahuan kesehatan tentang kaitan antar kualitas tidur dan tekanan darah pada pegawai yang bekerja di lingkungan akademik seperti di Universitas Pasundan. Di inginkan juga hasil penelitiannya bisa dijadikan referensi yang berguna dalam menambah pemahaman mengenai hipertensi serta manfaat dari menjaga kualitas tidur.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Untuk Peneliti

Di inginkan hasil penelitian ini bisa membagikan pemahaman serta pengalaman yang lebih mendalam terkait topik pembahasan yang sedang dikaji.

2. Untuk Pegawai Universitas Pasundan

Memberikan informasi tentang pentingnya kualitas tidur bagi kesehatan mereka, khususnya dalam mencegah gangguan tekanan darah, serta memberi wawasan untuk meningkatkan kualitas tidur dalam rangka menjaga kesehatan jangka panjang.

3. Untuk Institusi Universitas Pasundan

Di inginkan hasil penelitian ini bisa memberi informasi yang berguna bagi Universitas Pasundan dalam merancang program kesehatan dan kesejahteraan bagi pegawainya, seperti edukasi pola tidur sehat, yang dapat meningkatkan kesejahteraan pegawai dan produktivitas kerja.

4. Untuk Pembaca

Memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya kualitas tidur dalam menjaga kesehatan tekanan darah, serta meningkatkan kesadaran akan pengaruh pola tidur yang buruk terhadap kesehatan, terutama di kalangan pekerja yang memiliki beban kerja tinggi.