

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kualitas tidur yang buruk akan menghambat kemampuan seseorang dalam bekerja, hal tersebut akan mengakibatkan fungsi dari fisiologis dan psikologis terganggu. Kualitas yang buruk akan menyebabkan seseorang sulit untuk dapat fokus dalam hal bekerja atau belajar, memiliki sikap yang tak acuh, tidak enak badan, mudah lelah, memberikan respon yang kurang baik, serta akan terganggunya kemampuan saat beraktivitas. (Sitepu, 2020)

Pada usia remaja dan dewasa muda umumnya akan mengalami hal yang bisa mengganggu waktu tidur seperti adanya kegiatan di sekolah atau bahkan kegiatan yang dilakukan setelah sekolah yaitu kegiatan sosial lainnya. Hal lain yang dapat mengurangi waktu tidur adalah tuntutan gaya hidup serta waktu yang tersedia untuk tidur akan ditekan penuh oleh karena pekerjaan.

Saat masa seperti ini banyak sekali mahasiswa terutama mahasiswa Fakultas Kedokteran, tidak mudah untuk tidur dalam waktu yang mencukupi, karena ada beberapa penyebabnya seperti memiliki berbagai tanggung jawab dan tugas kuliah, belajar hingga larut malam atau bahkan tidak memiliki waktu untuk tidur, yang membuat terjadinya penurunan kualitas tidur pada mahasiswa. Kualitas tidur yang buruk adalah kondisi individu yang belum terjaganya keteraturan dalam tidur. Hal yang krusial untuk setiap orang agar menjaga kesehatan biologisnya untuk tetap sejalan dengan rutinitas sehari-hari, yaitu dengan membatasi atau bahkan mengurangi aktivitas pada malam hari agar efektivitas untuk jam tidurnya bisa dibantu, karena saat individu mengalami kurang tidur dalam rentang waktu yang lama, hal ini bisa menimbulkan kerusakan pada otak dan bahkan kematian.

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah pada manusia lebih tinggi di atas normal. Mortalitas atau angka kematian dan morbiditas atau angka kesakitan bisa disebabkan oleh peningkatan tekanan darah. (Sumartini et al., 2019)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi bertanggung jawab atas sekitar 7,5 juta kematian di seluruh dunia serta menyumbang 12,8% dari semua kematian. Dari data pada WHO tersebut menyatakan bahwa prevalensi hipertensi pada tahun 2013, didapatkan 40% orang yang berusia 25 tahun ke atas. Setiap tahunnya jumlah orang yang mengalami tekanan darah tinggi meningkat. Sekitar 17,5 juta kematian disebabkan penyakit kardiovaskular di tahun 2012, yang setara dengan 3 dari 10 kematian, dan lebih dari 9,4 dari 17 juta kematian

pertahun berasal dari komplikasi hipertensi, yang sering disebut hipertensi. Pada Asia Tenggara, salah satunya negara Indonesia, telah terdata 49,7% kematian yang mejadi penyebabnya berasal dari PTM atau penyakit tidak menular, yang termasuk adalah hipertensi. (Sartika et al., 2018)

Tidur berperan penting dalam menjaga sistem imunitas tubuh, memori metabolisme, belajar, dan berbagai fungsi penting lainnya. Kualitas tidur yang baik serta optimal serta waktu yang terpenuhi dalam tidur akan berpengaruh pada kemampuan kerja seseorang. Seseorang yang kurang tidur akan kehilangan fokus saat beraktivitas, cepat lelah, dan suasana hatinya memburuk.

Kualitas tidur buruk dikatakan menjadi satu diantara faktor resiko dari tekanan darah tinggi atau hipertensi pada orang dewasa. Gangguan pada endokrin dan metabolisme tubuh bisa disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk pada individu, dan nantinya dapat terjadi penyakit kardiovaskular bila kualitas tidur tidak dijaga dengan baik. Pada seseorang yang memiliki riwayat hipertensi ditambah dengan kualitas tidurnya yang buruk, seseorang tersebut akan mudah untuk memperparah hipertensi atau peningkatan tekanan darahnya, hal ini disebabkan karena bila kualitas tidur buruk tubuh akan mengubah system-sistem termasuk sistsem saraf simpatik serta hormon stress kortisol yang bisa membuat tekanan darah menjadi lebih tinggi lagi. (Ina et al., 2018)

1.2 Rumusan Masalah

Berdasar terhadap latar belakang yang telah dijabarkan, dapat disimpulkan sebagai berikut. Apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2019 di Universitas Prima Indonesia. Sehingga terdapat pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2019?
2. Seberapa kuatkah hubungan tekanan darah pada mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik dan mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah hal yang ingin dicapai oleh peneliti atau mengapa penelitian ini ditujukan untuk menjadi sebuah penelitian, serta peneliti mampu memecahkan masalah dengan membuktikan dari hasil penelitian.

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2019 di Universitas Prima Indonesia.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2019 di Universitas Prima Indonesia.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2019 di Universitas Prima Indonesia.

1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagi peneliti
Untuk menambah pengetahuan seberapa pentingnya kualitas tidur serta pengaruh kualitas tidur terhadap tekanan darah.
- b. Bagi mahasiswa
Untuk menambah pengetahuan dalam pentingnya kualitas tidur kaitannya dengan tekanan darah sebagaimana mahasiswa merupakan populasi dengan jumlah aktivitas yang padat sehingga mengalami penurunan kualitas tidur.
- c. Bagi masyarakat luas
Menambah pengetahuan serta wawasan tentang keterkaitan kualitas tidur dengan tekanan darah agar dapat mencegah dan memperbaiki kualitas tidur yang buruk serta sebagai petunjuk apabila pembaca tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah.