

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah kondisi tekanan darah meningkat secara tidak normal dan terus menerus selama beberapa pemeriksaan. Perubahan pada pembuluh darah sering menyebabkan peningkatan tekanan darah (Wulandari *et al.*, 2023). Hipertensi terjadi saat tekanan darah sistolik mencapai 130 – 139 mmHg dan tekanan darah diastolik 80 – 89 mmHg (*American Heart Association*, 2025). Hipertensi kadang dikenal sebagai “*silent killer*” karena sering menyerang secara tiba-tiba dan berpotensi mengakibatkan kematian (Anggreani *et al.*, 2020). *World Health Organization* (WHO) menyatakan hipertensi secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya (Wulandari *et al.*, 2023).

Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya (Riyada *et al.*, 2024). Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 menyatakan jumlah penderita hipertensi secara global mencapai 1,13 miliar orang. Di Kawasan Asia hipertensi menjadi penyebab kematian 1,5 juta orang setiap tahunnya (Purnama *et al.*, 2025). Menurut Kementerian Kesehatan RI, (2023) angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai sekitar 36%. Berdasarkan hasil (Riskesdas) prevalensi hipertensi di masyarakat tercatat sebesar 34,1% (Manongga *et al.*, 2024). Berdasarkan data kelompok usia, presentase hipertensi adalah sebagai berikut: kelompok usia 18 – 24 tahun sebesar 13,2%; usia 34 – 44 tahun 31,6%; usia

45 – 54 tahun 45,3%; usia 55 – 64 tahun 55,2%; usia 65-74 tahun 63,2%, dan kelompok usia di atas 75 tahun 69,5% (Kementrian Kesehatan RI, 2023).

Berdasarkan profil kesehatan Jawa Tengah tahun 2023, hipertensi menempati proporsi terbesar yaitu 72%. Jumlah penderita hipertensi sebanyak 8.554.672 jiwa (Ristiana *et al.*, 2025). Data penyakit hipertensi di Provinsi Jawa Tengah meningkat setiap tahunnya. Salah satunya wilayah Kabupaten Karanganyar, yang menempati peringkat ke-20 dari 36 kabupaten (Fitria *et al.*, 2023). Prevalensi hipertensi di Kabupaten Karanganyar pada tahun 2023 meningkat sebanyak sekitar 163.893 jiwa (Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar, 2023). Penyakit hipertensi pada Kabupaten Karanganyar mengalami peningkatan, salah satunya wilayah Kecamatan Colomadu menduduki peringkat penyakit hipertensi tertinggi ke 8 sebesar 1,831 jiwa dari 17 kecamatan (Fitria *et al.*, 2023). Prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, terutama pada lansia (Siregar *et al.*, 2023).

Periode lanjut usia (lansia) merupakan periode lanjutan dari setiap tahapan usia dan mengalami proses penuaan. Seiring bertambah usia seseorang akan mengalami penurunan kondisi fisik dan non fisik secara alami, seperti penurunan produktivitas atau bahkan tidak mampu memenuhi kebutuhannya (Noviyanti *et al.*, 2025). Beberapa perubahan yang dialami oleh lansia diantaranya ialah perubahan secara fisik, psikologis, hingga perubahan sosial. Penurunan fungsi organ pada lansia sangat umum terjadi seiring bertambahnya usia. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko lansia mengalami berbagai penyakit. Salah satu penyakit yang paling sering dialami

oleh lansia adalah hipertensi (Luqyana, 2025). Peningkatan jumlah kasus hipertensi pada lansia disebabkan karena lansia tidak mampu dalam melakukan *self care management* hipertensi dengan baik (Kurdi *et al.*, 2024).

Self care management atau manajemen perawatan diri merupakan kemampuan dari individu dalam mempertahankan perilaku efektif dan manajemen penyakit untuk membantu menurunkan dan menjaga kestabilan tekanan darah dengan baik. Hal tersebut tentu memberikan dampak positif terhadap proses penyembuhan atau perawatan penyakit hipertensi pada lansia, sehingga lansia dapat terhindar dari komplikasi hipertensi (Luqyana, 2025). *Self care manajemen* memegang peran penting dalam pengendalian hipertensi. Aktivitas yang dilakukan individu dalam upaya menjaga kesehatan, mengelola kondisi, termasuk memantau tekanan darah secara teratur, melakukan diet sehat dan olahraga, serta mematuhi arahan tenaga kesehatan (Muhibah *et al.*, 2023). Manajemen perawatan diri ini dapat mempengaruhi sejauh mana aktivitas *self care manajemen* yang dilakukan oleh penderita hipertensi (Laili *et al.*, 2021).

Pelaksanaan *self care management* pada penderita hipertensi memiliki tujuan utama, yaitu untuk meningkatkan rasa percaya diri individu terhadap kemampuan pribadi dalam mengendalikan tekanan darah secara efektif. Dengan manajemen ini, diharapkan dapat mengembangkan keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk mengelola kondisi kesehatannya secara mandiri, serta memantau tekanan darah secara rutin (Kurdi *et al.*, 2024). Teori yang dikemukakan oleh Dorothea Orem, yang menyatakan bahwa *self-care* merupakan serangkaian upaya yang dilakukan untuk menjaga kehidupan,

kesehatan, dan kesejahteraan. Jika kebutuhan perawatan diri tidak terpenuhi dengan baik, individu akan lebih rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, termasuk penurunan kualitas tidur (Achmad , 2025)

Kualitas tidur merupakan suatu kepuasan terhadap tidur yang dialami. Gejala-gejala dari masalah tidur diantaranya adalah kesulitan tidur dan menjaga tidur, bangun dini hari dan rasa kantuk (Haryono & Hafshawaty, 2025). Kualitas tidur yang buruk menyebabkan penurunan anti bodi, yang ditandai dengan gejala kelelahan dan lemas. Kondisi ini dapat mengganggu regulasi hormon, terutama peningkatan kadar kortisol sebagai hormon stress. Akibatnya, respons fisiologis tubuh mengalami peningkatan tekanan darah secara signifikan (Assiddiqy, 2020).

Kualitas tidur juga ada hubungannya dengan perubahan aliran darah serebral, peningkatan aktivitas kortikal, peningkatan konsumsi oksigen, dan pelepasan epinefrin (Apriandari *et al.*, 2024). Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu keseimbangan hormonal dan neurologis, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi regulasi tekanan darah (Haryono & Hafshawaty, 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Pae *et al.*, (2023) didapatkan hasil bahwa ada hubungan signifikan antara *self care management* dengan tekanan darah. Semakin tinggi *self care management*, tekanan darah sistolik akan semakin rendah, dan sebaliknya. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh ALkautsar & Kartinah, (2023) Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *self care management* dengan tekanan darah pada lansia hipertensi. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa pengelolaan diri

yang baik berkaitan dengan tekanan darah yang lebih terkendali. Sebaliknya, *self care management* yang rendah dapat berkontribusi pada peningkatan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Hal ini menegaskan pentingnya peningkatan *self care management* untuk mengelola tekanan darah secara efektif.

Penelitian yang dilakukan oleh Ananda *et al.*, (2024) didapatkan hasil bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rakhman *et al.*, (2025) didapatkan hasil terdapat hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia. Kualitas tidur menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang. Selain itu, durasi tidur pendek dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan hipertensi (Rakhman *et al.*, 2025).

Dari studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 12 Oktober 2025 di Posyandu Ngudi Waras Tohudan didapatkan data jumlah lansia yang berkunjung ke Posyandu Lansia Ngudi Waras Tohudan pada periode tahun 2025 sejumlah 56 lansia dan didapatkan data Jumlah Lansia yang mengalami hipertensi pada tahun 2025 sejumlah 33 orang.

Berdasarkan wawancara singkat yang dilakukan peneliti terhadap sepuluh lansia yang datang ke Posyandu Lansia Ngudi Waras didapatkan hasil delapan lansia patuh dalam mengkonsumsi obat (Amlodipin 5-10 mg), rajin kontrol tekanan darah dan terkadang melakukan olahraga seperti jalan kaki,

dan dua lansia tidak patuh dalam mengkonsumsi obat (Amlodipin 5-10 mg), tidak rajin kontrol tekanan darah dan jarang berolahraga karena ada beberapa alasan seperti kakinya tidak nyaman jika terlalu banyak jalan. Enam lansia dapat tidur dengan mudah, dapat tidur dengan nyaman dan tidak sering terbangun tengah malam, dua lansia dapat tidur dengan mudah tetapi sering terbangun tengah malam, dan dua lansia tidak dapat tidur dengan mudah dan tidak dapat tidur dengan nyaman, sering terbangun tengah malam dan pada siang hari merasa ngantuk tapi tidak bisa tidur.

Meskipun secara teori *self-care management* yang baik dapat mengontrol tekanan darah, berdasarkan hasil studi pendahuluan ditemukan bahwa dari 10 lansia, terdapat 8 lansia yang patuh mengkonsumsi obat dan rajin kontrol tekanan darah, namun di sisi lain masih ada lansia yang mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun tengah malam. Hal ini menunjukkan bahwa kepatuhan secara medis saja belum tentu menjamin kualitas tidur yang baik, sehingga perlu diteliti lebih lanjut aspek *self-care management* lainnya berhubungan dengan kualitas tidur. Sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada hubungan *self-care management* atau kualitas tidur dengan tekanan darah. Belum ada penelitian yang secara spesifik mengevaluasi bagaimana kemampuan *self-care management* lansia hipertensi dengan kualitas tidur lansia sebagai salah satu luaran kesehatan yang penting.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul : “Hubungan *Self Care Management* dengan Kualitas Tidur pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Terdapat Hubungan *Self Care Management* dengan Kualitas Tidur pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Ngudi Waras Tohudan?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *self care management* dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Ngudi Waras Tohudan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui *self care management* pada lansia yang menderita hipertensi di Posyandu Lansia Ngudi Waras Tohudan.
- b. Mengetahui kualitas tidur pada lansia yang menderita hipertensi di Posyandu Lansia Ngudi Waras Tohudan.
- c. Menganalisis hubungan *self care management* dengan kualitas tidur pada lansia yang menderita hipertensi di Posyandu Lansia Ngudi Waras Tohudan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber informasi guna pengembangan untuk masalah penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan hubungan *self care management* dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan dan memberikan informasi kepada responden tentang pentingnya *self care management* dengan kualitas tidur sehingga dapat mengurangi komplikasi dari penyakit hipertensi.

b. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya *self care management* dengan kualitas tidur sehingga dapat mengurangi komplikasi dari penyakit hipertensi.

c. Bagi Posyandu

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi posyandu lansia sebagai bahan informasi dan masukan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan pada lansia hipertensi, khususnya terkait penerapan *self care management* dan kualitas tidur.

d. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur dalam ilmu keperawatan dan sebagai salah satu referensi dalam pembelajaran ilmu keperawatan mengenai pentingnya *self care management* dengan kualitas tidur sehingga dapat mengurangi komplikasi dari penyakit hipertensi.

e. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan serta pengalaman dalam mengidentifikasi masalah penelitian dan merencanakan penyusunan peneliti, serta dapat memberikan wawasan tentang hubungan *self care management* dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi.

f. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau masukan bagi peneliti lain, khususnya para peneliti yang akan melakukan penelitian di bidang yang serupa.

E. Keaslian Penelitian

Berikut adalah beberapa penelitian yang menjadi acuan peneliti tertera pada tabel 1.1 :

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian

Nama Penulis dan Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan
Ananda, G., I Ratnah and Rotua Suriyany Simamora (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Sukadaya Kecamatan Sukawangi Kabupaten Bekasi 2023.	Penelitian ini merupakan studi kuantitatif yang menerapkan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling dengan rumus slovin.	Penelitian ini menyatakan kualitas tidur responden terbanyak berkategori buruk sebanyak 86 responden 50,6% dan tekanan darah responden terbanyak berkategori tinggi sebanyak 98 responden 57,6%. Hasil uji statistic diperoleh bahwa didapatkan nilai $p\text{-value}=0.000$ ($\alpha < 0,05$). Maka hal ini menunjukkan H_0 ditolak yang artinya bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Sukadaya Kecamatan Sukawangi Kabupaten Bekasi 2023.	Persamaan : Penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> Perbedaan : Pada temuan penelitian Ananda <i>et al.</i> , (2024) variable independent yaitu kualitas tidur dan variabel dependent yaitu kejadian hipertensi, menggunakan desain deskriptif analitik, pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling dengan rumus <i>slovin</i> , lokasi penelitian di Desa Sukadaya Kecamatan Sukawangi Kabupaten Bekasi. Sedangkan dalam penelitian ini variabel Independent yaitu <i>self care management</i> dan variabel

Nama Penulis dan Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan
ALkautsar, I., & Kartinah, (2023). Hubungan <i>Self Management</i> dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Puskesmas Kartasura.	Penelitian kuantitatif deskriptif korelasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Teknik sampling yang digunakan adalah <i>proportional random sampling</i> .	Hasil penelitian sebagian besar lansia memiliki <i>self management</i> yang baik yaitu sebanyak 48 lansia (51,1%), lansia dengan <i>self management</i> cukup sebanyak 31 lansia (33%) dan <i>self management</i> buruk sebanyak 15 lansia (16%). Dan lansia dengan tekanan darah terkontrol sebanyak 48 orang (51,1%) dan tekanan darah tidak terkontrol sebanyak 46 orang (48,9%). Hasil uji korelasi antara <i>self management</i> dengan tekanan darah lansia hipertensi didapatkan p value = 0.000 ($< \alpha = 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan antara <i>self management</i> dengan tekanan darah lansia hipertensi.	dependent yaitu kualitas tidur, menggunakan desain analitik korelasional, pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, lokasi penelitian di Posyandu Ngudi Waras, Desa Tohudan Kulon, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar. Persamaan : Penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Perbedaan : Pada penelitian Alkautsar & Kartinah (2023) jenis penelitiannya yaitu deskriptif korelasional, <i>variable dependent</i> yaitu tekanan darah, teknik sampling yang digunakan adalah <i>proportional random sampling</i> , lokasi penelitian berada di Wilayah Puskesmas Kartasura. Sedangkan pada penelitian ini jenis penelitiannya yaitu analitik korelasional, <i>variable dependent</i> yaitu kualitas tidur, teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, lokasi penelitian berada di Posyandu Ngudi Waras, Desa Tohudan Kulon, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar
Kholifah, W. A. N., & Suratini, S. (2023). Hubungan <i>self-care management</i> dan kualitas hidup pada lansia dengan hipertensi.	Penelitian deskriptif korelasi dengan desain penelitian <i>correlational</i> . Pendekatan waktu yang digunakan <i>cross sectional</i> , teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan 2 metode yaitu <i>purposive sampling</i>	Menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) = 0,340 dan signifikansi (p) = 0,007 < 0,05. Secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara <i>self-care management</i> dengan kualitas hidup, dengan keeratan hubungan yang cukup	Persamaan : Desain penelitian <i>correlational</i> , pendekatan waktu yang digunakan <i>cross sectional</i> Perbedaan : Dalam temuan penelitian Khofifah & Suratini (2023) menggunakan jenis penelitian deskriptif korelasi, variabel

Nama Penulis dan Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan
	dan <i>proportionate stratified random sampling</i> .	dan hubungan bersifat positif.	dependent yaitu kualitas hidup, menggunakan 2 metode yaitu <i>purposive sampling</i> dan <i>proportionate stratified random sampling</i> . Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif korelasi, variabel dependent yaitu kualitas tidur, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling.
Pae, K., Maryuti, I.A. and Ayu Astarini, M.I. (2023). Hubungan <i>Self Care Management</i> Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia.	Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Teknik <i>purposive sampling</i> digunakan dalam pemilihan sampel penelitian ini.	Data yang diperoleh saat melakukan uji korelasi Pearson dengan taraf kesalahan (α) = 0,05, adalah nilai <i>self care management</i> dengan tekanan darah sistolik $r = -0,792$, $p = 0,000$ dan nilai <i>self care management</i> dengan tekanan darah diastolik $r = -0,495$, $p = 0,010$. Ini berarti ada hubungan signifikan antara <i>self care management</i> dengan tekanan darah.	Persamaan : Penelitian analitik korelasional dengan Menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> . Perbedaan : Dalam temuan penelitian Pae <i>et al.</i> , (2023) variabel dependent yaitu tekanan darah, tehnik <i>purposive sampling</i> digunakan dalam pemilihan sampel, lokasi penelitian di Desa Curah Cottok, Kecamatan Kapongan, Kabupaten Situbondo, Jawa Timur. Sedangkan dalam penelitian ini variabel dependent yaitu kualitas tidur, Teknik total sampling digunakan dalam pemilihan sampel, lokasi penelitian di Posyandu Ngudi Waras, Desa Tohudan Kulon, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah.
Rakhman, A., Permatasari, E. D., Eviana, A. S., & Angkatno, A. (2025). Hubungan kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Desa	Penelitian deskripsi korelasi dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Sampel yang diambil dengan menggunakan total sampling.	Hasil analisis didapatkan sebagian besar responden sebanyak 61 responden (66,7%) memiliki kualitas tidur buruk dan sebagian besar responden sebanyak 31 responden (33,3%)	Persamaan : Pendekatan <i>cross sectional</i> . Sampel yang diambil dengan menggunakan total sampling. Perbedaan : Dalam penelitian Rakhman (2025) menggunakan jenis

Nama Penulis dan Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan
Kramat Kabupaten Tegal.		mengalami kualitas tidur baik. Uji chi-square didapatkan nilai $p\text{-value}$ (0.000) < (0,05). Hal ini berarti terdapat hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di Desa Kramat Kabupaten Tegal.	penelitian deskripsi korelasi, variable independent kualitas tidur, variable dependent tekanan darah, lokasi penelitian berada di Desa Kramat, Kabupaten Tegal. Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitiki korelasional, variable independent <i>self care management</i> , variable dependent tekanan darah, lokasi penelitian Di Posyandu Ngudi Waras, Desa Tohudan Kulon, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar.