

HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PANTI JOMPO WELAS ASIH SINGAPARNA KABUPATEN TASIKMALAYA

Mamay Sugiharti¹, Lina Marlina², Rifki Purnama³

Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana
Tasikmalaya^{1,2,3}

mamay.sugiharti@bku.ac.id¹

lina.marlina@bku.ac.id²

ABSTRAK

Berdasarkan hasil *survei* pendahuluan yang dilakukan terhadap 40 lansia di Panti Jompo Welas Asih Singaparna Kabupaten Tasikmalaya menyebutkan bahwa, Pola tidur lansia di Panti Jompo Welas Asih Singaparna Kabupaten Tasikmalaya ada pada kategori pola tidur yang kurang teratur yaitu sebanyak 28 orang (70%) dan Hipertensi pada lansia di Panti Jompo Welas Asih Singaparna Kabupaten Tasikmalaya ada pada kategori hipertensi pada berat yaitu sebanyak 18 orang (45%). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui deskripsi hubungan pola tidur dengan hipertensi pada lansia di Panti Jompo Welas Asih Singaparna Kabupaten Tasikmalaya. Metode yang digunakan adalah metode *deskriptif korelasional*. Jumlah populasi sebanyak 40 lansia di Panti Jompo Welas Asih Singaparna Kabupaten Tasikmalaya dan sampel adalah semua populasi. Data hasil penelitian dianalisa menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji statistik didapatkan p value sebesar 0,000 ($\alpha < 0,05$) dan koefisien korelasi yang didapatkan 0,141. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak yang artinya ada hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan hipertensi pada lansia di Panti Jompo Welas Asih Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2020. dan disarankan untuk lansia yang memiliki pola tidur yang kurang atau tidak terpenuhi, diharapkan lebih berusaha dan berlatih untuk tidur yang teratur, sehingga pola tidur yang teratur dapat mencegah hipertensi pada lansia serta akan lebih baik bagi tubuh lansia.

Kata kunci : Pola Tidur dan Hipertensi Pada Lansia

PENDAHULUAN

Panti Jompo Welas Asih Singaparna Kabupaten Tasikmalaya merupakan sistem dasar dimana perilaku sehat dan perawatan

kesehatan diatur, dilaksanakan dan diamankan, karena itu keluarga mempunyai tanggung jawab utama untuk memulai dan mengkoordinasi pelayanan yang diberikan oleh para

professional perawatan kesehatan. Panti Jompo Welas Asih Singaparna Kabupaten Tasikmalaya melakukan praktek asuhan kesehatan, baik untuk mencegah terjadinya gangguan atau merawat penderita hipertensi yang sakit, Panti Jompo Welas Asih Singaparna Kabupaten Tasikmalaya pula yang menentukan kapan anggota keluarga yang terganggu perlu meminta pertolongan tenaga profesional (Friedman, dkk, 2018).

Panti Jompo Welas Asih Singaparna Kabupaten Tasikmalaya dalam memberikan asuhan kesehatan akan mempengaruhi tingkat kesehatan keluarga dan individu, termasuk didalamnya adalah klien hipertensi. Kesanggupan keluarga dalam melaksanakan perawatan atau pemeliharaan kesehatan anggota keluarga penderita hipertensi dapat dilihat dari tugas kesehatan keluarga yang dilaksanakan. Panti Jompo Welas Asih Singaparna Kabupaten Tasikmalaya yang dapat melaksanakan tugas kesehatan dengan baik berarti sanggup menyelesaikan masalah hipertensi

melalui penerapan pola tidur yang teratur. Selain melaksanakan fungsi dengan baik, Panti Jompo Welas Asih Singaparna Kabupaten Tasikmalaya juga harus mampu melakukan tugas kesehatan keluarga terhadap pada lansia yang menderita hipertensi.

Berdasarkan hasil wawancara pada 12 orang lansia yang membawa anggota keluarga yang hipertensi ke Panti Jompo Welas Asih Singaparna Kabupaten Tasikmalaya ditinjau dari tugas kesehatan, terdapat 2 keluarga jarang memanfaatkan pelayanan kesehatan yaitu masalah pola tidur yang mana kondisi jika tidak diobati, secara umum akan menyebabkan gangguan tidur malam yang mengakibatkan munculnya salah satu dari ketiga masalah tersebut : insomnia, gerakan sensasi abnormal di kala tidur atau ketika di tengah malam atau merasa mengantuk yang berlebihan di siang hari (Potter & Perry, 2015). Masalah pola tidur adalah gangguan kualitas dan kuantitas waktu tidur akibat faktor eksternal (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016).

Menurut (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016), dalam buku Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia tanda dan gejala masalah pola tidur dibagi menjadi dua yaitu : Gejala dan tanda mayor dimana Secara subjektif klien mengeluh sulit tidur, mengeluh sering terjaga, mengeluh tidak puas tidur, mengeluh pola tidur berubah, dan mengeluh istirahat tidak cukup dan Gejala tanda minor yang mana secara subjektif klien mengeluh kemampuan beraktivitas menurun.

Komponen penilaian pola tidur diantaranya kualitas tidur secara subjektif (*subjective sleep quality*), waktu yang diperlukan untuk memulai tidur (*sleep latency*), lamanya waktu tidur (*sleep duration*), efisiensi tidur 25 (*habitual sleep efficiency*), gangguan tidur yang sering dialami pada malam hari (*sleep disturbance*), penggunaan obat untuk membantu tidur (*using medication*), dan gangguan tidur yang sering dialami pada siang hari (*daytime disfunction*).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional, yang bertujuan membuat deskripsi atau gambaran tentang suatu keadaan secara objektif dan menelaah hubungan antara dua variabel pada suatu situasi atau kelompok subjek (Notoatmodjo, 2012 : 142). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang di Panti Jompo Welas Asih Singaparna Kabupaten Tasikmalaya berjumlah 40 lansia.

HASIL PENELITIAN

Analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan variabel-variabel yang diteliti, dalam penelitian ini adalah pola tidur dan hipertensi pada lansia. Berikut hasil penelitian akan diuraikan di bawah ini:

1. Analisis Univariat

a. Pola tidur

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa sebagian besar responden memiliki pola tidur yang kurang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1
Gambaran Pola Tidur Pada Lansia di
Panti Jompo Welas Asih Singaparna
Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2020

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik	2	5 %
Cukup	10	25 %
Kurang	28	70 %
Jumlah	40	100 %

Berdasarkan Tabel 1 yang termasuk kategori pola tidur tertinggi yaitu kategori pola tidur yang kurang sebanyak 28 orang (70%), sedangkan untuk kategori pola tidur yang baik yaitu sebanyak 2 orang (5%).

b. Hipertensi pada lansia

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa sebagian besar responden memiliki hipertensi pada lansia yang baik, untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 2
Gambaran Hipertensi Pada Lansia di
Panti Jompo Welas Asih Singaparna
Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2020

Kategori	Frekuensi	Persentase
----------	-----------	------------

Normal	2	5 %
Ringan	6	15 %
Sedang	14	35 %
Berat	18	45%
Jumlah	40	100%

Berdasarkan Tabel 2 yang termasuk kategori hipertensi pada tertinggi yaitu kategori hipertensi berat sebanyak 18 orang (45%), sedangkan untuk kategori terendah yaitu hipertensi normal sebanyak 2 orang (5%).

2. Analisis Bivariat

Hasil tabulasi silang antara pola tidur dengan hipertensi pada lansia di Panti Jompo Welas Asih Singaparna Kabupaten Tasikmalaya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3
Jenis Kelamin Responden Pola Tidur
Dengan Hipertensi Pada Lansia di
Panti Jompo Welas Asih Singaparna
Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2020

Jenis Kelamin	%	Total
L	62,5%	25
P	37,5%	15
Total	100%	40

Data pada Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa jenis kelamin responden pola tidur dengan hipertensi pada lansia di Panti Jompo Welas Asih Singaparna Kabupaten

Hasil uji statistik didapatkan p value sebesar 0,000 ($\alpha < 0,05$) dan koefisien korelasi yang didapatkan 0,141. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak yang artinya ada hubungan

PEMBAHASAN

1. Pola tidur

Hasil penelitian didapatkan besar responden yang memiliki kategori pola tidur yang tinggi dengan kategori baik sebanyak 2 orang (5%), sedangkan pola tidur yang kurang sebanyak 28 orang (70%). Melihat dari data tersebut menggambarkan bahwa pola tidur pada lansia di Panti Jompo Welas Asih Singaparna lebih banyak pada Kategori Pola tidur kurang teratur.

Berdasarkan analisa peneliti pada saat penelitian, beberapa lansia memiliki pola tidur yang tinggi karena terdapat keyakinan diri yang menjadikan lansia dapat memenuhi

Tasikmalaya Tahun 2020 yang tertinggi yaitu lansia laki-laki sebanyak 25 orang (62.5%) sedangkan perempuan sebanyak 15 orang (37.5%).

yang signifikan antara pola tidur dengan hipertensi pada lansia di Panti Jompo Welas Asih Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2020.

pola tidurnya serta di tunjang dengan adanya jadwal pengajian rutin setiap satu minggu sekali di panti werdha. Keyakinan tersebut yang akan membuat pola tidur penuh atau baik serta menjalin hubungan penuh rasa percaya dengan Tuhannya sehingga lansia mendapat ketenangan dan kenyamanan dalam hidupnya (Bambang, 2010).

Menurut Qur'ana (2015) dukungan spiritual ini berfungsi membentuk mekanisme coping adaptif terhadap suatu peristiwa yang dianggap sebagai ancaman bagi kelangsungan hidup pasien. Dalam pemenuhan pola tidur peran perawat atau pengasuh memberikan pengaruh, baik fisik maupun psikologisnya

sehingga pasien merasa lebih aman, dan akhirnya kecemasan dapat menurun, Spiritualitas yang adekuat dapat menyediakan kesempatan untuk menemukan arti dari kehidupan, dukungan sosial dan meningkatkan rasa nyaman serta kepercayaan diri lansia. Menurut Firda Ayu (2014) bahwa sebagian besar responden dengan pemenuhan pola tidur terpenuhi yaitu sebanyak 76,6 % atau 49 orang, hal ini menjelaskan bahwa seseorang yang mempunyai keyakinan yang besar atau baik akan membuat pola tidur yang baik atau penuh. Ghahramanian et al (2016), melakukan penelitian tentang *Spiritual Needs of Patients with Cancer Referred to Alinasab and Shahid Ghazi Tabatabaie Hospi tals of Tabriz Iran* pada 200 orang responden, menyatakan bahwa terdapat korelasi statistik yang signifikan dengan hasil uji chisquare ($p < 0,01$, $r = 0,24$).

2. Hipertensi pada Lansia

Berdasarkan data yang disajikan dari hasil penelitian mengenai Hipertensi pada Lansia Hipertensi di

Panti Jompo Welas Asih Singaparna Cikunir, menunjukkan bahwa sebagian besar lansia termasuk kategori hipertensi pada lansia sedang sebanyak 14 orang (35%), sedangkan hipertensi pada lansia tinggi sebanyak 18 orang (45%), dan hipertensi pada lansia rendah 6 orang (15%).

Menurut *World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)*, hipertensi pada adalah kondisi fungsional lansia yang meliputi kesehatan fisik, sosial, dan psikologis. Kualitas hidup lansia di pengaruhi beberapa faktor yang menyebabkan seorang lansia tetap bisa berguna dimasa tuanya, yaitu mampu menyesuaikan diri dan menerima segala perubahan dan kemunduran yang dialami, adanya penghargaan dan perlakuan yang wajar dari lingkungan lansia tersebut (Ekawati, 2011). Sedangkan penelitian Samper dkk (2017), menyatakan analisis dari data hipertensi pada lansia di Balai Penyantunan Lansia Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara bahwa

hipertensi pada terbanyak yaitu kategori kualitas hidup tinggi yaitu 19 orang (59,4%) dan sisanya kategori kualitas hidup cukup yaitu 13 orang (40,6%).

Pereira et al (2017), melakukan penelitian tentang Quality Of Life of Elderly People with Chronic Kidney Disease in Conservative Treatment in Sao Paulo Brazil pada 35 lansia, menyatakan bahwa terdapat analisis korelasi terbalik dengan statistik nilai p value = 0,004, antara jumlah komplikasi dan skor hipertensi pada WHOQOL-BREF, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi jumlah komplikasi, semakin rendah hipertensi pada WHOQOL-BREF. Korelasi positif yang kuat, dengan nilai $p = 0,000$.

3. Pola tidur dengan hipertensi pada lansia

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa responden yang memiliki pola tidur yang tinggi sebanyak 2 orang (100,0%) dengan kategori pola tidur yang tidak terpenuhi, sedangkan responden yang memiliki pola tidur rendah sebanyak 1 orang (3,6%)

mempunyai pola tidur yang terpenuhi pada lansia di Panti Jompo Welas Asih Singaparna Cikunir, maka berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, mayoritas lansia hipertensi memiliki spiritual yang tinggi dengan pola tidur yang tidak terpenuhi.

Hal ini diperjelas dengan hasil uji statistik, dimana p value 0,000 ($\alpha < 0,05$) dengan koefisien korelasi yang didapatkan 0,141, angka tersebut menunjukkan adanya korelasi. Maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Pola tidur dengan Hipertensi pada Lansia Hipertensi di Panti Jompo Welas Asih Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2020.

Cristea, (2016) melakukan penelitian tentang Pola tidur dengan Hipertensi pada Lansia Di Panti Wredha Kota Semarang pada 140 lansia, hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidurdengan hipertensi pada lansia di panti werdha kota Semarang. Penelitian yang dilakukan pada 97 lansia

menyatakan bahwa mayoritas responden memiliki spiritual tinggi yaitu sebanyak 32 orang (33%) dengan hipertensi pada yang baik, dan 19 orang (19,6%) dengan hipertensi pada yang buruk atau kurang baik. Sedangkan yang memiliki spiritual rendah sebanyak 18 orang (18,6%) dengan hipertensi pada baik, dan 28 orang (28,9%) dengan hipertensi pada yang buruk. Diperkuat hasil uji statistik yaitu p value (0,034) ($\alpha < 0,05$) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara status spiritual dengan hipertensi pada pada lansia.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pola tidur lansia di Panti Jompo Welas Asih Singaparna Kabupaten Tasikmalaya ada pada kategori pola tidur yang kurang teratur yaitu sebanyak 28 orang (70%).
2. Hipertensi pada lansia di Panti Jompo Welas Asih Singaparna Kabupaten Tasikmalaya ada

pada kategori hipertensi pada berat yaitu sebanyak 18 orang (45%).

3. Ada hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan hipertensi pada lansia di Panti Jompo Welas Asih Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2020 dengan nilai p value 0,000.

SARAN

Diharapkan lebih berusaha dan berlatih untuk tidur yang teratur, sehingga pola tidur yang teratur dapat mencegah hipertensi pada lansia serta akan lebih baik bagi tubuh lansia dan dapat terus mempertahankan atau bisa lebih cukup waktu beristirahat, sehingga mendapatkan keyakinan yang sangat kuat untuk diterapkan disetiap individu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Binarupa.
- Azwar, Saefudin. 2015. *Sikap Manusia dan Teori Pengukurannya edisi ke-2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Azwar, Saefudin. 2013. *Realibilitas dan Validitas: Edisi ke-3*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brunner dan Suddarth. 2017. *Keperawatan Medikal Bedah*. Alih bahasa: Agung Waluyo. Jakarta: EGC.
- DEPKES. 2014. *Menkes: Prevalensi Hipertensi di Indonesia 17 – 21%*. http://madina-sk.com/index.php?option=com_content&view=article&id=520:menkes-prevalensi-hipertensi-di-indonesia-17-21&catid=2:national&Itemid=53, (diakses tanggal 8 Mei 2020).
- Effendi, Ferry dan Makhluhi. 2019. *Keperawatan Kesehatan Komunitas*. Jakarta: Salemba Medika
- Friedman, Marilyn M, dkk. 2014. *Keperawatan Keluarga: Riset, Teori, & Praktik*. Jakarta: EGC
- Friedman, Marilyn M. 2018. *Keperawatan Keluarga*. Jakarta: EGC
- Hidayat, Azis Alimul. 2017. *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kaplan, Robert M dan Dennis P Sacuzzo. 2012. *Psychological Testing Principles: Application and Issue*. California: Brooks/Cole Publishing Company
- Mubarak, Iqbal W, dkk. 2019. *Ilmu Keperawatan Komunitas: Konsep dan Aplikasi*. Jakarta : Salemba Medika
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya. 2014
- Ramaiah, Savitri. 2017. *All You Wanted to Know About Hypertension*. New Delhi, India: PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Riskerdas. *Laporan provinsi & Nasional Riskerdas*. 2017. <http://www.litbang.depkes.go.id/LaporanRKD>. (diakses tanggal 8 Mei 2020).
- Smeltzer, Suzanne C dan Brenda G. Bare. 2012. *Keperawatan Medikal Bedah: Brunner & Suddart Edisi 8*. Jakarta: EGC

- Sugiyono, 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Suprajitno. 2014. *Asuhan Keperawatan Keluarga*. Jakarta: EGC
- Susalit, E., dkk, 2012. *Hipertensi Primer dalam Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam: Jilid II*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Sustrani, Lanny., dkk. 2016. *Hipertensi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Tjay, Tan Hoan dan Kirana Raharja. 2017. *Obat-obat Penting*. Jakarta: Penerbit PT Elex Media Kompatindo Kelompok Kompas-Gramedia
- www.cardioloychannel.com, *Tekanan Darah Tinggi atau Hipertensi* (diakses tanggal 26 Maret 2020).
- Yogiantoro, M. 2016. *Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: FKUI.