

Gambaran Aktivitas Sebelum Tidur dan Kualitas Tidur Lansia Penderita Hipertensi

Khairatul Husnia^{1*}, Reni Zulfitri², Arneliwati Arneliwati³

¹⁻³ Universitas Riau, Indonesia

Alamat: Jl. Pattimura No. 9, Gedung G - Pekanbaru, Riau

Korespondensi penulis: khairatul.nia@gmail.com

Abstract : *Entering old age causes changes in various aspects, one of which is physiological, namely hypertension, which can affect the sleep quality of the elderly. This happens due to several factors, such as physical, spiritual, and other activities. The aim of this study was to determine the description of activities before bed and the sleep quality of elderly people with hypertension. This research uses a descriptive design. The sample used was 104 respondents, taken based on inclusion criteria using the snowball sampling technique. The research results indicate that the majority of hypertension sufferers were in the level 1 hypertension category, namely 74 respondents. The majority of elderly people's activities before going to bed for the physical dimension were 92 respondents, namely not stretching; the most for the spiritual activity dimension was doing dhikr with 89 respondents; and for other activities, the most was regulating the room temperature and avoiding disturbing sounds, namely 98 respondents. The majority of elderly people's sleep quality is poor, namely 78 respondents. The increasing number of activities before bed, whether physical, spiritual, or other, makes the sleep quality of the elderly poorer.*

Keywords: *Pre-sleep, activities, sleep-quality, hypertensive, elderly*

Abstrak : Memasuki usia lansia menyebabkan terjadinya perubahan dalam berbagai aspek salah satunya fisiologis yaitu hipertensi yang dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia. Hal ini terjadi oleh beberapa faktor seperti aktivitas fisik, spiritual, dan aktivitas lainnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran aktivitas sebelum tidur dan kualitas tidur lansia penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif. Sampel yang digunakan sebanyak 104 responden yang diambil berdasarkan kriteria inklusi menggunakan teknik *snowball sampling*. Hasil penelitian yang didapat mayoritas penderita hipertensi berada dikategori hipertensi tingkat 1 yaitu 74 responden. Mayoritas aktivitas lansia sebelum tidur untuk dimensi fisik paling banyak yaitu tidak melakukan peregangan sebanyak 92 responden, untuk dimensi aktivitas spiritual paling banyak yaitu melakukan berzikir sebanyak 89 responden dan untuk aktivitas lainnya paling banyak mengatur suhu ruangan serta menghindari suara mengganggu yaitu 98 responden. Mayoritas kualitas tidur lansia adalah buruk yaitu 78 responden. Semakin banyaknya aktivitas sebelum tidur baik itu fisik, spiritual, dan lainnya membuat kualitas tidur lansia menjadi buruk.

Kata kunci: Aktivitas sebelum tidur, kualitas tidur, lansia, hipertensi

1. LATAR BELAKANG

Penuaan merupakan fenomena global, dapat dilihat dari bertambahnya penduduk lansia yang sangat drastis hampir setiap negara di dunia (Girsang et al., 2021). *World Health Organization* (2022) menyebutkan bahwa di tahun 2030, enam orang diseluruh dunia akan berusia di atas 60 tahun dan akan terus mengalami peningkatan. Begitu juga di Indonesia, menurut Kemenkes RI (2019), tahun 2030 diperkirakan sebanyak 42 juta jiwa. Menurut data Dinas kesehatan (Dinkes) Kota Pekanbaru (2022) jumlah lansia di Kota Pekanbaru yaitu sebanyak 77.777 orang.

Salah satu contoh permasalahan fisik yang dialami lansia yaitu sistem kardiovaskular. Hal tersebut berdampak terhadap tekanan darah yang akan mengalami peningkatan (Tubagus, 2022). Untuk negara kawasan ASEAN, Indonesia mendapatkan peringkat ke-2 dengan penderita hipertensi terbanyak (Nando et al., 2020). Penderita hipertensi di Provinsi Riau untuk usia ≥ 15 tahun yaitu diperkirakan sebanyak 1.549.127 orang (Dinkes Provinsi Riau, 2020). Lansia yang menderita hipertensi paling banyak mengunjungi Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru dengan data dari Puskesmas Simpang Tiga jumlah lansia penderita hipertensi yang bertempat tinggal di wilayah kerja Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru sebanyak 141 orang (Dinkes Kota Pekanbaru, 2022).

Menurut Yuningsih et al. (2023) hipertensi adalah salah satu faktor risiko penyebab penyakit kardiovaskular. Jumlah kematian akibat hipertensi di Indonesia tahun 2019 yaitu sebanyak 1.816.000 orang (WHO, 2023). Tingginya angka hipertensi pada lansia berpengaruh terhadap buruknya kualitas tidur (Fazriana et al., 2023). Lansia yang memiliki gangguan tidur akan berdampak pada kualitas tidurnya sehingga juga akan mengakibatkan dampak buruk terhadap kesehatan (Assiddiqy, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Utami et al. (2021) faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia di panti adalah aktivitas fisik, faktor stres psikologi, lingkungan, status gizi, serta gaya hidup. Selain itu, menurut Biahimo & Gobel (2021) faktor gaya hidup yang seperti kebiasaan minum kopi dan merokok sebelum tidur serta faktor lingkungan seperti kebisingan, menyalakan televisi ataupun lampu dapat menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk. Aktivitas spiritual yang dilakukan sebelum tidur juga mempengaruhi kualitas tidur lansia, seperti salah satunya ialah berwudu menjelang tidur akan menurunkan insomnia pada lansia (Aprilla et al., 2022).

Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 5 orang lansia penderita hipertensi yang berobat ke poli usila dengan domisili di wilayah kerja Puskesmas Simpang Tiga didapatkan 2 orang penderita hipertensi tingkat 2 dan 3 orang lansia lainnya menderita hipertensi tingkat 1. Salah satu lansia penderita hipertensi tingkat 1 dan 2 mempunyai masalah dalam tidurnya. Salah satu lansia tersebut membaca surah atau ayat al-qur'an supaya bisa tidur dengan cepat, satu lansia lainnya tidak mempunyai permasalahan dalam tidur karena di siang hari sudah lelah bekerja sehingga saat malam hari bisa langsung tertidur dan memiliki jumlah tidur yang cukup untuk usianya tanpa ada terbangun dan permasalahan lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas sebelum tidur dan kualitas tidur lansia penderita hipertensi.

2. KAJIAN TEORITIS

Menurut Kemenkes RI (2024) hipertensi pada lansia yaitu tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Kemenkes RI (2018) kebutuhan tidur dibedakan berdasarkan usia, yang mana lansia >60 tahun memerlukan jumlah tidur sebanyak 6 jam sehari. Menurut Arifiati et al. (2023) kualitas tidur lansia merupakan ukuran tidur lansia terkait kemudahan untuk memulai tidur serta mempertahankan tidurnya. Menurut Amelia et al. (2023) untuk mengetahui kualitas tidur seseorang dapat dilihat dari beberapa komponen yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur atau masa laten tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur pada malam hari, penggunaan obat, serta disfungsi siang hari. Kualitas tidur yang baik dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya hipertensi.

Penderita hipertensi jika ingin tidur butuh waktu yang lama untuk memulainya dari pada lansia yang tidak mengalami hipertensi (Leba et al, 2023). Adapun cara untuk meningkatkan kualitas tidur lansia yaitu dengan melakukan aktivitas sebelum tidur seperti aktifitas fisik (berjalan kaki) dapat menstabilkan tekanan darah (Tandra, 2021), spiritual seperti terapi murottal al-qur'an menyebabkan nyaman, rileks dan tenang (Ikhsan & Hastuti, 2020), serta aktivitas lainnya seperti menghindari minum kopi (Sunarti et al., 2019), membaca buku, menulis *diary*, tidak makan di atas jam 9 malam (Zein & Dewi, 2019), dan lain sebagainya.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini yaitu lansia penderita hipertensi yang bertempat tinggal di wilayah kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru yaitu sebanyak 141 orang dengan jumlah sampel dihitung menggunakan rumus *slovin* sehingga didapatkan sebanyak 104 responden. Teknik penarikan sampel pada penelitian ini adalah *non probability sampling* jenis *snowball sampling*.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan lembar kuesioner yang terdiri dari kuesioner aktivitas sebelum tidur yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap 30 lansia penderita hipertensi dengan nilai *alpha* sebesar 0,785. Lalu kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* untuk mengukur kualitas tidur dan lembar tekanan darah untuk mengklasifikasikan hipertensi dari responden penelitian menggunakan *sphygmomanometer* dan stetoskop.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru dengan waktu penelitian yang dimulai dari tanggal 28 Mei hingga 3 Juni 2024.

Gambaran karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik responden

No.	Karakteristik Responden	n	%
1.	Usia		
	60-69 tahun	68	65,4
	70-79 tahun	27	26,0
	≥ 80 tahun	9	8,7
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	33	31,7
	Perempuan	71	68,3
3.	Pekerjaan		
	Wiraswasta	1	1,0
	Ibu Rumah Tangga (IRT)	58	55,8
	Tidak bekerja	24	23,1
	Pedagang	15	14,4
	Penjahit pakaian	2	1,9
	Petani	2	1,9
	Buruh	2	1,9
4.	Lamanya menderita hipertensi		
	<10 tahun	95	91,3
	≥10 tahun	9	8,7
5.	Klasifikasi hipertensi		
	Grade 1 hypertension	74	71,2
	Grade 2 hypertension	24	23,1
	Grade 3 hypertension	6	5,8
	Total	104	100

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Sayidi et al. (2022) didapatkan bahwa sebagian besar responden lansia penderita hipertensi berada di usia 60-69 tahun sebanyak 65 orang (72,2%). Menurut peneliti, terdapat hubungan antara usia dengan terjadinya hipertensi. Hal ini tentunya terjadi karena faktor usia yang didorong oleh faktor stres emosi seperti banyaknya pikiran. Begitu juga dengan jenis. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Afifah et al. (2022) bahwa perempuan lebih banyak mengalami hipertensi daripada laki-laki yaitu sebanyak 83 responden. Hal tersebut dikarenakan salah satu faktor risiko penyakit kardiovaskular adalah menopause yang dapat meningkatkan risiko obesitas pada wanita sehingga menyebabkan peningkatan curah jantung (Izzah et al., 2022).

Distribusi frekuensi aktivitas sebelum tidur

Tabel 2. Distribusi frekuensi aktivitas sebelum tidur responden

No.	Item pertanyaan	n	%
	Aktivitas fisik		
1.	Berjalan		

	Tidak	90	86,5
	Iya	14	13,5
2.	Peregangan		
	Tidak	92	88,5
	Iya	12	11,5
	Aktivitas spiritual		
3.	Berwudu		
	Tidak	20	19,2
	Iya	84	80,8
4.	Mendengarkan murotal al-qur'an		
	Tidak	29	27,9
	Iya	75	72,1
5.	Berzikir		
	Tidak	15	14,4
	Iya	89	85,6
	Aktivitas lainnya		
6.	Membaca		
	Tidak	29	27,9
	Iya	75	72,1
7.	Menghindari menggunakan handphone		
	Tidak	61	58,7
	Iya	43	41,3
8.	Menghindari minum teh		
	Tidak	20	19,2
	Iya	84	80,8
9.	Mengatur suhu ruangan		
	Tidak	6	5,8
	Iya	98	94,2
10.	Menghindari suara mengganggu		
	Tidak	6	5,8
	Iya	98	94,2
11.	Mematikan lampu		
	Tidak	48	46,2
	Iya	56	53,8
12.	Berada di tempat tidur ketika sudah kantuk		
	Tidak	30	28,8

	Iya	74	71,2
13.	Menghindari gerakan yang berlebihan saat sudah di tempat tidur		
	Tidak	69	59,6
	Iya	35	40,4
14.	Menghindari menonton tv		
	Tidak	62	59,6
	Iya	42	40,4
15.	Menghindari minum kopi sebelum tidur		
	Tidak	25	24,0
	Iya	79	76,0
16.	Menghindari merokok sebelum tidur		
	Tidak	19	18,3
	Iya	85	81,7
17.	Menghindari makan di atas jam 9 malam		
	Tidak	32	30,8
	Iya	72	69,2
	Total	104	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 104 responden penelitian, mayoritas dimensi aktivitas fisik paling banyak yaitu tidak melakukan peregangan sebanyak 92 responden (88,5). Untuk dimensi aktivitas spiritual, paling banyak yaitu melakukan zikir sebanyak 89 responden (85,6%). Untuk dimensi aktivitas lainnya, paling banyak yaitu mengatur suhu ruangan sebanyak 98 responden (94,2%) dan menghindari suara mengganggu sebanyak 98 responden (94,2%).

Distribusi frekuensi kategori kualitas tidur responden

Tabel 3. Distribusi frekuensi kategori kualitas tidur responden

Kategori	n	%
Baik	26	25,0
Buruk	78	75,0
Total	104	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa kualitas tidur lansia penderita hipertensi sebagian besar buruk dengan jumlah 78 responden (75,0%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Assiddiqy (2020), diketahui bahwa sebagian besar lansia di Posyandu Lansia RW II

Puskesmas Kedungkandang Kota Malang memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 18 responden (56,2%). Menurut peneliti, terdapat hubungan antara kejadian hipertensi dengan kualitas tidur lansia karena semakin tingginya tingkat hipertensi maka semakin banyak pula keluhan yang dirasakan lansia sehingga menimbulkan komplikasi seperti nyeri yang dapat membuat sulit memulai tidur bahkan terjaga dalam tidurnya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dengan banyaknya aktivitas sebelum tidur pada lansia penderita hipertensi baik itu aktivitas fisik, spiritual, maupun aktivitas lainnya membuat kualitas tidur lansia penderita hipertensi menjadi buruk. Hal ini disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya faktor terbesarnya yaitu usia yang menyebabkan penurunan kesehatan akibat perubahan fisik serta terjadinya perubahan psikososial.

Penelitian ini banyak kekurangan dan peneliti sangat menyadari akan hal tersebut. Keterbatasan penelitian ini yaitu peneliti harus membantu sebagian lansia untuk membacakan serta mengulangi pertanyaan karena kurang pahaman lansia. Saran dari penulis bagi peneliti selanjutnya yaitu mengembangkan lagi instrumen aktivitas sebelum tidur serta menggunakan metode yang berbeda seperti *quasi eksperiment* ataupun jenis penelitian kualitatif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak Puskesmas Harapan Raya yang telah memberikan izin untuk peneliti melakukan uji validitas kuesioner di wilayah kerjanya serta pihak Puskesmas Simpang Tiga yang sudah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Afifah, W. V., Pakki, I. B., & Asrianti, T. (2022). Analisis faktor risiko kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Rapak Mahang Kecamatan Tenggarong Kabupaten Kutai Kartanegara. *WHJ: Wal'afiat Hospital Journal*, 03(01), 59–72.
- Amelia, W., Despitarsari, L., & Alisa, F. (2023). Imagery untuk kualitas tidur pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. *CV Pena Persada*.
- Aprilla, N., Syafriani, & Afiah. (2022). Efektivitas terapi wudhu menjelang tidur terhadap insomnia pada lansia di Desa Laboi Jaya wilayah kerja Puskesmas Bangkinang. *Jurnal Ners*, 6(23), 7–13.

- Arifiati, R. F., Wahyuni, E. S., & Utami, P. (2023). Dampak kualitas tidur terhadap kualitas hidup lansia di Desa Gagak Sipat, Ngemplak, Boyolali. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(1), 1–7.
- Assiddiqy, A. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di posyandu lansia RW II Puskesmas Kedungkandang Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1), 62–68.
- Biahimo, N. U. I., & Gobel, I. A. (2021). Faktor yang mempengaruhi gangguan tidur (insomnia) pada lansia di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Jurnal Zaitun*, 9(1), 916–924.
- Dinkes Provinsi Riau. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Riau 2020*.
- Fazriana, E., Rahayu, F. P., & Supriadi. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia risiko di Puskesmas Linggar Kabupaten Bandung. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2), 1–1.
- Girsang, A. P. L., Ramadani, K. D., Nugroho, S. W., Sulistyowati, N. P., Putrianti, R., & Wilson, H. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. Badan Pusat Statistik.
- Ikhsan, R. R., & Hastuti, E. (2020). Terapi murottal dalam upaya meningkatkan kualitas tidur lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 597–606.
- Izzah, K. N., Hendryanny, E., & Wardani, H. P. (2022). Scoping review: Pengaruh obesitas terhadap hipertensi pada wanita post menopause. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 2(1), 550–558. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v2i1.1141>
- Leba, I. P. R. P., Maria, L., & Harningtyas, S. (2023). Literature review: Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia. *Profesional Health Journal*, 4(2), 166–177.
- Nando, W., Kamsiah, & Yuliantini, E. (2020). Rasio lingkaran pinggang pinggul (RLPP) dan status hipertensi lansia. *Jurnal Penelitian Terapan Kesehatan*, 7(1), 38–45.
- Sayidi, A., Zulfritri, R., & Fitri, A. (2022). Gambaran motivasi lansia hipertensi mengunjungi posyandu lansia. *Jukej: Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2), 26–37.
- Sunarti, S., Ratnawati, R., Nugrahenny, D., Mattalitti, G. N. M., Ramadhan, R., Budianto, R., Pratiwi, I. C., & Prakosa, A. G. (2019). *Prinsip dasar kesehatan lanjut usia (Geriatri) (Pertama)*. UB Press.
- Tandra, H. (2021). *Virus Corona baru Covid-19: Kenali, cegah, lindungi diri sendiri & orang lain*. Rapha Publishing.
- Tubagus, S. (2022). *Pendidikan agama Kristen lansia (1st ed.)*.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia di panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380.
- Yuningsih, A., Anwar, S., & Anggraini, D. (2023). Pengaruh terapi kombinasi hidroterapi dan murottal al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah lansia. *HealthCare Nursing Journal*, 5(1), 575–589.

Zein, U., & Newi, E. El. (2019). Buku ajar ilmu kesehatan (Memahami gejala, tanda, dan mitos) (Pertama). Deepublish.