

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur adalah suatu keadaan yang berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Jika orang memperoleh tidur yang cukup, mereka merasa tenaganya telah pulih (Potter & Perry, 2006, hlm 1470). Kebutuhan tidur bervariasi pada masing-masing orang, umumnya pada orang dewasa membutuhkan 6-8 jam per hari. Agar tetap sehat, yang perlu diperhatikan adalah kualitas tidur seseorang.

Kualitas dan kuantitas tidur pada orang dewasa dapat dilihat dari tahapan tidurnya diantaranya, kualitas tidur dari tahap 1 sampai tahap 4 yang bertambah dalam (Potter & Perry 2006, hlm 1472). Dapat dikatakan tidur yang berkualitas apabila seseorang menunjukkan tanda-tanda pada tahap 1 sampai 4. Menurut Potter & Perry (2006) tidur yang dangkal merupakan karakteristik dari tahap 1 yang berakhir hanya beberapa menit. Tahap 2 mengalami kemajuan relaksasi, berakhir 10 hingga 20 menit. Tahap 3 orang yang sedang tidur sulit dibangunkan dan jarang bergerak, berakhir 15 hingga 30 menit. dan 4 merupakan tahap tidur yang dalam, di sebut *tidur gelombang rendah*, berakhir kurang lebih 15 hingga 30 menit dan seorang sulit terbangun.

Kualitas tidur yang cukup dapat terlihat dari kenyamanan fisik, bebas dari kecemasan, dan memperoleh jumlah jam tidur yang dibutuhkan untuk merasa segar kembali. Kualitas tidur seorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya.

Setiap tahun di dunia, diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Javaheri et al (2008), diketahui di Amerika bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur yang buruk dengan prehipertensi pada remaja, terdapat peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik pada remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Menurut Tambunan & kasim, (2012, hlm 48), tekanan darah yaitu tenaga yang digunakan darah untuk melawan dinding pembuluh. Tekanan maksimum darah digunakan pada dinding arteri ketika ventrikel kiri pada jantung mendorong darah melalui katup aorta ke dalam aorta selama sistole.

Terdapat 3 jenis mengenai tekanan darah seseorang diantaranya apabila, dikatakan normal jika sistolik <120 mmHg dan diastolik <80 mmHg, dikatakan tekanan darah prehipertensi jika sistolik 120-139 mmHg dan diastolik 80-90 mmHg, dikatakan tekanan darah Hipertensi jika sistolik 140-159 mmHg dan 90-99 mmHg. Menurut Tambunan & kasim, (2012, hlm 52) faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah, di antaranya adalah usia seseorang, frekuensi, wanita, tekanan darah meningkat setelah makan, sistolik meningkat selama periode latihan, orang-orang gemuk, emosi seperti marah, takut atau gembira yang berlebih.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan kuesioner pada mahasiswa Keperawatan Universitas Esa Unggul. Pada bulan November 2013 dari 10 responden terdapat 5 mahasiswa mengalami kualitas tidur yang kurang baik, dengan tekanan darah 135/90 mmHg, 132/92 mmHg, 129/89 mmHg, 130/93 mmHg, 132/89 mmHg. 3 mahasiswa mengalami

kualitas tidur yang cukup baik, dengan tekanan darah 125/85 mmHg, 122/87 mmHg, 123/86 mmHg. Dan 2 mahasiswa tidak mengalami gangguan pada kualitas tidurnya, dengan tekanan darah 122/80 mmHg dan 120/78 mmHg.

Tekanan darah tersebut di ambil sebelum responden melakukan aktifitas. Berdasarkan dari data tersebut, menunjukkan bahwa pemenuhan kualitas tidur dari Mahasiswa Keperawatan Universitas Esa Unggul yang kurang baik. Di lihat dari segi keperawatan, ini merupakan area keperawatan komunitas dimana kita sebagai perawat harus bisa memberikan masukan bagi masyarakat khususnya orang yang mempunyai kesibukan sangat padat seperti Mahasiswa Keperawatan Universitas Esa Unggul.

Dari beberapa pendapat yang berbeda-beda tentang kualitas tidur diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ” Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Esa Unggul tahun 2014”.

B. Rumusan Masalah

Tidur adalah suatu keadaan yang berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu (Potter & Perry, 2006). Kebutuhan tidur bervariasi pada masing-masing orang, umumnya orang dewasa membutuhkan 6-8 jam per hari. Kualitas tidur yang cukup dapat terlihat dari kenyamanan fisik, bebas dari kecemasan, dan memperoleh jumlah jam tidur yang dibutuhkan untuk merasa segar kembali.

Sampai saat ini di Indonesia masih jarang dilakukan penelitian yang berkaitan dengan tidur dan permasalahannya, terutama di kalangan mahasiswa. Ironisnya, berdasarkan penelitian-penelitian di Amerika Serikat dan Eropa, siswa SMA dan

mahasiswa merupakan kelompok yang paling rentan menderita kurang tidur kronis. Akibatnya mereka mempunyai risiko yang lebih tinggi dalam mengalami dampak negatif yang ditimbulkannya.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 mahasiswa. 8 mahasiswa mengalami kualitas tidur yang kurang dengan tekanan darah rata-rata sistolik 120-139 mmHg dan diastolik 80-90 mmHg, merasa lemas, tidak bergairah, sering mengantuk. Dan dimana kita sebagai perawat harus bisa memberikan masukan bagi masyarakat khususnya orang yang mempunyai kesibukan sangat padat seperti yang dialami oleh mahasiswa keperawatan Universitas Esa Unggul. Berdasarkan fenomena tersebut rumusan masalah penelitiannya yaitu, apakah ada Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Esa Unggul.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengidentifikasi Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Esa Unggul.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tentang kualitas tidur pada mahasiswa Keperawatan Universitas Esa Unggul
- b. Mengidentifikasi tentang tekanan darah pada mahasiswa Keperawatan Universitas Esa Unggul
- c. Mengidentifikasi tentang hubungan antara kualitas tidur dengan Tekanan darah mahasiswa Keperawatan Universitas Esa Unggul

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Dapat dijadikan bahan penambah pengetahuan bahwa ada pengaruh kualitas tidur dengan tekanan darah.

2. Bagi Peneliti

Dapat memberikan gambaran dan informasi tentang kualitas tidur dengan tekanan darah mahasiswa Keperawatan Universitas Esa Unggul tahun 2014.