



Hubungan Insomnia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia

Bangun Dwi Hardika

Universitas Katolik Musi Charitas

Vincencius Surani

Universitas Katolik Musi Charitas

Korespondensi penulis: vincentsurani@ukmc.ac.id

Lilik Pranata

Universitas Katolik Musi Charitas

Alamat: Jl. Kolonel Haji Barlian, Lrg. Suka Senang No. 204 KM.7 Palembang 30152

Abstract. *The increasing number of elderly people will have an impact on all arrangements in the community or family. Problems that often occur in the elderly will be a burden on the elderly, one of the problems that occur is insomnia. So this study aims to find out the relationship between insomnia and blood pressure in the elderly. Research method with quantitative survey analysis design, cross-sectional. The research was conducted in a nursing home with a sample size of 30 active elderly respondents with insomnia disorders. The results showed that there was no relationship between the level of insomnia and blood pressure with a significance value of $0.757 > p$ value 0.05 . These results indicate that statistically there is no relationship between the elderly with insomnia and blood pressure. Suggestions for home managers to provide interventions for elderly people who experience insomnia disorders with light therapy that is fun and has a positive impact on the elderly.*

Keywords: *Insomnia, Elderly, Blood Pressure*

Abstrak. Meningkatnya jumlah lansia, akan berdampak pada semua tatanan yang ada di komunitas atau keluarga. Permasalahan yang sering terjadi pada lansia akan menjadi beban terhadap lansia, salah satu permasalahan yang terjadi adalah gangguan insomnia. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan insomnia terhadap tekanan darah pada lansia. Metode penelitian dengan desain kuantitatif survey analisis, *cross-sectional*. Penelitian dilakukan pada panti wredha dengan jumlah sampel 30 responden lansia aktif dengan gangguan insomnia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat insomnia dengan tekanan darah dengan nilai signifikansi $0,757 > p$ value $0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa secara statistik tidak terlihat hubungan yang ada antara lansia dengan insomnia dengan tekanan darah. Saran untuk pengelola panti untuk memberikan intervensi pada lansia yang mengalami gangguan insomnia dengan terapi ringan yang menyenangkan dan memberikan dampak yang positif kepada lansia.

Kata kunci: Insomnia, Lansia, Tekanan Darah

LATAR BELAKANG

Lansia merupakan tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia dan seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun keatas menurut UU No. 13 Tahun 1998. Populasi lansia diprediksi terus meningkat, baik secara global, lingkup Asia, maupun Indonesia. Penduduk usia kurang dari 15 tahun masih lebih besar dari penduduk usia lebih dari 60 tahun saat ini, tetapi pada tahun 2040 baik secara global, Asia maupun Indonesia akan terjadi kondisi sebaliknya. Sementara berdasarkan proyeksi penduduk lansia di Indonesia tahun 2017 sebanyak 23,69 juta jiwa (9,03%), tahun 2020 sebesar 27,08 juta, tahun 2025 sebesar 33,69 juta. Gejala insomnia biasanya berlangsung satu minggu dianggap insomnia sementara. Gejala berlangsung antar satu dan tiga minggu dikalsifikasikan sebagai insomnia kronis. Orang yang menderita insomnia biasanya terus berfikir tentang bagaimana mendapatkan lebih banyak tidur. dampak yang akan di alami jika mengalami insomnia yaitu gangguan fungsi mental, depresi, sakit kepala, bahkan penyakit jantung. Ini akan menjadi parah jika tidak diberikan penatalaksanaan yang baik pada penderita insomnia. Keterkaitan dengan masalah yang ada dari masalah yang timbul bisa berhubungan dengan sistem kardiovaskuler seperti tekanan darah, maka perlu adanya pemeriksaan yang rutin pada fungsi kardiovaskuler penderita insomnia. Insomnia pada lansia kadang karena kebiasaan lansia yang banyak tidur siang hari kemudian di jadikan kebiasaan sehingga setiap malam tidak dapat tidur. Dampak yang dapat muncul perubahan pada sistem kardiovaskuler seperti tekanan darah. Tekanan darah merupakan tekanan yang ditimbulkan pada dinding arteri ketika darah tersebut dipompa oleh jantung ke seluruh tubuh. Semakin tinggi tekanan darah maka semakin keras jantung itu bekerja. yang mempengaruhi perubahan tekanan darah adalah faktor keturunan, usia, jenis kelamin, stres fisik dan psikis, kegemukan (obesitas), pola makan tidak sehat, konsumsi garam yang tinggi, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol, konsumsi kafein, penyakit lain, dan merokok. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan anatar insomnia dengan tekanan darah pada lansia.

METODE PENELITIAN

Populasi lansia di Panti werdha Sumara terdiri dari 30 lansia. Pada penelitian ini sampel terdiri dari 30 lansia dengan menggunakan teknik total sampling. September 2022. Tujuan Manganalisis Hubungan insomnia terhadap tekanan darah . Analisa univariat yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Frequencies* yang digunakan untuk melihat gambaran karakteristik responden pada penelitian ini yaitu dengan data usia, dan jenis kelamin dalam nilai frekuensi dan persentase. Selain itu peneliti juga menggunakan uji *Frequencies* untuk melihat nilai mean, median, standar deviasi, minimum dan maximum dari data pre test dan post test responden. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan Uji Wilcoxon *Match Pairs Test* dengan data berbentuk ordinal dan data harus berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Hasil Tingkat Insomnia dan tingkat hipertensi Responden

No	Variabel penelitian	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tingkat Insomnia		
	Tidak ada Keluhan	2	6,7
	Insomnia ringan	18	60,0
	Insomnia berat	10	33,3
2	Tekanan darah		
	Normal	4	13,3
	Pre Hipertensi	6	20,2
	Hipertensi stdiun satu	14	46,7
	Hipertensi stadium dua	6	20,0

Tabel 1 Menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat ringan sebanyak 60%. Tekanan darah pada lansia mayoritas pada kategori Hipertensi stadium satu sebanyak 46,7 %.

Tabel 2 Hasil Analisis Hubungan Insomnia Dan Tekanan Darah

			Tingkat insomnia	Tekanan darah
Kendall'a tau_b	Tingkat insomnia	Correlation Coefficient	1,000	.052
		Sig.(2-tailed)		0,757
		N	30	30
	Tekanan darah	Correlation Coefficient	.052	1,000
		Sig.(2-tailed)	0,757	
		N	30	30

Tabel 2 Menunjukkan analisis Uji statistik bahwa tidak ada hubungan antara tingkat insomnia dengan tekanan darah dengan nilai signifikansi $0,757 > p \text{ value } 0,05$. Akan tetapi berdasarkan tingkat insomnia dengan tekanan darah memiliki hubungan kuat dengan kecenderungan hubungan yang positif ($,052$).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukan hasil statistik tidak ada hubungan anatar tingkat insomnia dengan tekanan darah. Hasil penelitian terdahulu menyatakan bahwa Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi dan memudahkan lansia mengalami peningkatan tekanan darah (Kurniadi, 2022). sebelum dan setelah diberikan edukasi di dapatkan hasil bahwa lansia lebih memahami tentang insomnia dan cara mengatasinya (Fari, 2021). Senam ergonomik juga dapat berpengaruh pada penurunan tekanan darah termasuk dengan penurunan keluhan insomnia yang seringkali terjadi pada kaum lansia (Endang Puji Ati et al., 2023). Analisis peneliti menyatakan bahwa secara angka tidak terjadi adanya hubungan anatar tekanan darah dengan insomnia, akan tetapi melihat dari teori yang ada bahwa masih kita temukan adanya lansia yang mengalami insmonia sering mangalami peningkatan tekanan darah di karenakan kurang tidur sehingga ritme dari jantung yang semkain kuat, dan mengalami perubahan yang signifikan pada pola tidur sehingga mempengaruhi kardiovaskuler.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapakan kepada Pimpinan dari Unika Musi charitas, pimpinan panti werdah sumara dan segapa tim yang telah memabntu sehingga penelitian berjalan lancar dan dapat dilakukan publikasi.

DAFTAR REFERENSI

- Ajul, K., Pranata, L., Daeli, N. E., & Sukistini, A. S. (2021). Pendampingan lansia dalam meningkatkan fungsi kognitif melalui permainan kartu remi. *JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 4(2), 195-198
- Ajul, K., Pranata, L., Surani, V., Hardika, B. D., & Fari, A. I. (2022). Pendampingan senam rematik pada lansia dengan gangguan muskuloskeletal (rematik). *SULUH ABDI: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 105-109.
- Azizah, M., Lely, N., Windahandayani, V. Y., Suryani, K., & Surani, V. (2021). *Anatomi Fisiologi Sistem Pencernaan Pada Manusia*.
- Daeli, N. E., Pranata, L., & Ajul, K. (2022). Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Bermain Puzzle. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 5(2), 403-407.
- Endang Puji Ati, Suwandi I, Luneto, 2023. Pendampingan lansia dengan senam ergonomik sebagai upaya pencegahan insomnia dan hipertensi di kelurahan Batu Lubang kota Bitung Sulawesi Utara. *Community Development Journal* 4, 3769–3773.
- Fari, A.I.L.P.A.S.S., 2021. Pendampingan Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia. *JourIndonesian Journal Of Community Service nal of Holistic Nursing Science* 1, 156–161.
- Fari, A. I., Pranata, L., Daeli, N. E., & Winda, V. Y. (2022). Progresivve Muscle Relaxation (PMR) terhadap Insomnia pada Lansia Selama Masa Pandemi Covid 19. *Media Karya Kesehatan*, 5(1).
- Hardika, B. D., & Pranata, L. (2019). Pendampingan senam lansia dalam meningkatkan kualitas tidur. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 2(2), 34-38.
- Kurniadi, 2022. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Surya Medika (JSM)* 7, 67–71.
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Metode Senam Otak. *Madaniya*, 1(4), 172-176.
- Pranata, L., Koernawan, D., & Daeli, N. E. (2019, October). Efektifitas Rom Terhadap Gerak Rentang Sendi Lansia. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan (Vol. 5, No. 1, pp. 110-117)*.
- Pranata, L., Fari, A. I., & Indaryati, S. (2021). The Effects of Brain Gym and Coloring Pictures on Cognitive Functions of the Elderly. *Media Karya Kesehatan*, 4(1).
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Metode Mewarnai gambar. *JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 3(2), 141-146.
- Pranata, L. (2020). *Perawatan Lansia Di Era Pademi Covid 19*.
- Pranata, L. (2020). *Fisiologi* 1.
- Pranata, L., & Daeli, N. E. (2021). Aktivitas Sosial Dan Fungsi Kognitif Lansia Di Posyandu MerpatI. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 1(2), 189-194.

- Surani, V., Pranata, L., Sestiyowati, T. E., Anggraini, D., & Ernawati, S. (2022). Relationship between family support and self-care in hypertension patients. *Formosa Journal of Multidisciplinary Research*, 1(7), 1447-1458.
- Surani, V., Pranata, L., Indaryati, S., & Ajul, K. (2023). The Effect of the Benson Relaxation Technique on Blood Pressure in the Elderly. *Formosa Journal of Multidisciplinary Research*, 2(6), 1095-1104.