

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bertambahnya usia diiringi dengan permasalahan kesehatan yang dihadapi. Proses degeneratif pada lansia menyebabkan terjadinya penurunan kondisi fisik, psikologis dan sosial. Salah satu dampak dari perubahan fisik yang sering dialami lansia adalah terjadinya gangguan tidur (Madeira dkk., 2019). Pola tidur menjadi salah satu faktor risiko dari kejadian hipertensi. Pola tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang. Selain itu, durasi tidur pendek dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan hipertensi karena peningkatan tekanan darah 24 jam dan denyut jantung, peningkatan sistem saraf simpatik, dan peningkatan retensi garam. Selanjutnya akan menyebabkan adaptasi struktural sistem kardiovaskular sehingga tekanan darah menjadi tinggi. (Martini dkk., 2018)

Menurut (United Nations, DOEASA Population Division, 2017) Populasi dunia saat ini berada pada era penduduk menua (ageing population) dengan jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas melebihi 7 % populasi penduduk dunia Indonesia merupakan salah satu negara di Asia Tenggara yang turut mengalami penambahan jumlah penduduk lansia sekitar dua kali lipat dalam rentan waktu hampir lima dekade (1971-2019). Total lansia di di Indonesia tahun 2019 berjumlah 25,64 juta jiwa (9,60%)

meningkat dibandingkan tahun 2018 yaitu sebanyak 24,49 juta jiwa (9,27%). Diperkirakan di tahun 2020 peningkatan total penduduk lansia di Indonesia akan terus berlangsung hingga mencapai angka 28,8 juta jiwa (11,34%) (FRIDOLIN dkk., 2021). Setelah saya lakukan observasi di Dusun Bayanan, Desa Ngantru, Kec Ngantang didapatkan data 2 lansia yang mengalami hipertensi dengan keluhan sulit tidur.

Tsou (2013) Insomnia didefinisikan sebagai gangguan tidur kronis, 20 telah dilaporkan sebanyak 50%-70% dari semua orang berusia 65 tahun. Sebuah penelitian Aging Multicenter melaporkan bahwa sebesar 42% dari 9.000 lansia yang berusia diatas 65 tahun mengalami gejala insomnia. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia pada lansia sekitar 67%. Sebanyak 55,8 % lansia mengalami insomnia ringan dan 23,3 % lansia yang mengalami insomnia sedang di Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah.(Zai, 2017). Naimawati (2015) melakukan penelitian di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta mengenai kualitas tidur pada lansia. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan 86,4% lansia mengalami kualitas tidur yang buruk dan 13,6% memiliki kualitas tidur yang baik(Martini dkk., 2018).

Untuk penanganan lansia hipertensi dengan gangguan pola tidur dapat dilakukan dengan beberapa tindakan-tindakan keperawatan yang bersifat non farmakologis. Pengobatan nonfarmakologis pada gangguan tidur antara lain terapi psikoterapi suportif, kognitif-perilaku, keluarga dan relaksasi, interpersonal, psikoreligi, konseling, dan dukungan Sosial (Potter & Perry.2012). Beberapa literatur menyebutkan bahwa relaksasi otot progresif dn terapi murottal dapat mengatasi gangguan pola tidur. Berdasarkan penelitian Austaryani (2012) hasil penelitian diperoleh terdapat perbedaan tingkat insomnia pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.(Manurung & Adriani, 2017). Dan Penelitian Oktara et al., (2016) terdapat pengaruh terapi murottal Al Qur'an terhadap kualitas tidur lansia. Sejalan dengan penelitian Marlina, Sudyasih (2019) Ada pengaruh terapi murottal Al-quran secara audio visual terhadap kualitas tidur lansia dengan insomnia di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta.(Iksan & Hastuti, 2020)

Relaksasi otot progresif merupakan latihan untuk mendapatkan sensasi rileks dengan menegangkan suatu kelompok otot dan menghentikan tegangan. saat melakukan relaksasi otot progresif dengan tenang, rileks, dan penuh konsentrasi, maka sekresi CRH (Corticotropin Releasing Hormone) dan ACTH (Adrenocorticotropic Hormone)

dikelenjar hipotalamus menurun. Penurunan kedua sekresi hormone ini menyebabkan aktivitas syaraf simpatis menurun dengan demikian pengeluaran hormone adrenalin dan nonadrenalin berkurang, akibatnya terjadi penurunan denyut jantung, pembuluh darah melebar tahanan pembuluh darah berkurang dan penurunan pompa jantung sehingga menyebabkan tekanan darah di arterial jantung menurun. Tindakan ini mampu membangkitkan atmosfer yang nyaman, menurunkan krisis sebagai akibat suatu tanggapan dari adanya ketegangan, menaikkan kerja parasimpatik, menurunkan indeks jantung, serta mengendalikan tekanan darah.(Jinan, 2021). Relaksasi Otot Progresif adalah teknik pikiran tubuh yang melibatkan perlahan-lahan tegang dan kemudian rilekskan setiap kelompok otot dalam tubuh. Teknik Relaksasi Otot Progresif dapat membantu untuk menjaga stres serta mengobati stres terkait masalah kesehatan seperti insomnia dan kecemasan. Tiyani (2015), mengatakan bahwa relaksasi otot progresif akan berkontraksi dimana impuls saraf tiba pada akson terminal yang melepaskan asetikolin yang fungsinya membantu mengatur memori di otak dan mempengaruhi tindakan otot rangka dan otot polos di sistem saraf simpatis.(Zai, 2017).

Selain terapi relaksasi otot progresif juga terdapat terapi murottal yang dapat meningkatkan kualitas pola tidur. Terapi murottal Al Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami (serotonin). Mekanisme ini dapat meningkatkan perasaan rileks, mengurangi perasaan takut, cemas, dan tegang, serta memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Oleh karena inilah terapi murottal Al Qur'an memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas tidur.(Oktora & Purnawan, 2018)

Sejalan dengan teori yang telah di paparkan oleh salah satu pakar keperawatan yaitu Dorothea E.Orem dengan model teori self care (perawatan diri sendiri), bisa di katakan bahwa untuk penanganan hipertensi ini perlu dilakukan perawatan oleh masing-masing penderita hipertensi, bukan hanya menggunakan obat-obat farmakologik, tetapi juga dengan melihat dari buku SIKI (Standar Intervensi Keperawatan Indonesia) terdapat beberapa intervensi yang bisa membantu penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah diantaranya yaitu dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif dan terapi murattal. Dari hasil wawancara lansia di Dusun Bayanan, Desa Ngantru, Kec Ngantang, mengatakan waktu tidur pada malam hari kurang dikarenakan sering terbangun pada malam hari dan terkadang susah untuk tidur, banyak dari lansia yang angkat jarang sekali

mengonsumsi obat-obatan karena takut efek jangka panjang saat mengonsumsi obat-obatan tersebut, maka sebab itu untuk mengatasi masalah hipertensi dan gangguan pola tidur bisa dengan teknik non farmakologi yaitu dengan relaksasi otot progresif dan terapi murattal.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Asuhan Keperawatan: Lansia dengan Gangguan Pola Tidur di Dusun Bayanan, Desa Ngantru, Kecamatan Ngantang, Kabupaten Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah sebagai berikut : Bagaimanakah Asuhan Keperawatan : Lansia dengan Gangguan Pola Tidur di Desa Ngantru, Kecamatan Ngantang, Kabupaten Malang ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Melaksanakan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan diagnosa gangguan pola tidur di Desa Ngantru, Kecamatan Ngantang, Kabupaten Malang ?

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengkaji pasien hipertensi dengan gangguan pola tidur di Desa Ngantru, Kecamatan Ngantang, Kabupaten Malang
2. Merumuskan diagnosa keperawatan pada pasien hipertensi dengan diagnosa gangguan pola tidur di Desa Ngantru, Kecamatan Ngantang, Kabupaten Malang
3. Merencanakan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan diagnosa gangguan pola tidur di Desa Ngantru, Kecamatan Ngantang, Kabupaten Malang
4. Mengimplemetasikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan diagnosa gangguan pola tidur di Desa Ngantru, Kecamatan Ngantang, Kabupaten Malang
5. Mengevaluasi asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan diagnosa gangguan pola tidur di Desa Ngantru, Kecamatan Ngantang, Kabupaten Malang
6. Mendokumentasikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan diagnosa gangguan pola tidur di Desa Ngantru, Kecamatan Ngantang, Kabupaten Malang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan menjadi salah satu sumber acuan dalam penanganan gangguan kualitas tidur secara nonfarmakologis.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi institusi

Dapat digunakan sebagai salah satu karya tulis ilmiah dan kajian bagi penelitian mengenai asuhan keperawatan gangguan pola tidur serta dapat menjadi kajian teoritis yang berhubungan terhadap kualitas tidur pada lansia.

2. Bagi Responden

Penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis dalam menangani gangguan pola tidur pada lansia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan digunakan sebagai bahan bagi peneliti selanjutnya memberikan terapi non farmakologi serta dapat memberikan ide baru dalam menangani gangguan kualitas tidur pada lansia.