

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit paling banyak di derita oleh masyarakat di Indonesia. Hipertensi tidak langsung membunuh penderita namun hipertensi menyebabkan infeksi lain yang di nyatakan beresiko atau mematikan. (Utama, 2022). Faktor-faktor yang dapat memicu terjadinya hipertensi beberapa diantaranya adalah faktor genetik, jenis kelamin, stres, kurang berolahraga serta mengkonsumsi garam yang berlebih, dan merokok. Dampak dari kebiasaan tersebut yaitu peningkatan tekanan darah tinggi dan peyakit komplikasi lainnya (Kusuma, 2021). Gejala yang sering muncul berupa nyeri kepala atau rasa berat pada tengkuk, vertigo, merasa selalu berdebar-debar, merasa mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging, serta dapat mengalami mimisan (Ainurrafiq et al., 2019). Masalah umum yang dialami oleh para penderita hipertensi adalah gangguan pola tidur dan juga lekas merasa letih ketika melakukan aktivitas. Pembuluh darah yang mengalami penyempitan menyebabkan distribusi oksigen serta zat yang dibutuhkan sel tubuh menjadi terhambat, termasuk distribusi oksigen menuju otak. (Yani et al., 2019). Gangguan pola tidur merupakan interupsi jumlah waktu dan kualitas tidur akibat faktor internal maupun eksternal. Pada masalah gangguan pola tidur antara lain kesulitan saat memulai tidur, ketidakpuasan tidur, menyatakan tiak merasa cukup istirahat, perubahan pola tidur normal, sering terjaga tanpa alasan yang jelas (Maisaroh, 2023).

Hipertensi di Indonesia menduduki peringkat 6 pada kategori penyakit tidak menular. Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5%, didapatkan dari hasil

pengukuran tekanan darah pada penduduk berusia ≥ 18 tahun mengalami peningkatan dari 25,8% dengan prevalensi tertinggi diprovinsi Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%), Jawa Barat (29,4%), dan Jawa Tengah sebesar (26,4%). Berdasarkan data pada Profil Kesehatan Kota Malang Tahun 2023 Puskesmas Rampal Celaket berada pada peringkat ke 5 dalam capaian pelayanan kesehatan pada penderita hipertensi dengan persentase sebesar 69,4% (Dinas Kesehatan Kota Malang, 2022). Berdasarkan laporan LB1 Puskesmas Rampal Celaket pada tahun 2022, hipertensi menempati peringkat keempat pada kasus 10 penyakit terbanyak di Puskesmas Rampal Celaket dengan jumlah pasien sebanyak 527 pasien dari 4.673 pasien puskesmas (Puskesmas Rampal Celaket, 2023).

Hubungan antara tidur dan hipertensi disebabkan oleh aktivitas saraf simpatis di pembuluh darah sehingga akan mengalami perubahan curah jantung pada malam hari. Penurunan resistensi pembuluh darah perifer menyebabkan penurunan normal tekanan arteri pada malam hari. Aktivitas simpatis selama tidur meningkatkan secara signifikan dan sangat bervariasi selama tidur REM dibandingkan dengan saat terjaga. Selama komponen tidur REM dilewati, tekanan darah mendekati terjaga dan sensitivitas hanya meningkat selama tidur. Namun, kondisi seperti itu lebih efektif dalam meningkatkan pemeliharaan tekanan darah selama episode REM yang terjadi pada akhir periode tidur daripada malam sebelumnya. Ini ada hubungannya dengan pola tidur. Tidur abnormal dikaitkan dengan etiologi prehipertensi non-immersive dan gangguan kualitas tidur hipertensi yang mengarah ke hipertensi berikutnya (Ratri et al., 2022). Gangguan tidur banyak dikaitkan dengan peningkatan tekanan darah dan resiko terjadinya hipertensi dalam beberapa

penelitian observasional epidemiologis. Menurut Gangwisch dkk (2006) dalam Edison & Nainggolan (2021) yang menyatakan bahwa dalam analisis longitudinal dari First National Health and Nutrition (NHANES-I) di Amerika Serikat, durasi tidur yang pendek (≤ 5 jam/malam) dikaitkan dengan hipertensi 60% lebih tinggi pada usia 32-59 tahun dibandingkan dengan orang tanpa gangguan tidur. Analisis dari Sleep Fairth Health Study menggunakan sampel besar ± 6.000 orang dewasa di Amerika Serikat menunjukkan prevalensi hipertensi yang secara signifikan lebih tinggi pada orang dengan waktu tidur rata-rata kurang dari 8 jam/malam. Hubungan tersebut semakin kuat, dengan responden yang kurang tidur (<6 jam/hari) memiliki peningkatan risiko hipertensi sebesar 66%) (Ratri et al., 2022).

Pasien dengan hipertensi yang mengalami penurunan kualitas tidur dapat dilakukan terapi yang dapat mengatasi gangguan pola tidur dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi non farmakologi untuk mengatasi gangguan pola tidur diantaranya terapi pengaturan diri, terapi psikologi dan terapi relaksasi. Terapi pengaturan diri berupa penjadwalan jam tidur pada penderita, terapi psikologi bertujuan mengatasi stress berat yang dialami oleh penderita, dan terapi relaksasi berupa relaksasi napas dalam, relaksasi otot progresif, terapi music dan juga aktivitas fisik. Aktivitas fisik dengan berolahraga yang teratur dapat dilakukan dengan cara latihan yang sesuai untuk pasien hipertensi diantaranya berjalan-jalan, bersepeda, berenang, melakukan pekerjaan rumah dan senam hipertensi. Senam hipertensi merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot (Yani et al., 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yani et al., (2019) terdapat perbedaan rata-rata kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam hipertensi

di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang dengan $p\text{ value} = 0,000$ ($p\text{value} \leq 0,5$) artinya ada perbedaan yang signifikan rata-rata kualitas tidur pasien dengan hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan senam hipertensi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk menyusun karya ilmiah tentang Asuhan Keperawatan pada Lansia Penderita Hipertensi dengan Masalah Gangguan Pola Tidur Melalui Penerapan Senam Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka didapatkan rumusan masalah “Bagaimana Asuhan Keperawatan pada Lansia Penderita Hipertensi dengan Masalah Gangguan Pola Tidur Melalui Penerapan Senam Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang?”

1.3. Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Mampu memahami asuhan keperawatan hipertensi dan mengaplikasikannya dalam bentuk asuhan keperawatan pada lansia penderita hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur melalui penerapan senam hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mampu melaksanakan pengkajian keperawatan gerontik pada lansia penderita hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur melalui penerapan senam hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang.

- 2) Mampu menegakkan diagnosis keperawatan gerontik pada lansia penderita hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur melalui penerapan senam hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang.
- 3) Mampu membuat intervensi keperawatan gerontik pada lansia penderita hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur melalui penerapan senam hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang.
- 4) Mampu melaksanakan implementasi keperawatan gerontik pada lansia penderita hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur melalui penerapan senam hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang.
- 5) Mampu melakukan evaluasi keperawatan gerontik pada lansia penderita hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur melalui penerapan senam hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang.
- 6) Mampu melaksanakan pendokumentasian keperawatan gerontik pada lansia penderita hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur melalui penerapan senam hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Puskesmas

Sebagai sumber informasi yang dapat menambah wawasan atau pengetahuan bagi masyarakat mengenai hipertensi dan gangguan pola tidur.

1.4.2 Institusi Pendidikan

Sebagai tambahan referensi dan kepustakaan yang berguna untuk meningkatkan keragaman literatur pada program studi keperawatan.

1.4.3 Peneliti Selanjutnya

Sebagai tambahan referensi kepada peneliti selanjutnya perihal asuhan keperawatan pasien lansia penderita hipertensi dengan gangguan pola tidur.