

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Proses menua merupakan proses yang terus menerus (berlanjut) secara alamiah dimulai sejak lahir dan umumnya dialami semua makhluk hidup (Royani & Siska, 2023). Menurut (Waryantini et al., 2021) ada empat penyakit yang sangat erat hubungannya dengan proses penuaan yaitu penyakit gangguan kardiovaskuler, gangguan metabolisme hormonal, gangguan persendian dan berbagai macam neoplasma. Penyakit kardiovaskular dengan prevalensi yang tinggi adalah hipertensi. Hipertensi merupakan keadaan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg atau tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Rosmin & Manggasa, 2023).

Salah satu dampak yang dialami oleh lansia dengan hipertensi ialah adanya gangguan tidur yaitu interupsi jumlah waktu serta kualitas tidur akibat faktor internal maupun eksternal. Pada masalah gangguan pola tidur meliputi kesulitan saat memulai tidur, ketidakpuasan tidur, menyatakan tidak merasa cukup istirahat, perubahan pola tidur normal, serta sering terjaga dengan alasan yang tidak jelas, sehingga beresiko mengalami perubahan dalam kuantitas atau kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman. Pada lansia kebutuhan tidur yang diperlukan 6 jam, jika kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi mengakibatkan kualitas tidur pada lansia tidak maksimal (Maisaroh, 2023).

Menurut data global, jumlah lansia diperkirakan mencapai 500 juta, dengan usia rata-rata 60 tahun. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan jumlah lansia di dunia akan mencapai 1,2 miliar pada tahun 2025, meningkat menjadi 2 miliar pada tahun 2050. Menurut (WHO) prevalensi gangguan tidur pada lansia berkisar 67%, di Indonesia insomnia menyerang sekitar 50% orang berusia > 60 tahun, setiap tahun diperkirakan 20-50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius, serta berdasarkan jenis kelamin ditemukan bahwa insomnia paling banyak terjadi pada wanita pada usia 60-74 tahun sebanyak 78,1% (Royani & Siska, 2023).

Kurang tidur merupakan salah satu faktor risiko dari hipertensi berupa waktu tidur yang lebih singkat menyebabkan gangguan metabolisme dan endokrin. Hubungan antara tidur dengan hipertensi terjadi akibat aktivitas simpatik pada pembuluh darah sehingga seseorang akan mengalami perubahan curah jantung yang tidak signifikan pada malam hari (Javaheri, 2017).

Manifestasi klinis yang dialami lansia hipertensi seperti *sleep apnea syndrome*, sakit kepala, pusing, sesak nafas yang dapat mengganggu tidur lansia. Keluhan serta gejala tersebut yang dapat mengganggu tidur lansia hipertensi yang berakibat pada kualitas tidur lansia. Kualitas tidur yang buruk akan mempengaruhi hormon kortisol serta metabolisme glukosa. Ketika seseorang tidur aktivitas saraf menurun, otak akan menggunakan lebih sedikit glukosa serta terjadi peningkatan hormon pertumbuhan serta penurunan hormon kortisol. Hormon kortisol membantu mempertahankan tekanan darah agar tetap normal. Kualitas tidur lansia hipertensi yang buruk biasanya terjadi

karena lansia tidak bisa tertidur dimalam hari, sering terbangun dimalam hari, serta sering ke toilet, sehingga kualitas hidup lansia hipertensi dipengaruhi oleh kualitas tidurnya (Merdekawati et al, 2021).

Tingginya masalah tidur pada lansia membutuhkan penatalaksanaan perawatan untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur, dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis seperti obat - obatan hipnotik sedatif memiliki efek samping seperti gangguan koordinasi berpikir (kognitif), gangguan fungsi mental, amnesia, dan bersifat ketergantungan. Sedangkan terapi non farmakologis termasuk penanganan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping, seperti dengan mengajarkan cara atau tindakan yang dapat merangsang atau memotivasi tidur diantaranya dengan relaksasi. Bentuk relaksasi dengan teknik yang menggunakan pergerakan tubuh dan dapat diaplikasikan kapanpun. Cara melakukan relaksasi diantaranya dengan relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*), imagery pernafasan diafragma, training, *biofeedback*, serta hipnosis (Hidayat & Hanifah, 2018).

Relaksasi otot progresif adalah teknik sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi, metode yang diterapkan melalui penerapan metode progresif dengan latihan bertahap dan berkesinambungan pada otot skeletal dengan cara menegangkan dan melemaskannya yang dapat mengembalikan perasaan otot sehingga otot menjadi rileks dan dapat digunakan sebagai pengobatan mengatasi gangguan pola tidur pada penderita hipertensi (Waryantini et al., 2021). Teknik relaksasi ini pertama kali dikenalkan oleh Edmund Jacobson seorang Psikolog dari Chicago yang mengembangkan metode fisiologis

melawan ketegangan dan kecemasan. Relaksasi progresif sampai saat ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, mudah untuk dilakukan, serta dapat membuat tubuh dan pikiran terasa tenang, rileks, dan lebih mudah untuk tidur (Arna & Handayani, 2022).

Kerja relaksasi otot progresif dalam mempengaruhi kebutuhan tidur dimana terjadi respon relaksasi (*trophotropic*) yang menstimulasi semua fungsi dimana kerjanya berlawanan dengan sistem saraf simpatis sehingga tercapai keadaan rileks, nyaman, serta tenang hal tersebut dibutuhkan lansia berguna untuk meningkatkan kualitas tidurnya. Perasaan ini akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *corticotropin releasing factor* yang akan menstimulasi kelenjar pituitary meningkatkan produksi hormon endorphine, enkefaline, serta serotonin sehingga latihan relaksasi otot progresif ini bermakna meningkatkan kualitas tidur lansia yang dapat membuat lansia tidur lebih cepat (Arya Wardana & Machmudah, 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Arya Wardana & Machmudah, (2023) berjudul “Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Klien Lansia”. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perbedaan kualitas tidur lansia antara sebelum serta setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif, sehingga terbukti bahwa teknik relaksasi otot progresif berpengaruh guna meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilaksanakan di salah satu Puskesmas di Kota Malang yaitu Puskesmas Mulyorejo yang dilakukan di Posyandu Lansia Pisang Candi RW 04 penyakit yang sering dialami lansia ialah hipertensi, ISPA, artritis reumatoid, serta cephalgia. Dengan masih tingginya angka kejadian hipertensi pada tahun 2024 di Posyandu Lansia Pisang Candi RW 04 dari 25 orang lansia yang rutin ke posyandu berjumlah 9 orang yang mengalami hipertensi. Sehingga penulis ingin melakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif, dimana latihan relaksasi otot progresif juga menggunakan serangkaian gerakan tubuh yang bertujuan untuk melemaskan serta memberikan perasaan tenang, nyaman, serta rileks pada seluruh tubuh, yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia hipertensi sehingga membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pasien Lansia Penderita Hipertensi Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur” Di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka didapatkan rumusan masalah “Bagaimana Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pasien Lansia Penderita Hipertensi Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Melaksanakan terapi non farmakologis berupa relaksasi otot progresif pada lansia penderita hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur.

2. Tujuan Khusus

- a. Melaksanakan pengkajian pada pasien lansia penderita hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur.
- b. Melaksanakan diagnosa pada pasien lansia penderita hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur.
- c. Melaksanakan perencanaan pada pasien lansia penderita hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur.
- d. Melaksanakan implementasi pada pasien lansia penderita hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur.
- e. Melaksanakan hasil evaluasi pada pasien lansia penderita hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Menambah pengetahuan ilmu serta teknologi terapan pada bidang keperawatan dalam memenuhi kebutuhan tidur yang optimal pada pasien lansia penderita hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai bentuk bahan referensi serta bahan bacaan untuk mahasiswa, khususnya mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang.

3. Bagi Penelitian Lain

Diharapkan hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai sumber data serta informasi bagi pengembangan penelitian selanjutnya mengenai analisis Asuhan Keperawatan menggunakan Intervensi Relaksasi Otot Progresif pada pasien lansia penderita hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur.