

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Prevalensi hipertensi di seluruh dunia terus meningkat selama dekade terakhir dan diperkirakan akan terus meningkat. Sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi dan sebagian besar hidup di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (Edison dan Nainggolan, 2021). Beberapa faktor berikut sering berperan dalam kasus hipertensi yaitu faktor keturunan, karakteristik seseorang serta gaya hidup. Gejala yang sering dirasakan penderita hipertensi biasanya disertai dengan insomnia atau gangguan kesulitan tidur seperti sulit untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari ataupun di tengah-tengah saat tidur. Insomnia mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari serta kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup yang dapat berdampak pada peningkatan tekanan darah. Lansia yang mengalami Insomnia sering mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari serta kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup yang dapat berdampak pada peningkatan tekanan darah (Pramesti *et al.*, 2021).

Kejadian insomnia pada lansia menurut *World Health Organization* WHO cukup tinggi yaitu 67% (Aisi, 2017). Prevalensi insomnia pada penderita hipertensi di Indonesia sekitar 10.3%. Artinya kurang lebih 29

juta dari total 258 juta penduduk Indonesia menderita hipertensi dengan Insomnia (Pramesti *et al*, 2021). Dari data Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) 2015, lansia di Indonesia sebesar 8,1% artinya lebih dari 28 juta jiwa lansia yang mengalami insomnia. Di Jawa Timur 45% dari jumlah lansia juga dilaporkan mengalami gangguan tidur di malam hari (Feralisa dan Widiharti, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Bayemwetan Kecamatan Kartoharjo Kabupaten Magetan pada hari Senin 27 September 2021 melalui wawancara kepada 10 lansia dengan hipertensi didapatkan hasil 3 lansia mengatakan bahwa merasa tidak bisa tidur di malam hari akibat faktor gaya hidup seperti kebiasaan merokok dan konsumsi kopi sedangkan 7 lansia mengalami tidur tidak teratur, tidurnya terasa kurang nyenyak dikarenakan stress, sering terbangun di malam maupun siang hari dan susah tidur kembali.

Pada lansia mengalami perubahan tidur normal akibat penurunan NREM III dan IV, lansia hampir tidak memiliki tahap 4 atau tidur dalam. Berubahnya sistem neurologis yang secara fisiologis akan mengalami penurunan jumlah dan ukuran neuron pada sistem saraf pusat adalah penyebab insomnia pada lansia. Hal ini yang mengakibatkan penurunan fungsi dari norepinefrin yang merupakan zat untuk merangsang tidur juga akan menurun (Ningsih dan Wibowo, 2018). Apabila adanya masalah tidur akan terus-menerus memicu pengeluaran katekolamin seperti norepinefrin yang dapat meningkatkan tekanan darah sehingga menyebabkan gangguan tidur pada lansia yang dapat mengakibatkan

dampak yang cukup berat yaitu, merasa kelelahan, pusing, gangguan emosi atau mudah tersinggung, gelisah, tegang, khawatir masalah kesehatan, kesulitan berkonsentrasi (Ningsih dan Wibowo, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Murtaqib (2019), kualitas tidur terhadap penderita hipertensi ialah masalah fisiologis pada manusia. Pada umumnya, dengan tidur manusia dapat memenuhi kebutuhan dasar hingga memiliki fungsi tubuh yang optimal. Manusia juga akan terasa segar dan bugar saat setelah bangun dari tidurnya. Ketika seseorang beranjak tua maka akan banyak memerlukan istirahat dengan membutuhkan waktu tidur yang berkualitas. Tetapi pada lansia umumnya akan mengalami gangguan tidur yang disebut insomnia (Intan, 2020).

Penderita hipertensi biasanya disertai dengan insomnia. Penyebab insomnia pada penderita hipertensi adalah karena berapa kali lansia sering terbangun di malam hari dikarenakan pusing (sensai berputar atau vertigo) dan juga mereka butuh waktu untuk bisa tertidur kembali. Lansia juga butuh waktu panjang untuk bisa bertransisi mulai dari terjaga penuh hingga tertidur. Insomnia terjadi karena beberapa faktor yang menyertainya bisa karena hipertensi, depresi, stress, pola makan yang kurang baik serta kurangnya waktu untuk berolahraga, serta bekerja di malam hari dapat pula menimbulkan insomnia (Pramesti *et al.*, 2021). Pada penderita hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur akan menyebabkan semakin meningkatnya tekanan darah. Gangguan pola tidur pada penderita hipertensi bisa disebabkan karena stress, pusing atau nyeri kepala. Hubungan antara hipertensi dengan kualitas tidur terjadi

akibat adanya aktivitas simpatik pada pembuluh darah sehingga seseorang akan mengalami perubahan curah jantung yang tidak signifikan pada malam hari. Penurunan pada resistansi pembuluh darah perifer menyebabkan penurunan nokturnal normal pada tekanan arteri (Martini, 2018).

Penanganannya saat lansia penderita hipertensi mengalami insomnia yaitu dengan cara mengajarkan melakukan relaksasi otot outogenik yang bertujuan untuk merelaksasi otot, menghindari penggunaan makanan yang mengandung kafein, merokok, membatasi jam tidur di siang hari karena hal itu bisa menyebabkan gangguan tidur pada malam hari. Lansia dapat memanfaatkan waktu bila terjadi insomnia dengan hal yang positif seperti berdoa, mendengarkan lagu-lagu favorit atau klasik, mandi air hangat di sore hari untuk merangsang otot juga bisa merangsang proses tidur di malam hari serta merapikan tempat tidur dan membuat ruangan tidur terasa nyaman agar membantu lansia menangani insomnia (Amanda dkk, 2017).

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran tentang Insomnia pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Kasih Ibu Desa Bayemwetan Kec. Kartoharjo Kab. Magetan”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran insomnia pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kasih Ibu Desa Bayemwetan Kecamatan Kartoharjo Kabupaten Magetan?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui tentang insomnia pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Kasih Ibu Desa Bayemwetan Kecamatan Kartoharjo Kabupaten Magetan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian dalam pengembangan ilmu yang berkaitan dengan informasi serta ilmu keperawatan mengenai insomnia pada lansia dengan hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi ITSK RS Dr. Soepraoen

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan serta dijadikan rujukan untuk menambah informasi dan referensi pustaka bagi institusi pendidikan untuk menambah pengetahuan tentang penyakit yang masih sering terjadi di masyarakat khususnya tentang insomnia pada lansia dengan hipertensi.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil dari penelitian ini bisa menjadi dasar untuk mengembangkan intervensi dalam mengatasi insomnia pada lansia dengan hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat sebagai sumber data penelitian selanjutnya untuk mengembangkan penelitian yang berkaitan.

4. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai wawasan bagi lansia dengan hipertensi di posyandu lansia kasih ibu desa bayemwetan kec. kartoharjo kab. magetan.

