

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah yang sistoliknya melebihi 140 mmHg dan diastoliknya melebihi 90 mmHg. Penyakit hipertensi disebut juga dengan silent killer atau penderitanya tidak menyadari bahwa tekanan darahnya mengalami peningkatan (Alfi & Yuliwar, 2018). Penderita hipertensi mengalami berbagai macam tanda dan gejala, diantaranya yaitu pusing, telinga berdengung, sesak nafas, rasa berat (kaku) di tengkuk, mudah lelah dan mata berkunang-kunang (Widyanto & Triwibowo, 2013). Berdasarkan gejala yang dialami oleh penderita hipertensi tersebut dapat menyebabkan munculnya masalah intoleransi aktivitas, gangguan rasa nyaman saat beraktivitas dan saat beristirahat atau tidur, sehingga pasien hipertensi merasa tidak segar dan bugar saat terbangun dari tidur karena mengalami gangguan tidur (Summarna et al., 2019).

Faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur salah satunya adalah keberadaan penyakit yang dapat mempengaruhi kebutuhan tidur seseorang. Salah satu penyakit yang menimbulkan gangguan seperti rasa nyeri atau pusing yaitu hipertensi. Penderita akan cenderung terbangun akibat rasa ketidaknyamanan atau rasa pusing yang dirasakan. Ketidaknyamanan inilah yang kemudian menyebabkan kurangnya jumlah

waktu tidur dan menimbulkan kualitas tidur yang buruk dan dapat berakibat pada naiknya tekanan darah (Alfi & Yuliwar, 2018).

Menurut data WHO 2015 menunjukkan sekitar 1,3 Miliar orang penderita Hipertensi di Dunia yang berarti setiap 1 dari 3 orang didunia terdiagnosis menderita hipertensi, hanya 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah penderita Hipertensi didunia terus meningkat setiap tahunnya diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena Hipertensi serta setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat Hipertensi dan Komplikasi (DepKes, RI. 2019). Menurut hasil Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi mencapai 34,1%, meningkat signifikan dari prevalensi tahun 2013 sebesar 25,8%.

Permasalahan pola tidur lansia dapat dijadikan sebagai acuan untuk memberikan Intervensi Keperawatan yang sesuai dalam mengatasi masalah tersebut. Dari hasil wawancara terhadap beberapa penderita hipertensi terkait dengan terjadinya penyakit hipertensi sebagian besar tidak terlalu memahami asupan makanan yang harus di konsumsi, tingkat pendidikan tergolong rendah dan jarang terpapar dengan sumber informasi atau penyuluhan kesehatan yang harusnya dilakukan oleh petugas kesehatan atau kader puskesmas, ada pula penderita yang mengatakan agak repot kalau harus membuat makanan yang terpisah dari anggota keluarga lainnya, bahkan sebagian besar penderita tidak terlalu peduli dengan hipertensi yang dideritanya karena belum mengganggu aktivitas sehari-hari dan beranggapan tekanan darahnya akan normal kembali dalam beberapa hari, selain itu penyakit hipertensi di dapat juga

sebagian dari faktor keturunan, sehingga tidak memanfaatkan fasilitas kesehatan walaupun jarak tempat tinggal dengan fasilitas kesehatan tidak terlalu jauh.

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu agar dapat menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Sumarna et al., 2019). Banyaknya gangguan tidur yang dialami menandakan penderita hipertensi mengalami perubahan pada kualitas tidurnya. Adanya keluhan tidur tersebut akan memberikan dampak serius dapat mempengaruhi perubahan tekanan darah, memperberat perkembangan hipertensi, mengganggu pengendalian tekanan darah yang dapat menimbulkan resiko komplikasi. Dampak lain dari kualitas tidur yang buruk adalah penurunan anti bodi dengan gejala lemas dan mudah lelah sehingga saat seseorang mendapatkan permasalahan hidup maka akan menyebabkan seseorang langsung dalam keadaan tidak berdaya atau mengalami kejadian hipertensi (Azhar et al., 2019).

Pada lansia dengan gangguan sulit tidur didapatkan waktu respon melamban, yang mana hal ini merupakan aspek yang penting karena dapat mempengaruhi kemampuan berkendara dan meningkatkan resiko jatuh pada lansia. Laju mortalitas yang diakibatkan oleh beberapa penyebab kematian seperti penyakit jantung, stroke, kanker, dan bunuh diri ditemukan dua kali lebih tinggi pada lansia dengan gangguan tidur dibandingkan dengan lansia yang mendapatkan tidur yang cukup (Luo dkk, 2013).

Gangguan tidur dapat menyebabkan terjadinya kerusakan pembuluh darah. Kualitas tidur yang buruk akan terjadi bila seseorang terbangun sebanyak lebih dari tujuh kali dalam waktu satu jam. Kualitas tidur ini dapat meningkatkan risiko terjadinya aterosklerosis, sebanyak 27%. Semakin sering terbangun dalam waktu satu jam tidur, akan menyebabkan semakin berkurangnya pasokan oksigen di dalam otak (AHA, 2013).

Upaya untuk mengatasi hipertensi dapat secara farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan secara farmakologis biasanya menggunakan obat-obatan yang memiliki efek samping. Sedangkan pengobatan non farmakologis meliputi berhenti merokok, mengurangi konsumsi alkohol yang berlebihan, mengurangi asupan garam dan lemak, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, latihan fisik, menurunkan berat badan berlebih dan terapi komplementer. Terapi komplementer ini bersifat alamiah diantaranya adalah dengan terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi, terapi tertawa, akupunktur, akupressur, aromaterapi, refleksiologi dan hydrotherapy. Hydrotherapy yang sebelumnya dikenal sebagai hidropati (hydropathy), adalah metode pengobatan menggunakan air untuk mengobati atau meringankan kondisi yang menyakitkan dan merupakan metode terapi dengan pendekatannya lowtech yang mengandalkan pada respon-respon tubuh terhadap air (Morgan, 2019).

Menurut Permady (2015), rendam kaki dengan air hangat setiap hari dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi kemungkinan demam dan susah tidur. Terapi rendam kaki dengan air hangat mencapai

serangkaian perawatan kesehatan yang efisien melalui tindakan pemanasan, tindakan mekanis dan tindakan kimia air serta efek penyembuhan dari uap obat dan medis pengasapan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti merumuskan suatu permasalahan, yaitu “Bagaimana Gambaran Kualitas Tidur Lansia Penderita Hipertensi Di Dusun Baran Sukoanyar RT.06 RW.07 Pakis Kabupaten Malang?”

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui Gambaran Kualitas Tidur Lansia Penderita Hipertensi Di Dusun Baran RT.06 RW.07 Pakis Kabupaten Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Diharapkan Penelitian ini Memberikan Manfaat pengetahuan Tentang Pola tidur Lansia Dengan Hipertensi Dan Mengembangkan Ilmu Keperawatan Dimasa Yang Akan Datang.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Peneliti berharap semoga hasil penelitian ini dapat membantu untuk mengetahui pola tidur dengan baik.

2. Bagi Profesi kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan semoga dapat memberikan manfaat dan pengetahuan tentang pola tidur yang baik bagi

profesi kesehatan dan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang pola tidur lansia dengan hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan penulis dapat mengaplikasikan dan menambah wawasan ilmu pengetahuan nyata yang luas bagi ilmu keperawatan serta dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya.