

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Hipertensi mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah keseluruh tubuh melalui pembuluh darah, hal ini dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit degeneratif, hingga kematian. Tekanan darah akan berubah sesuai dengan aktivitas fisik dan emosi seseorang. Insidensi hipertensi di hampir semua negara menunjukkan angka yang cukup tinggi. (Arna & Handayani, 2022). Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal (Wulandari et al., 2023).

Menurut (Arna & Handayani (2022), membuktikan bahwa satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, 2/3 penderita hipertensi adalah yang berpenghasilan rendah hingga sedang berada pada negara berkembang. Prevalensi hipertensi di prediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa pada seluruh global terkena Hipertensi, serta akan terus meningkat tajam. Insiden hipertensi setiap tahunnya mengakibatkan kematian kurang lebih 8 juta orang. sepertiga populasi penderita hipertensi terjadi pada Asia Tenggara dimana 1,5 juta kematian terjadi sehingga bisa menyebabkan peningkatan beban biaya Kesehatan. World

Health Organization (WHO) telah memperhitungkan bahwa di tahun 2025, Indonesia akan mengalami peningkatan jumlah warga lansia sebesar 41,4% yang merupakan sebuah peningkatan tertinggi di dunia. Bahkan Perserikatan Bangsa Bangsa memperkirakan bahwa di tahun 2050 jumlah warga lansia di Indonesia sebanyak 60 juta jiwa. Hal ini menyebabkan Indonesia berada pada peringkat ke-41 (Akbar et al., 2021). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada lansia diantaranya yaitu jenis kelamin, konsumsi natrium, konsumsi lemak, konsumsi buah dan sayur, konsumsi air, olahraga, merokok, stres serta obesitas (Wahyuningsih & Astuti, 2022).

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. Lansia yang menderita hipertensi memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan lansia yang tidak memiliki masalah hipertensi. Kualitas tidur yang buruk memiliki berbagai efek

samping yang dapat terjadi dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Kualitas tidur yang buruk dan kebiasaan kurang tidur pada orang juga dikaitkan dengan peningkatan tekanan darah pada orang (Barliana Anggrita Ratri et al., 2022). Peningkatan memenuhi kebutuhan tidur dapat dilakukan dengan mengajarkan cara - cara yang dapat menstimulus dan memotivas tidur. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah relaksasi. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot. Kemudian merilekskannya kembali yang dimulai dengan otot wajah dan berakhir pada otot kaki. Upaya untuk mengatasi permasalahan kebutuhan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi, salah satu terapi non farmakogis dapat digunakan yaitu dengan teknik relaksasi otot progresif (Arya Wardana & Machmudah, 2023).

Relaksasi progresif merupakan teknik melatih merileksasikan otot-otot secara keseluruhan. Ketegangan menyebabkan serabut serabut otot berkontraksi. Ketegangan timbul bila seseorang cemas dan stres yang akan memicu gangguan pada tidur. Dengan cara menegangkan dan melemaskan beberapa kumpulan otot dan membedakan sensasi tegang dan rileks, seseorang bisa menghilangkan kontraksi otot dan akan merasakan rileks serta nyaman sehingga dapat mempengaruhi pola tidur (Arna & Handayani, 2022). Pemberian relaksasi otot progresif pada lansia dapat menyebabkan penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan aktivitas saraf para simpatis, sehingga berdampak pada penurunan hormon seperti adrenalin, noradrenalin, dan katekolamin serta pelebaran pembuluh darah sehingga mengakibatkan penurunan transportasi oksigen ke seluruh tubuh, khususnya pada otak akan lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Selain

itu, sekresi melatonin yang optimal dan pengaruh beta-endorphin dapat membantu peningkatan kebutuhan tidur lansia (Arna & Handayani, 2022)

Beberapa bukti yang diperoleh berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Nurhayati et al., 2022) latihan relaksasi otot progresif terbukti bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Manfaat tersebut tergambar dimana kualitas tidur lansia yang menderita hipertensi setelah dijalankan teknik relaksasi otot progresif yang terbanyak ialah kategori kualitas tidur ringan. Dari hasil uji statistic memperoleh hasil bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Diperkuat oleh penelitian (Arna & Handayani, 2022) pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap gangguan pola tidur pada lansia hipertensi dengan menggunakan metode wawancara, observasi, dokumentasi, serta intervensi. Alat atau instrumen pengumpulan data menggunakan format asuhan keperawatan sesuai ketentuan yang berlaku.

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu metode yang digunakan untuk memfasilitasi tidur seperti tercantum dalam nursing intervention clasification. Teknik relaksasi otot progresif ini telah banyak digunakan untuk mengatasi berbagai keluhan yang berhubungan dengan stress seperti kecemasan, tukak lambung, hipertensi dan insomnia (Muhammad & Ali, 2022). Berdasarkan hasil penelitian oleh Nurhayati et al., (2022) kepada 20 responden lansia hipertensi didapatkan hasil bahwa terdapat perubahan kualitas tidur sebelum dan setelah dilakukannya intervensi teknik relaksasi otot progresif. Seluruh responden merasakan perubahan tingkat kualitas tidur sesudah diberikannya teknik relaksasi otot progresif dalam kurun waktu 5 hari berturut-turut dengan waktu 15-20 menit.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 5 Februari 2025 di Panti Werdha Harapan Ibu Semarang didapatkan data lansia dengan hipertensi sebanyak 16 lansia. Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu panti menyatakan bahwa lansia dengan hipertensi cenderung memiliki tekanan darah yang tinggi, rata-rata tekanan sistol >150 mmHg dan rata-rata tekanan diastole >90 mmHg. Berdasarkan hasil wawancara dengan lansia yang menderita hipertensi, ada 3 lansia yang mengalami gangguan pola tidur dengan data pendukung hasil cek hipertensi yaitu, lansia 1 dengan hasil (155/90mmHg), lansia 2 (167/85), lansia 3 (157/107). Lansia mengatakan sering terbangun saat malam hari dikarenakan merasa nyeri di kepala dan tengkuk, dan badan terasa pegel-pegel.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti dan mengetahui tentang penerapan Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan gangguan pola tidur pada pasien hipertensi di Pante Werdha Harapan Ibu Semarang.

1.2 Rumusan Masalah

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah di dinding pembuluh darah arteri. Hipertensi menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah keseluruh tubuh melalui pembuluh darah, hal ini bisa merusak sirkulasi darah, merusak pembuluh darah, bahkan mengakibatkan penyakit degeneratif, hingga kematian Tekanan darah. Pada penderita hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur dapat dilakukan penereapan relaksasi otot progresif yang bertujuan untuk menimbulkan respon tenang, nyaman, dan rileks, dimana Latihan relaksasi otot progresif bermakna untuk mengatasi gangguan pola tidur

pada lansia, untuk membantu mengontrol kondisi tersebut salah satu terapi yang digunakan yaitu terapi non farmakologi dengan terapi relaksasi otot progresif. Berdasarkan uraian di atas adapun rumusan masalah yang ingin penulis uraikan yaitu Bagaimana Penerapan Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Pola Tidur pada Lansia Dengan Hipertensi di Panti Werdha Harapan Ibu Semarang.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menyusun penerapan asuhan keperawatan dengan intervensi pemberian Terapi relaksasi otot progresif dalam meningkatkan pola tidur pada lansia dengan hipertensi di Panti Werdha Harapan Ibu Semarang

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menyusun resume asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan pola tidur yang diberikan terapi relaksasi otot progresif mulai dari pengkajian, perumusan diagnosa, penentuan intervensi, penerapan implementasi dan hasil akhir evaluasi.
2. Mendeskripsikan manfaat penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien dengan gangguan pola tidur.

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Dalam pengembangan asuhan keperawatan bagi mahasiswa selanjutnya yang tertarik untuk menulis tentang asuhan keperawatan dengan gangguan pola istirahat tidur pada lansia dengan hipertensi.

1.4.2 Bagi Perawat

Hasil karya tulis ini akan dijadikan sebagai bahan masukan bagi perawat mengenai penerapan pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap gangguan pola tidur pada lansia dengan hipertensi.

1.4.3 Bagi Peneliti

Penelitian ini mampu menerapkan asuhan keperawatan pada penderita hipertensi dengan mengaplikasikan pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap gangguan pola tidur pada lansia dengan hipertensi

