

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang Masalah

Proses menua (*aging*) adalah proses terus menerus terjadi secara alamiah, dimulai sejak lahir dan umum dialami semua makhluk hidup. Proses menua yang mengakibatkan perubahan-perubahan meliputi fisik, psikologis, social dan spiritual. Pada perubahan fisiologis terjadi penurunan system kekebalan tubuh dalam menghadapi gangguan dari dalam maupun luar tubuh salah satunya gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah pada system kardiovaskuler. Lansia akan mengalami kelemahan fungsi organ dan mengalami labilitas tekanan darah. Adapun tanda gejala hipertensi meliputi sakit kepala, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epitaksis, kesadaran menurun. Salah satu gejala dari hipertensi diantaranya dapat memicu gangguan pola tidur seperti insomnia karena ada rasa ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik secara kualitas maupun kuantitas. Keadaan ini terjadi karena penurunan aktifitas simpatis pada saat tidur (Calhoun & Harding 2012).

Lansia yang berumur diatas 80 tahun sering mengalami hipertensi, dengan tekanan sistolik menetap di atas 160 mmHg. Jenis hipertensi yang khas yang sering ditemukan pada lansia adalah *isolated systolic hypertension (ISH)*, dimana tekanan sistoliknya saja yang tinggi (diatas 140 mmHg), namun tekanan sistoliknya tetap normal (dibawah 90 mmHg). Menurut data *World Health Organization (WHO, 2011)* menunjukkan satu milyar orang di dunia terkena hipertensi, 2/3 di negara berkembang. Prevalensi meningkat tajam dan diprediksi

pada tahun 2025 sebanyak 29% pada orang dewasa dan lansia diseluruh dunia terkena hipertensi. Di asia tenggara yang 1/3 populasinya menderita hipertensi dari 1,5 juta penduduk. Berdasarkan Riskesdas 2013 prevalensi hipertensi di Indonesia pada umur > 18 tahun sebesar 26,5% dari penduduk Indonesia. Pada Jawa Timur berdsarkan pengukuran dataDepkes prevalensi sebanyak 685,994 orang dengan rincian laki-laki sebanyak 257, 519 dan perempuan sebanyak 428,475 orang. Menurut Data Bankesbang Kabupaten Magetan Pada tahun 2018 dilakukan pengukuran tekanan darah sebanyak 220.784 orang dan yang menderita hipertensi sebanyak 24.065 prevelensi penyakit hipertensi mencapai 10,90 %, Dan hasil dari pengambilan data di PSLU Magetan didapatkan 25% dari 87 Lansia mengalami hipertensi dengan usia yang mengalami hipertensi yaitu 65-80 tahun (Bankesbang, 2018).

Faktor penyebab seperti keturunan, jenis kelamin, usia, ras, juga obesitas konsumsi garam berlebih ,kurang olahraga,merokok, konsumsi alcohol dan stress psikososial berpengaruh pada perubahan struktur dan fungsi arteri yang mengalami penuaan seperti penumpukan kolesterol pada pembuluh darah. Pembuluh darah besar menjadi tidak elastic. Disfungsi *endotel* dan penurunan pelepasan *nitric oxide* menyebabkan kekakuan pembuluh darah sehingga meningkatkan denyut jantung, pulsasi arteri meningkat. SBP (*Sisitolic Blood Pressure*) meningkat dan DPH (*Diastolic Blood Pressure*) menurun. Ventrikel kiri bekerja semakin berat dan menyebabkan dindingnya menebal. Pengisian ventrikel kiri melambat karena dipengaruhi kontraksi antrium berdasarkan pertambahan usia. Cardiac output lebih rendah dan resistensi pembuluh pembuluh darah perifer lebih tinggi pada lansia dengan hipertensi dibandingkan berusia muda (Aronow et al 2011).

Ada Beberapa gejala yang berguna untuk menentukan diagnosa bahwa individu tersebut mengalami hipertensi. Gejala-gejala tersebut antara lain pusing, muka merah, sakit kepala, tekuk terasa pegal, lemas , gelisah, mual muntah epiteksis, kelelahan, kesadaran menurun. Dari gejala-gejala tersebut membuat individu merasakan ketidaknyamanan fisik pada saat beristirahat tidur, pola tidur yang kurang akan berdampak pada penyakit hipertensi karena tekanan darah secara normal akan menurun ketika sedang tidur dibandingkan ketika kita sedang sadar, hal ini dapat dihubungkan karena penurunan aktifitas simpatis pada saat kita sedang tidur sehingga akan memperparah dari penyakit hipertensi dampak dari gangguan tidur insomnia sendiri antara lain merasa kelelahan, pusing, gangguan emosi, atau mudah tersinggung, gelisah, depresi, tegang, ansietas, khawatir, dan kesulitan berkonsentrasi (Moniung, Rondonuwu & Bantaha 2014).

Tindakan yang dapat dilakukan lansia yang memiliki hipertensi untuk mencegah dan meminimalisir bila mengalami insomnia adalah dengan cara mencari hal-hal yang dapat membantu merangsang terjadinya tidur, seperti kasur yang memungkinkan kesejajaran tubuh yang tepat, suhu kamar harus cukup dingin (Kurang dari 24C) sehingga merasa nyaman, masukan kalori harus minimal pada saat akan menjelang tidur, latihan fisik sedang pada pagi dan sore hari, membatasi jam tidur pada siang hari, menghindari bahan makanan yang mengandung kafein, lalu untuk lansia yang mengalami hipertensi juga harus membatasi makanan yang mengandung garam natrium seperti *corned beef*, lauk dan sayuran instan, mie instan, ikan kalengan karena konsumsi garam berlebih menyebabkan keseimbangan cairan tubuh terganggu yang dapat mengakibatkan terjadinya retensi garam dan air dalam jaringan tubuh dan dapat meningkatkan tekanan darah. Lansia juga bisa memanfaatkan waktu bila tidak bisa tidur dengan hal yang positif seperti berdoa, mendengarkan lagu favorit atau klasik, mandi dengan air hangat di sore harinya untuk merelaksasi otot juga bisa merangsang proses tidur malam harinya serta

menata tempat tidur dengan suasana dan udara yang nyaman juga bisa membantu lansia tidur nyenyak di malam hari (Japardi, 2002 dalam buku ajar gerontik 2014 )

## 1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi yang mengalami insomnia ?

## 1.3. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Melakukan asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi yang mengalami insomnia ?

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengkaji masalah kesehatan pada Lansia dengan Hipertensi
- b. Menganalisis dan mensintesis masalah keperawatan pada lansia dengan hipertensi yang mengalami insomnia.
- c. Merencanakan tindakan keperawatan pada lansia dengan hipertensi yang mengalami insomnia.
- d. Melakukan tindakan keperawatan pada lansia dengan hipertensi yang mengalami insomnia.
- e. Melakukan evaluasi keperawatan pada lansia dengan hipertensi yang mengalami insomnia.

## 1.4. Manfaat Penelitian

### 1.4.1. Manfaat Teoritis

#### 1. Bagi Institusi (FIK)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan materi dan bahan dalam meningkatkan mutu pendidikan keperawatan. Terutama mata ajar gerontology, keperawatan medical bedah dan aspek istirahat tidur. Dengan kejadian insomnia yang ditemukan pada lansia bisa menjadi acuan pencegahan serta diharapkan dapat meminimalisir angka kejadian insomnia pada lansia penderita hipertensi yang mengalami gangguan insomnia untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

#### 2. Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan penulis . Sebagai sarana untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh. Sebagai sarana untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh dibangku kuliah seta menambah pengalaman dalam penelitian mengenai Gerontology dan Asuhan Keperawatan dengan insomnia

### 1.4.2. Manfaat Praktis

#### 1. Bagi Lansia / Responden

Meningkatkan pengetahuan lansia tentang sikap yang tepat dalam menyikapi hipertensi yang mengakibatkan gangguan tidur khususnya insomnia

#### 2. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan study kasus ini dapat digunakan bagi peneliti selanjutnya sebagai refrensi penelitian hipertensi dengan gangguan tidur khususnya insomnia untuk perkembangan ilmu selanjutnya.

