

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi tergolong penyakit tidak menular pembunuh nomor satu di dunia dikarenakan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dari nilai normal seseorang 120/80 mmHg. Tekanan darah tinggi adalah salah satu penyakit gangguan di pembuluh darah yang menyebabkan tersumbatnya oksigen serta nutrisi yang akan dibawa ke jaringan tubuh yang membutuhkan (Achjar, 2014). Tekanan darah tinggi terkenal dengan *silent killer* dikarenakan tidak adanya gejala dan juga tanda. Apabila tidak ditangani dengan tepat hipertensi dapat menyebabkan komplikasi terjadinya penyakit seperti stroke 10,9 %, gagal jantung 5%, kerusakan ginjal 2% dan sulit diidentifikasi karena tidak menunjukkan gejala yang spesifik (Anggraeni, 2012 dalam Hasrianto et al 2018).

Salah satu tanda gejala hipertensi dapat menyebabkan penderita mengalami gangguan pola tidur tentunya hal ini sangat berpengaruh terhadap kondisi penderita. Kualitas tidur yang buruk menyebabkan masalah fisik maupun psikologi antara lain gangguan sistem kardiovaskular karena seiring terganggunya siklus NREM dan REM terjadi peningkatan norepinefrin melalui sistem saraf sehingga pembuluh darah mengalami vasokonstriksi (Edouard,2018)

Berdasarkan data WHO (2019), penderita hipertensi di seluruh dunia sebesar 22% dan dari jumlah tersebut, kurang dari seperlima penderita yang melakukan pengendalian penyakit. WHO memperkirakan orang dewasa di

seluruh dunia akan mengalami hipertensi pada tahun 2025 sekitar 29%. Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyatakan jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309,620 orang dengan tingkat kematian sejumlah 427.218 jiwa.

Kasus hipertensi di Jawa Timur memasuki peringkat keenam sebesar 36,3% data Kemenkes RI (2019). Dengan prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Timur berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018) terdapat 2.005,393 jiwa, jumlah tersebut 826.368 jiwa di antaranya adalah pria dan selebihnya 1.179.025 jiwa penderita wanita. Terjadi peningkatan dibanding tahun 2017 sepanjang bulan januari hingga desember sebanyak 589.870 kasus dengan rincian 215.781 penderita pria dan 374.089 penderita wanita.

Dari data Dinas Kesehatan Magetan tahun 2018, penderita hipertensi sebanyak 45.031. Karena itu menunjukkan bahwa penderita hipertensi sebagian besar tidak mengetahui bahwa dirinya terkena hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data rekam medis di RSAU dr. Efram Harsana kejadian Hipertensi pada bulan Januari hingga Desember 2022 sebanyak 2.281 kasus dan pada tahun 2023 terjadi peningkatan dibandingkan dengan tahun kemarin sebanyak 90 penderita hipertensi pada periode bulan Januari hingga Juni.

Menurut *National Sleep Foundation*, diantara 1.508 lansia berusia 65 tahun keatas di Amerika Serikat, sekitar 67% dilaporkan mengalami gangguan tidur, sementara sebanyak 7,3% lansia mengeluh tentang gangguan tidur atau insomnia. Gangguan tidur dapat menimbulkan berbagai efek negatif, antara lain penurunan daya tahan tubuh, penurunan prestasi kerja, kelelahan, depresi,

lekas marah, dan kurang perhatian, yang dapat mempengaruhi keselamatan diri sendiri dan keselamatan orang lain. Ketidakmampuan untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik dan tidur REM yang kurang dapat menyebabkan pusing, kehilangan antusiasme, kemalasan, mudah tersinggung, penurunan kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat, dan menyebabkan depresi dan keluhan frustrasi.

Hipertensi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor yang tidak dapat dikontrol seperti usia, jenis kelamin, keturunan sedangkan faktor yang dapat diubah contohnya obesitas, kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi garam berlebih dan konsumsi alkohol (Triyanto, 2014). Tanda gejala yang sering muncul pada penderita hipertensi seperti nyeri tengkuk hingga masalah psikologis seperti depresi dan gangguan perasaan lain. Apabila hal ini berlangsung dalam waktu yang lama, akan menyebabkan individu tersebut mengalami kurang tidur yang mengakibatkan peningkatan risiko penyakit yang dideritanya (Rusdiana, 2019). Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi insomnia yaitu dapat dilakukan dengan menggunakan terapi farmakologi maupun non farmakologi. Terapi farmakologi seperti obat tidur yang digunakan terus menerus maka, akan menyebabkan suatu ketergantungan seseorang, sedangkan terapi non farmakologi seperti terapi relaksasi dapat dilakukan dengan cara menggunakan terapi music ataupun relaksasi otot progresif yang diyakini mampu memberikan rasa nyaman dan bermanfaat untuk memenuhi kualitas tidur meskipun belum banyak yang mencoba (Pawitasari, 2021).

Cara untuk menangani keluhan tersebut salah satunya dapat dilakukan dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif

dilakukan dengan mengkontraksikan dan merelaksasikan kelompok otot secara berurutan ,yaitu otot tangan, lengan atas,lengan bawah, dahi, wajah, rahang, leher, dada, bahu, punggung atas, perut, paha dan betis. Kontraksi otot dilakukan 5-10 detik dan relaksasi selama kurang lebih 20-30 detik (Purwanto 2013 dalam Valentine, 2019)

Relaksasi otot progresif merupakan terapi yang dapat membuat perasaan seseorang menjadi rileks dan tenang dengan memutuskan perhatian pada suatu aktivitas otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan otot tersebut ketika melakukan relaksasi. Cara kerja dari relaksasi otot progresif ini yaitu berlawanan dengan sistem saraf simpatis sehingga dapat mencapai keadaan yang rileks dan tenang, perasaan tersebut akan diteruskan ke hipotalamus agar mendapatkan *corticotrophin realizing factor* akan menstimulus kelenjar pituitary (menghasilkan hormon yang mengatur banyak proses dan fungsi organ tubuh, termasuk proses pertumbuhan, fungsi reproduksi, dan metabolisme) untuk meningkatkan hormon endorfin enkefalin dan serotonin sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang (Kusdiantoro, 2018).

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang teknik dan sistematis dalam menegangkan sekelompok otot kemudian merilekskannya teknik yang dimulai dengan otot wajah dan berakhir pada otot kaki. Tindakan ini biasanya memerlukan waktu 15-30 menit dan dapat disertai dengan instruksi yang direkam yang mengarahkan individu untuk memperhatikan urutan otot yang direlaksakan. Rendahnya aktivitas otot tersebut menyebabkan kekakuan pada otot. Otot yang kaku akan menyebabkan tubuh tidak menjadi rileks sehingga

memungkinkan lansia mengalami gangguan pola tidur dan teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks (Purwanto, 2013)

Berdasarkan yang telah dipaparkan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian studi kasus dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam mengatasi gangguan tidur pada penderita hipertensi di Ruang Mars RSAU Efram Harsana. Selain itu peneliti juga tertarik karena terapi relaksasi otot progresif ini merupakan cara yang mudah untuk diaplikasikan secara mandiri dengan pertimbangan tidak memerlukan biaya tinggi untuk dilaksanakan maka diharapkan dapat dilakukan secara konsisten

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah diatas, maka rumusan masalah sebagai berikut :
“Bagaimanakah penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di Ruang Mars RSAU Efram Harsana ?”

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan umum

Untuk melakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di Ruang Mars RSAU Efram Harsana

1.3.2 Tujuan khusus

1. Melakukan pengkajian pada pasien hipertensi, dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di Ruang Mars RSAU Efram Harsana.
2. Merumuskan diagnosis keperawatan pada pasien hipertensi, dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di Ruang Mars RSAU Efram Harsana.
3. Menganalisis intervensi pada pasien hipertensi, dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di Ruang Mars RSAU Efram Harsana.
4. Melakukan implementasi pada pasien hipertensi, dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di Ruang Mars RSAU Efram Harsana.
5. Melakukan evaluasi pada pasien hipertensi, dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di Ruang Mars RSAU Efram Harsana.
6. Melakukan dokumentasi asuhan keperawatan pada pasien hipertensi, dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di Ruang Mars RSAU Efram Harsana.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi ini dapat digunakan sebagai masukan bahan referensi untuk mengatasi gangguan pola tidur.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Dapat memberikan masukan mengenai cara untuk mengatasi gangguan pola tidur pada pasien hipertensi dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif.

2. Bagi Peneliti

Untuk peneliti selanjutnya dapat dijadikan tambahan referensi dan dijadikan acuan guna melakukan penelitian pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif.

3. Bagi tenaga kesehatan

Karya ilmiah ini dapat menjadi masukan dalam menjalankan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif

