

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah melebihi batas normal yang dapat menimbulkan gejala seperti sakit kepala, palpitasi, rasa berat di tengkuk, kelelahan, penglihatan kabur, dan telinga berdenging. Kondisi ini sering disebut sebagai *silent killer* karena banyak penderita tidak menyadari dirinya mengalami hipertensi hingga muncul komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, atau penyakit (Wulandari *et al*, 2024). Menurut Silvianah & Indrawati (2025) menekankan bahwa hipertensi adalah gangguan sistem kardiovaskular kronis yang membutuhkan pengendalian jangka panjang melalui kepatuhan terapi dan perubahan gaya hidup. Salah faktor penyebab dan dampak dari hipertensi yang sering terjadi adalah gangguan pola tidur, yaitu kondisi ketika seseorang mengalami kesulitan dalam memulai tidur, mempertahankan tidur, atau kualitas tidur yang tidak adekuat. Gangguan pola tidur ini menjadi masalah keperawatan yang penting karena dapat memperburuk kondisi fisiologis dan psikologis pasien hipertensi. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pasien hipertensi, salah satunya melalui pemberian aromaterapi lavender sebagai terapi non-farmakologi (Kusumawati *et al*, 2024)

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2020), prevalensi hipertensi secara global diprediksi akan meningkat tajam, dengan estimasi sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia mengalami hipertensi pada tahun 2025, yang juga berdampak pada gangguan kualitas tidur. Di Indonesia, prevalensi

hipertensi menunjukkan tren peningkatan signifikan. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2021), prevalensi hipertensi nasional mencapai 34,1%, meningkat dari 25,8%. Kalimantan Selatan tercatat sebagai provinsi dengan prevalensi tertinggi sebesar 44,1%, sementara Provinsi Jawa Timur menempati posisi ke-6 dari 15 provinsi dengan prevalensi tertinggi, yaitu sebesar 36,3% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2021).

Di tingkat Kabupaten, Magetan menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 25,93% pada tahun 2024, menjadikannya penyakit terbanyak pertama dari sepuluh besar penyakit. Dinas Kesehatan Kabupaten Magetan menegaskan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang signifikan di wilayah tersebut. Di UPTD Puskesmas Panekan, jumlah kasus hipertensi mencapai 43.166 atau 42,34% dari total kunjungan, menandakan tingginya beban penyakit ini di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama (Dinkes Kab. Magetan, 2024)

Tingginya insiden hipertensi berdampak pada meningkatnya angka kematian di dunia akibat berbagai komplikasi yang menyertainya. Sartika (2024) menegaskan bahwa gangguan pola tidur memiliki hubungan erat dengan peningkatan tekanan darah, sehingga memperburuk kondisi fisiologis dan psikologis pasien hipertensi hal ini dapat mempengaruhi pola tidur. Tidur yang tidak adekuat telah diidentifikasi sebagai faktor risiko utama yang memperparah hipertensi resisten, sehingga perbaikan pola tidur menjadi krusial untuk mencegah komplikasi lebih lanjut (Carey et al., 2022)

Peningkatan aktivitas simpatik pada penderita hipertensi menyebabkan vasokonstriksi sistemik yang berkelanjutan, sehingga mengganggu transisi

tubuh ke fase tidur dalam. Ketidakseimbangan otonom ini mengakibatkan efisiensi tidur yang rendah dan peningkatan frekuensi terbangun di malam hari (Lombardi et al., 2022).

Intervensi gangguan tidur diklasifikasikan menjadi metode farmakologi dan non-farmakologi. Pendekatan farmakologi, seperti penggunaan golongan *benzodiazepine* dan agonis reseptor *melatonin*, sering kali disertai efek samping berupa sedasi di siang hari, gangguan kognitif, dan risiko ketergantungan (Riemann et al., 2022). Sebaliknya, pendekatan non-farmakologi kini menjadi lini utama melalui berbagai terapi komplementer seperti *self-hypnosis*, terapi musik, zikir, dan aromaterapi lavender yang terbukti efektif meningkatkan kualitas tidur tanpa efek samping sistemik (Harsismanto et al., 2023; Morin et al., 2021)

Selain efek fisiologis, lavender juga memberikan efek psikologis berupa penurunan kecemasan dan stres. Zega & Khadafi (2023) menyatakan bahwa aromaterapi lavender memiliki efek *anxiolytic* dan antidepresan ringan, yang membantu menenangkan pikiran dan emosi sebelum tidur. Dengan demikian, aromaterapi lavender tidak hanya memberikan efek sedatif secara langsung, tetapi juga memperbaiki kualitas tidur melalui jalur hormonal, neurologis, dan emosional.

Aromaterapi lavender bekerja melalui mekanisme neurofisiologis dan psikologis yang kompleks. Senyawa aktif utama, yaitu *linalool* dan *linalyl acetate*, memiliki sifat *lipofilik* yang memungkinkannya menembus sawar darah otak dengan cepat untuk berikatan dengan reseptor neurotransmitter di sistem saraf pusat. Menurut Pangestika et al. (2023), proses penghirupan

molekul aromatik ini melalui saraf olfaktori akan menstimulasi sistem limbik, terutama amigdala dan hipotalamus, yang berfungsi sebagai pusat kendali emosi. Stimulasi tersebut memicu respons relaksasi dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan tonus parasimpatis, yang secara klinis terbukti menurunkan denyut jantung, tekanan darah sistemik, serta menekan sekresi kortisol (Kim et al., 2021). Dalam kondisi homeostatis ini, tubuh mengoptimalkan sekresi melatonin alami untuk memperbaiki ritme sirkadian dan mempercepat fase induksi tidur (Akrami & Lestari, 2024)

Menurut penelitian Mairoel & Siti Aisyah (2024) menunjukkan bahwa penerapan aromaterapi lavender efektif selama 3 hari berturut-turut dapat meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi. Dimana subjek I sebelum dilakukan penerapan dengan nilai durasi jam tidur 6 jam/hari dan setelah dilakukan penerapan nilai durasi tidur 7 jam/hari, sedangkan subjek II sebelum dilakukan penerapan dengan nilai durasi jam tidur 5 jam/hari dan setelah penerapan nilai durasi jam tidur 6 jam/hari. Berdasarkan hasil observasi peneliti saat di Ruang Perawatan UPTD Puskesmas Panekan selama bulan Juni 2025 didapatkan pasien hipertensi berjumlah 19 pasien. Setelah dilakukan wawancara dengan lima pasien hipertensi pada tanggal 03 s.d 15 Juni 2025 tentang pola tidur didapatkan tiga pasien mengalami gangguan pola tidur. Pasien merasa gelisah dan mudah terbangun pada malam hari sedangkan pada pasien lain sulit dalam memulai tidur

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik mengambil judul “Penerapan Pemberian Aromaterapi Lavender pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut “Bagaimana Penerapan Pemberian Aromaterapi Lavender pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur di Rawat Inap UPTD Puskesmas Panekan?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Melakukan asuhan keperawatan dengan Penerapan Pemberian Aromaterapi Lavender pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengkaji masalah kesehatan pada pasien hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur di Rawat Inap UPTD Puskesmas Magetan.
2. Menganalisis dan mensintesis masalah keperawatan pada pasien hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur di Rawat Inap UPTD Puskesmas Magetan.
3. Merencanakan tindakan keperawatan dan menerapkan pemberian aromaterapi lavender pada pasien pada pasien hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur di Rawat Inap UPTD Puskesmas Magetan.
4. Melakukan evaluasi tindakan keperawatan dan menerapkan pemberian aromaterapi lavender pada pasien hipertensi yang

mengalami gangguan pola tidur di Rawat Inap UPTD Puskesmas Magetan.

5. Melakukan analisis dan melakukan pemberian aromaterapi lavender pada pasien hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur di Rawat Inap UPTD Puskesmas Magetan.
6. Membuat dokumentasi keperawatan dan menerapkan pemberian aromaterapi lavender pada pasien hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur di Rawat Inap UPTD Puskesmas Magetan.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil studi kasus ini dapat digunakan sebagai materi dan bahan dalam meningkatkan mutu pendidikan keperawatan, terutama mata ajar asuhan keperawatan pada pasien dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur. Kejadian gangguan pola tidur yang ditemukan bisa menjadi acuan pencegahan terjadinya gangguan pola tidur pada pasien hipertensi serta diharapkan dapat meminimalisir angka kejadian gangguan pola tidur pada pasien hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi pasien

Penulis berharap dengan dilakukannya asuhan keperawatan pada pasien dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur dengan menerapkan pemberian aromaterapi lavender dapat mengurangi gangguan pola tidur yang dialami pasien.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan studi kasus ini digunakan bagi peneliti selanjutnya sebagai refensi penelitian dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur untuk perkembangan ilmu selanjutnya.

3. Bagi Perawat Puskesmas

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan untuk memberikan penerapan pemberian aromaterapi lavender pada asuhan keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur.

