

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* kesehatan adalah keadaan yang sempurna, baik secara fisik, mental, maupun sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit juga cacat. Jadi sehat yaitu keadaan dimana seseorang sehat dari berbagai aspek, dari aspek fisik, mental, spiritual, maupun secara sosial sehingga orang memungkinkan untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Ismaniar, Widodo & Canda, 2021).

Hipertensi adalah dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg serta tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, pada pemeriksaan berulang. Tekanan darah sistolik merupakan pengukur utama yang dapat menjadi dasar penentuan diagnosis hipertensi (Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia, 2015).

World Health Organization menyebutkan prevalensi penyebab kematian didunia bisa mencapai 17 juta jiwa yang disebabkan penyakit kardiovaskuler. Penyakit hipertensi yang dapat menyebabkan komplikasi sekitar 9,4 juta jiwa pertahunnya. Penderita hipertensi didunia mencapai lebih 1,3 milyar orang. Penderita hipertensi terus mengalami peningkatan tiap tahunnya, diperkirakan tahun 2025 akan ada 1,5 milyar orang terkena hipertensi, dan disetiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi. Kejadian ini lebih tinggi daripada negara maju sebanyak 75%

penderita hipertensi tinggal di negara berkembang, dan terjadi peningkatan sebanyak 8,1% (Sari, 2017).

Berdasarkan Riskesdas (2018) prevelensi penderita hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 mencapai 34,1%, jumlah tersebut lebih tinggi dari tahun 2013 sebesar 25,8%. Hasil prevelensi tahun 2013, penderita hipertensi usia 18-24 tahun mencapai 8,7%, pada usia 25-34 tahun mencapai 14,7%, dan usia 35-44 mencapai 25,8%. Sedangkan pada tahun 2018 prevelensi penderita hipertensi usia 18-24 tahun mencapai 13,2%, pada usia 25-34 tahun mencapai 20,1%, dan usia 35-44 tahun mencapai 31,6%.

Prevalensi penderita hipertensi di Provinsi Jawa Barat pada Tahun 2017 sebesar 33% penderita diharapkan target prevalensi penderita hipertensi pada tahun 2018 turun menjadi 29,08%. Tetapi pada kenyataannya prevalensi penderita hipertensi meningkat menjadi 34,5%. Sehingga prevalensi hipertensi sebesar 84,29%. Hasil dari data tersebut hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Provinsi Jawa Barat (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2018).

Pendidikan ada hubungannya dengan kejadian hipertensi, berpendidikan rendah, menyebabkan pengetahuan Responden mempengaruhi kesadaran terhadap perilaku pencegahan hipertensi (Maulida, Harmani dan Suraya 2019). Pada penderita hipertensi sebagian besar tidak rutin dalam meminum obat yang telah diresepkan oleh dokter sehingga dapat menyebabkan kualitas tidur terganggu, yang akan menimbulkan gejala, seperti pusing, cemas, tengkuk terasa berat juga

stress sehingga dapat menimbulkan gangguan pada tidur (Ariyanti *et al*, 2021).

Penderita hipertensi biasanya memiliki kualitas tidur buruk, yang beresiko tinggi terhadap hipertensi daripada dengan kualitas tidur baik. Apabila penderita hipertensi mempunyai kualitas tidur yang buruk, bisa mempengaruhi tekanan darah bisa juga memperparah penyakit hipertensi yang diderita, sehingga harus cepat untuk diatasi (Susilawati & Kasron, 2018).

Menurut Mardius (2017) menjelaskan bahwa kualitas tidur yaitu dimana seseorang mendapat kemudahan untuk memulai tidur, bisa mempertahankan tidur, dan merasa nyaman serta nyaman setelah bangun dari tidur. Cara yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tidur untuk mengurangi adanya efek samping bisa dilakukan dengan penanganan non farmakologis, yaitu dengan relaksasi otot progresif (Daud & Warjiaman, 2016).

Relaksasi otot progresif yaitu teknik yang dapat menimbulkan perasaan seseorang lebih rileks dan tenang dengan memutuskan perhatian pada suatu aktifitas otot yang tegang, untuk menurunkan ketegangan otot ketika melakukannya. Cara kerja dari relaksasi otot progresif ini yaitu berlawanan dengan sistem saraf simpatis sehingga mencapai keadaan yang nyaman juga tenang, keadaan tersebut akan diteruskan ke hipotalamus agar mendapatkan ketenangan. Yang akan menstimulus kelenjar pituitari untuk

meningkatkan hormon endorprine enkefalin dan serotonin, untuk meningkatkan kualitas tidur (Ariyanti *et. al*, 2021).

Sehingga ketika mengalami gangguan tidur akibat tekanan darah tinggi, pengobatan bisa dengan penanganan farmakologi dengan meminum obat antihipertensi, bisa juga dengan penanganan non-farmakologi yaitu teknik relaksasi otot progresif yang dapat dijadikan intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tekanan darah. Sehubungan dengan hal tersebut saya sebagai penulis merasa tertarik untuk mengangkat masalah mengenai “Penatalaksanaan medis non farmakologi : teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada pasien hipertensi” sebagai karya tulis ilmiah untuk dikaji dan diberikan asuhan keperawatan lebih lanjut.

B. Rumusan Masalah

Dilihat berdasarkan latar belakang penelitian ini, maka penulis rumuskan masalah KTI ini adalah “Bagaimanakah Gambaran Kualitas Tidur Responden Hipertensi dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pasien hipertensi dengan terapi relaksasi otot progresif.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus karya tulis ilmiah ini yaitu :

- a. Menggambarkan karakteristik kualitas tidur pada Responden hipertensi
- b. Menggambarkan respon atau perubahan kualitas tidur pada Responden hipertensi sebelum dan sesudah diberikan tindakan relaksasi otot progresif

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Klien dan Keluarga

Diharapkan agar klien dan keluarga mendapatkan informasi dan motivasi untuk merawat klien serta dapat memahami teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur Responden hipertensi.

2. Bagi Penulis

Mendapatkan pengetahuan, dan pengalaman baru yang lebih mendalam mengenai pemberian asuhan keperawatan pada Responden hipertensi khususnya dalam penatalaksanaan non farmakologi : teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur Responden hipertensi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

KTI ini dapat menjadi bahan bacaan bagi mahasiswa selanjutnya yang akan mempelajari tentang intervensi yang dapat dilakukan untuk penderita yang mengalami kualitas tidur buruk selain menggunakan teknik farmakologi juga dapat dilakukan teknik non-farmakologi yaitu terapi teknik relaksasi otot progresif.

4. Bagi Rumah Sakit

Diharapkan dapat menjadi bahan acuan bagi lahan praktek dan perawat dalam upaya meningkatkan pelayanan keesehatan khususnya dalam memberikan intervensi non farmakologi yaitu teknik relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur pada Responden hipertensi.