

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut 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. Pada umumnya, tekanan darah memang akan berubah sesuai dengan aktivitas fisik dan emosi seseorang (Herlina, 2019).

World Health Organization menunjukkan prevalensi penyebab kematian diseluruh dunia mencapai sekitar 17 juta jiwa yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler. Salah satu penyakit yang dapat menyebabkan komplikasi sekitar 9,4 juta jiwa per tahunnya yaitu penyakit hipertensi. Peningkatan tekanan darah pada klien dengan penyakit hipertensi menunjukkan hasil diatas 140/90 mmHg atau lebih dalam keadaan istirahat pada dua hari berturut-turut (Sari, 2017).

Badan penelitian kesehatan dunia World Health Organization (WHO) menunjukkan kejadian hipertensi di seluruh dunia mencapai lebih dari 1,3 milyar orang. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 milyar orang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi nya. Kejadian hipertensi ini lebih tinggi dibandingkan negara maju bahkan nyaris

sebanyak 75% penderita hipertensi tinggal di negara berkembang, dan terjadi peningkatan sebanyak 8,1%. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal (Hariawan, 2020).

Prevalensi Hipertensi yang tinggi tidak hanya terjadi di negara maju tetapi juga di negara berkembang seperti di Indonesia. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan angka prevalensi Hipertensi hasil pengukuran mencapai 34,1% meningkat tajam dari 25,8% pada tahun 2013, dengan angka prevalensi tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1% dan terendah di provinsi Papua sebesar 22,2% (Riskesdas, 2018).

Hipertensi menempati urutan nomor 4 dari 10 penyakit terbanyak rawat inap di Rumah Sakit Provinsi Riau tahun 2018 yaitu 5148 kasus. Penyakit hipertensi merupakan urutan pertama jenis penyakit kronis tidak menular yang dialami oleh kelompok usia lanjut di Provinsi Riau dan di Kota Pekanbaru (Riskesdas, 2018). Kasus hipertensi pada tahun 2020 di Puskesmas Rawat Inap Karya Wanita menempati urutan nomor 2 setelah penyakit ISPA (Alamsyah et al., 2021). Di tahun 2022 kasus hipertensi menempati urutan pertama di Puskesmas Karya Wanita sebesar 22,9 %.

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 memengaruhi keselamatan diri sendiri dan keselamatan orang lain. Ketidak mampuan manula 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. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi insomnia yaitu dapat dilakukan dengan menggunakan terapifarmakologi ataupun 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 musik ataupun relaksasi otot progresif yang diyakini mampu memberikan rasa nyaman dan bermanfaat untuk memenuhi kualitas tidur meskipun belum banyak yang mencoba (Patmini et al., 2021).

Relaksasi otot progresif merupakan terapi yang dapat membuat perasaan seseorang menjadi relaks dan tenang dengan memutuskan perhatian pada suatu aktifitas 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 relaks 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).

Beberapa bukti yang diperoleh berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Patmini pada tahun 2021 menyebutkan Gangguan tidur pada lansia dapat menimbulkan berbagai efek negatif seperti: penurunan daya tahan tubuh, penurunan prestasi kerja, kelelahan, depresi, lekas marah, dan kurang perhatian, yang dapat memengaruhi keselamatan diri sendiri dan orang lain. Untuk mengurangi tingkat insomnia yaitu dengan menggunakan terapi otot progresif dapat mengurangi aktifitas sistem saraf simpatik, mengurangi kecemasan, tekanan darah, jantung dan laju pernapasan dan mungkin memiliki efek positif pada tidur melalui relaksasi otot yang dilaksanakan 20-30 menit, satu kali sehari secara teratur selama satu minggu cukup efektif dalam menurunkan insomnia (Patmini et al., 2021).

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 direlaksasikan. 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 lansia hipertensi di Wilayah Puskesmas Karya Wanita. 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 oleh lansia sehingga dapat mengatasi kualitas tidur pada lansia hipertensi.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “Bagaimana Penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam mengatasi kualitas tidur pada lansia hipertensi?”

## **1.3 Tujuan**

Mendeskripsikan perubahan kualitas tidur pada lansia hipertensi setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

## **1.4 Manfaat penelitian**

### **1.4.1 Bagi Masyarakat**

Sebagai terapi non farmakologi untuk mengatasi gangguan tidur tanpa harus mengkonsumsi obat – obatan dengan cara terapi relaksasi otot progresif dalam mengatasi kualitas tidur pada lansia hipertensi.

### **1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan**

Sebagai masukan dan sumber referensi untuk pengembangan ilmu pengetahuan keperawatan terkhusus terapi non farmakologi dengan terapi relaksasi otot progresif dalam mengatasi kualitas tidur pada lansia hipertensi.

### **1.4.3 Bagi Peneliti**

Penelitian ini adalah salah satu proses belajar dalam upaya meningkatkan wawasan bagi peneliti dan merupakan tugas akhir pada studi keperawatan bagi peneliti.