

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah mengalami kenaikan di atas normal dengan angka sistolik dan diastolik menunjukkan angka lebih dari 140/90 mm/Hg. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian premature di dunia. Organisasi kesehatan dunia (*World Health Organization/WHO*) mengestimasi pada Tahun 2019 prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian tekanan darah yang dimiliki (Pusat Data dan Informasi RI, 2019). Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27%. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk.

Prevalensi penyakit tidak menular seperti kanker, penyakit gagal ginjal kronis, diabetes mellitus, hipertensi dan stroke berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 meningkat dibandingkan tahun 2013. Penyakit hipertensi meningkat dari 25,8% menjadi 34,1% (Infodatin RI, 2019). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 mendapatkan bahwa sebesar 34,1% penduduk umur 18 tahun keatas di Indonesia yang mengalami hipertensi, pulau Kalimantan dan Pulau Jawa yang mendominasi urutan tertinggi prevalensi hipertensi. Jawa Tengah menduduki urutan ke-4 untuk prevalensi hipertensi yaitu sebesar 37,6% (Badan Litbangkes, 2019).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis yang serius yang secara signifikan meningkatkan risiko jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Diperkirakan 1,13

miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Pada tahun 2015, 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita menderita hipertensi. Kurang dari 1 dari 5 orang dengan hipertensi memiliki masalah terkendali. Hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah untuk mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 25% pada tahun 2025 (WHO, 2019).

Penyebab pasti hipertensi belum diketahui dengan pasti, namun dapat dikontrol dengan merubah gaya hidup penderita. Program pemerintah yang telah dilakukan untuk mengendalikan Penyakit Tidak Menular (PTM) salah satunya mencakup penyakit hipertensi yang terjadi akibat berbagai faktor resiko seperti stress, obesitas, merokok, diet tidak sehat, kurang aktivitas fisik, kualitas tidur yang buruk dan konsumsi minuman alkohol. Kegiatan pencegahan dan deteksi dini dapat dilaksanakan melalui pendekatan masyarakat melalui Germas yaitu Gerakan Masyarakat Hidup sehat dengan melakukan penyuluhan mengenai indikator-indikator yang ada pada Germas dan menerapkan perilaku CERDIK dan PATUH (Risikesdas, 2018).

Angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit menyebutkan gejala komplikasi pada penderita hipertensi yaitu gangguan penglihatan, gangguan syaraf, gangguan jantung, gangguan ginjal, gangguan serebral (otak) yang mengakibatkan kejang, pendarahan pembuluh darah otak yang mengakibatkan kelumpuhan, gangguan kesadaran hingga koma (Pusat Data dan Informasi RI, 2019). Komplikasi pada penderita hipertensi dapat menyebabkan kematian.

Salah satu faktor kontrol hipertensi dengan istirahat tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gejala hipertensi semakin berat. Menurut Lubis (2013) keluhan serta gejala-

gejala hipertensi mengganggu tidur pasien hipertensi yang akan berakibat pada kualitas tidur. Secara umum penderita hipertensi mengalami gangguan tidur karena beberapa kondisi fisik dan kondisi lingkungan yang dialaminya sehingga berdampak pada kualitas tidur yang buruk dan akan mempengaruhi peningkatan tekanan darah seseorang.

Zeng, Li-Wei (2014) menyebutkan hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis, faktor resiko utama dapat menyerang kardio serebravaskuler yang dapat menjadi ancaman bagi kesehatan manusia. Dengan perkembangan penyakit, pasien dapat mengalami gangguan tidur. Survei sebelumnya menunjukkan bahwa 63,93% penderita hipertensi mengalami gangguan tidur. Dijelaskannya gangguan tidur dapat mempengaruhi tekanan darah pada pasien hipertensi, memperburuk perkembangan hipertensi dan mengganggu pengendalian tekanan darah yang dapat menimbulkan resiko komplikasi stroke dan jantung.

Kualitas tidur merupakan suatu konsep yang kompleks yang meliputi aspek subjektif dan objektif, yang terdiri dari durasi tidur, latensi tidur, kedalaman tidur dan *restfulness* saat tidur. Kualitas tidur yang baik identik dengan tidak adanya gangguan selama proses tidur berlangsung. Beberapa masalah yang sering dikeluhkan penderita yang mengalami gangguan tidur meliputi kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk menjaga tidur nyenyak, serta bangun terlalu dini hari. Putwi Rizki Sakinah (2018) tentang gambaran kualitas tidur pada penderita hipertensi. Penderita hipertensi mengalami gejala pusing, nyeri kepala, *obstructive sleep apnea*, sesak napas, nokturia, *restless legs syndrome* yang mengganggu tidur dan berdampak pada kualitas tidur serta mempengaruhi kualitas hidup dan tekanan darah. Hasil menunjukkan 94,6% responden memiliki kualitas tidur buruk. Dimensi yang berkontribusi terhadap kualitas tidur buruk yaitu latensi tidur tidak dapat tertidur dalam waktu 30 menit, durasi tidur.

Selain istirahat tidur, faktor kontrol lain dapat dilakukan dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olah raga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Aktivitas fisik sangat penting untuk manusia guna keberlangsungan hidup, karena dengan melakukan aktivitas fisik dapat mengurangi risiko penyakit jantung koroner dan berat badan berlebih (Ardiyanto dan Mustafa, 2021). Pada penderita hipertensi aktivitas fisik dapat dilakukan dengan senam hipertensi.

Hernawan (2018) mendefinisikan senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya jantung. Senam hipertensi merupakan senam aktifitas fisik yang dapat dilakukan dimana gerakan senam khusus penderita hipertensi yang dilakukan selama 30 menit dengan tahapan 5 menit latihan pemanasan, 20 menit gerakan peralihan, dan 5 menit gerakan pendinginan dengan perkuensi 4 kali dalam 2 minggu secara teratur dapat menurunkan tekanan darah, mengurangi resiko terhadap stroke, serangan jantung, gagal ginjal, gagal jantung, dan penyakit pembuluh darah lainnya. Selain itu dapat memperbaiki metabolisme tubuh serta memperlancar peredaran darah, menjaga berat badan serta kesehatan tubuh, bisa mengurangi hormon ekortisol yang dapat memicu timbulnya stress, dan dapat meningkatkan hormon endrofin yang memberikan rasa bahagia dan rileks

Desriyani, R., Wahyudi, J. T., Suratun. (2019) melakukan penelitian tentang pengaruh senam hipertensi terhadap kualitas tidur pasien dengan hipertensi di rumah sakit Muhammadiyah Palembang. Dari hasil uji *Wilcoxon* terdapat pengaruh terhadap kualitas tidur sebelum dan sesudah di berikan senam hipertensi dengan nilai *p value* 0.000 (<0.05). Ada

pengaruh senam hipertensi terhadap kualitas tidur pasien dengan hipertensi di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. Penelitian yang dilakukan Suryandari, D (2021) tentang pengaruh senam stroke terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi menyimpulkan bahwa salah satu latihan fisik untuk kesembuhan dan pencegahan pada pasien stroke adalah dengan melakukan senam. Senam stroke memiliki pengaruh yang signifikan $p\ value < 0.00$ terhadap kualitas tidur pada pasien dengan hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Tina, Y (2021) tentang pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia mendapatkan kesimpulan bahwa senam hipertensi yang dilakukan secara teratur dengan gerakan tertentu terbukti dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah baik sistol maupun distol pada lansia yang menderita hipertensi. Semakin dini dan teratur penderita hipertensi melakukan latihan tersebut maka semakin bermakna perubahan tekanan darah yang ditunjukkan.

Data yang diperoleh dari Puskesmas Ungaran pada bulan Juni sampai Agustus pasien hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Ungaran sebanyak 186 pasien. Ketua Prolanis menyampaikan data pasien di wilayah kerja Puskesmas yang ikut Prolanis 78 orang, tetapi yang ikut senam rutin hanya 14 orang. Hasil wawancara pada hari senin, 26 September 2022 kepada 7 pasien hipertensi yang sedang berkunjung mengatakan setiap bulan ikut prolanis sesuai jadwal yang telah ada. 4 diantaranya tidak mengikuti senam hipertensi dikarenakan ada kesibukan kerja ataupun ada kepentingan lain. 3 pasien mengatakan rutin ikut senam hipertensi karena mendapat manfaat yang dirasakannya, sebelum mengikuti prolanis dan senam hipertensi susah untuk tidur yang cukup, jarang melakukan aktivitas/gerak, kurangnya informasi tentang penyakit hipertensi. Tetapi setelah ikut senam hipertensi manfaat yang didapat seperti badan bertambah rileks, bisa tidur cukup walaupun terkadang sesekali terbangun di malam hari, menambah semangat dikarenakan bertemu dengan orang-orang yang

mengalami gejala yang sama, menambahnya informasi karena saat prolanis petugas puskesmas memberikan motivasi, edukasi tentang kesehatan khususnya hipertensi.

Berdasarkan hasil wawancara di atas pentingnya senam hipertensi terhadap kualitas tidur maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam hipertensi dengan kualitas istirahat tidur pada penderita hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Seseorang dengan hipertensi akan mengalami masalah terhadap kualitas tidurnya. Padahal diketahui seorang pasien hipertensi yang mengalami gangguan tidur akan memperburuk kondisi hipertensi tersebut. Sehingga akan memicu terjadinya penyakit kardiovaskuler. Gejala yang muncul pada penderita hipertensi akan memperburuk kualitas tidur penderita. Oleh karena itu, berakibat pada gangguan aktivitas sehari-hari karena ketidakcukupan tidur tersebut. Senam hipertensi menjadi salah satu intervensi nonfarmakologi diharapkan dapat merilekskan penderita hipertensi sehingga mencapai kualitas tidur yang maksimal.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian adalah “Apakah ada perbedaan kualitas istirahat tidur penderita hipertensi sebelum dan sesudah melakukan senam hipertensi di Puskesmas Ungaran”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisa perbedaan kualitas istirahat tidur penderita hipertensi sebelum dan sesudah melakukan senam hipertensi di Puskesmas Ungaran.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden (umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan).
- b. Mendeskripsikan kualitas istirahat tidur pada penderita hipertensi sebelum senam hipertensi.
- c. Mendeskripsikan kualitas istirahat tidur pada penderita hipertensi sesudah senam hipertensi.
- d. Menganalisis perbedaan kualitas istirahat tidur penderita hipertensi sebelum dan sesudah melakukan senam hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan informasi serta tambahan wawasan pengetahuan ilmu dan dapat menjadi pertimbangan pengembangan dalam ilmu keperawatan dan praktik keperawatan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Puskesmas

Penelitian ini di harapkan menjadi masukan dan bahan pertimbangan untuk meningkatkan asuhan keperawatan yang optimal kepada pasien dan dapat menjadi pelayanan kesehatan yang baik dalam memberikan pendidikan kesehatan mengenai senam hipertensi pada pasien hipertensi.

b. Bagi Pasien

Penelitian ini diharapkan pasien hipertensi dapat memahami tentang pentingnya pemenuhan kualitas istirahat tidur dan dapat menimbulkan kesadaran serta peran aktif dalam mengikuti kegiatan senam hipertensi sebagai salah satu intervensi nonfarmakologi.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini untuk menerapkan teori dan menambah wawasan serta pengetahuan tentang hipertensi dan permasalahannya.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan informasi atau sumber data bagi penelitian berikutnya dan bahan pertimbangan bagi yang berkepentingan untuk melakukan penelitian sejenis.