



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah yang terus-menerus secara abnormal yang disebabkan beberapa faktor risiko yang tidak sesuai dalam mempertahankan tekanan darah secara normal. Hipertensi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi persisten dimana tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg. Tekanan darah 140/90 mmHg didasarkan pada dua fase di setiap denyutan jantung yaitu fase sistolik 140 yang menunjukkan darah sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 menunjukkan darah yang sedang kembali ke jantung. Hipertensi disebut “Silent Killer” (pembunuh siluman) karena seringkali penderita hipertensi bertahun-tahun tanpa merasakan sesuatu gangguan atau gejala. Tanpa disadari penderita mengalami komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung, otak ataupun ginjal. Gejala-gejala akibat hipertensi, seperti pusing, gangguan penglihatan, dan sakit kepala, sering kali terjadi pada saat hipertensi sudah lanjut disaat tekanan darah sudah mencapai angka tertentu yang bermakna (Triyanto, 2014).

Peningkatan arus globalisasi dalam segala bidang perkembangan teknologi serta industri, tanpa kita sadari telah banyak membawa perubahan perilaku serta gaya hidup pada masyarakat masakini. Dengan adanya perubahan

gaya hidup yang dilatarbelakangi dengan kehidupan sosial ekonomi, maka hal ini dapat memacu meningkatnya penderita hipertensi. Penyakit hipertensi semakin merajela bukan hanya di Indonesia tetapi diseluruh dunia, tidak memandang usia dan jenis kelamin, disebabkan faktor kurangnya pengetahuan dan pola hidup keseharian yang kurang sehat. Hipertensi cenderung sebagai awal mula keluhan dari penyakit kardiovaskuler (Putri & Mazarina, 2022).

Hipertensi adalah satu penyakit tidak menular yang hingga kini masih menjadi permasalahan di Indonesia. Orang dengan penyakit hipertensi menjadi berbahaya karena beresiko memiliki banyak komplikasi antara lain seperti penyakit jantung, stroke hingga terjadi gagal ginjal yang merupakan penyakit katastropik. Artinya penyakit ini merupakan penyakit yang membutuhkan biaya tinggi dan secara komplikasi dapat berbahaya bagi jiwa penderitanya. BPJS (Badan Penyelenggara Jaminan Sosial) Kesehatan menunjukkan biaya penyakit hipertensi sebesar 9,7 triliun terbesar diantara penyakit lainnya (Yani et al., 2019). Gejala umum yang dirasakan penderita hipertensi yaitu bisa berupa sakit kepala, pusing, apnea tidur obstruksi, sesak napas, nokturia dan sindrom kaki gelisah yang dapat mengganggu tidurnya. Sehingga menmbulkan adanya masalah gangguan tidur dalam jumlah, kualitas ataupun waktu tidur seseorang (Fitriani, Khasanah, & Suandika, 2022).

Pada tahun 2015 jumlah penderita hipertensi di dunia yaitu sekitar 1,13 miliar orang. Hal ini menunjukkan bahwa 36,8% yang minum obat diantara 1 dari 3 orang di dunia yang terdiagnosis penyakit hipertensi. Diperkirakan populasi penyakit hipertensi pada tahun 2025 akan terjadi peningkatan secara

terus menerus setiap tahunnya yaitu akan ada penderita hipertensi sejumlah 1,5 miliar jumlah orang. Jumlah yang akan meninggal akibat hipertensi dan komplikasi diperkirakan mencapai 9,4 juta setiap tahun. (World Health Organization, 2015). Berdasarkan data yang didapat dari Riskesdas tahun 2018 menyimpulkan bahwasannya pada tahun 2013 prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 25,8% kemudian meningkat lagi pada tahun 2018 jumlahnya menjadi 34,1%. Prevalensi berdasarkan diagnosis dokter di Indonesia ini populasi hipertensi paling tinggi terdapat di Provinsi Sulawesi Utara yaitu 13,5% dan paling rendah di Provinsi Papua yaitu 5,7%. Prevalensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah oleh petugas kesehatan populasi paling tinggi di Indonesia yaitu terdapat di Provinsi Kalimantan Selatan yaitu 44,1% dan paling rendah terdapat di Provinsi Papua yaitu 22,2% (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Sedangkan prevalensi hipertensi di wilayah Provinsi Lampung berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah yaitu 24,7%. Sedangkan prevalensi hipertensi provinsi Lampung berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan adalah 7,4%. Pada tahun 2016 hipertensi menduduki urutan ketujuh dengan jumlah 5,29% dan meningkat menjadi urutan kelima pada tahun 2017 dengan jumlah 7,05% dan pada tahun 2018 hipertensi meningkat lagi menjadi urutan ketiga dengan jumlah 11,01% di Provinsi Lampung (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Penderita hipertensi pada umumnya mengalami beberapa gejala yang menyebabkan ketidakseimbangan fisiologi maupun psikologi sehingga mengakibatkan gangguan kualitas tidur, maka perlu adanya terapi yang dapat

dilakukan untuk mengatasi gangguan pada kualitas tidur tersebut, yang mana penanganannya terdiri dari terapi farmakologi dan juga non farmakologi. Adapun terapi non farmakologi yang bisa digunakan untuk mengatasi gangguan kualitas tidur diantaranya yaitu: terapi psikologi, terapi pengaturan diri, dan terapi relaksasi. Terapi pengaturan diri yakni dapat dilakukan dengan memberikan jadwal tidur bagi penderita dengan mengikuti irama siklus tidur normal penderita, sehingga penderita harus disiplin mengatur jadwal tidurnya. Tujuan terapi psikologi yaitu untuk mengatasi gangguan jiwa atau stress berat yang dapat menyebabkan penderita sulit tidur. Terapi relaksasi dilakukan dengan relaksasi nafas dalam, latihan pasrah diri, terapi musik, relaksasi otot progresif, dan aktivitas fisik atau olahraga (Triyanto, 2014).

Tekanan darah yang cenderung tinggi pada pasien yang menderita hipertensi dapat mempengaruhi gangguan tidur serius terhadap progresi hipertensi dan mengganggu kontrol tekanan darah. Selain itu, gangguan tidur ini merupakan faktor risiko independen untuk komplikasi pada pasien dengan penyakit kardiovaskular lainnya termasuk penyakit jantung koroner dan stroke (Wei Zheng, et al., 2014).

Peningkatan kesehatan khususnya peningkatan kualitas tidur dapat dilakukan melalui peningkatan gaya hidup sehat sehari-hari. Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan melakukan berbagai program, salah satunya latihan atau olah raga secara rutin. Melakukan olahraga secara rutin memiliki efek cukup positif pada kualitas tidur seseorang, olahraga juga dapat menjadi salah satu alternatif atau pelengkap untuk terapi bagi penderita hipertensi yang

memiliki masalah gangguan kualitas tidur. Berolahraga secara teratur akan mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik dan tidur yang lebih konsisten daripada mereka yang kurang atau tidak berolahraga.

Orang yang rajin berolahraga juga memiliki kemungkinan lebih kecil untuk merasa ngantuk di siang hari, dan mengalami berbagai gejala gangguan tidur seperti insomnia dan sleep apnea obstruktif pada malam hari. Salah satu jenis olahraga yang bisa dilakukan pada penderita hipertensi yaitu senam. Senam adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang bisa dilakukan secara mandiri atau berkelompok dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga guna mencapai tujuan tersebut. Senam merupakan bentuk latihan pergerakan tubuh dan anggota tubuh untuk mendapatkan kekuatan otot, kelenturan persendian, kelincahan gerak, keseimbangan gerak, daya tahan, serta kesegaran jasmani dan stamina. Dalam latihan senam semua anggota tubuh (otot-otot) mendapat suatu perlakuan. Otot-otot tersebut adalah gross muscle (otot untuk melakukan tugas berat) dan fine muscle (otot untuk melakukan tugas ringan) (Seftianingtyas & Hasnani, 2022).

Olahraga seperti senam hipertensi mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, dimana olahraga mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, dimana akibatnya dapat meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat, setelah tekanan darah arteri meningkat akan terlebih dahulu,

dampak dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka yang menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun, setelah itu akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteriol vena, karena mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadinya penurunan tekanan darah.

Senam hipertensi dapat memicu sekresi hormon adrenalin, endorfin, serotonin, dopamin yang memiliki fungsi untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Individu yang berolahraga maka tubuhnya akan mensekresikan hormon endorfin yang memiliki efek sebagai penghilang rasa sakit, selain itu juga dapat menurunkan kadar stress, dan memperbaiki suasana hati. Ketenangan pikiran dan kebugaran tubuh ini akan membuat individu akan memiliki kualitas tidur yang baik. Untuk memperbaiki suasana hati maka individu bisa mencoba untuk melakukan aktivitas olahraga kardiovaskuler atau aerobik secara teratur.

Hal ini didukung oleh hasil penelitian Hudiyawati & Partita (2018) dilakukan di Purwodiningratan Kota Surakarta dengan jumlah responden sebanyak 52 responden. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh pemberian senam pada penderita hipertensi yang mengalami gangguan tidur menunjukkan hasil yang positif, yaitu adanya perbedaan skor rata-rata kualitas tidur secara signifikan pada kelompok yang diberikan senam. Sehingga dapat disimpulkan bahwa senam dapat memperbaiki kualitas tidur pada pasien hipertensi (Yani et al., 2019).

Berdasarkan Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Fajar Mulia Pringsewu, Lampung pada tiga bulan terakhir 2022 di dapatkan data pasien dengan penyakit hipertensi sebanyak 134 pasien, dari hasil wawancara dengan beberapa pasien mengatakan bahwa adanya gangguan pola tidur yang disebabkan adanya gangguan yang dirasakan pada malam hari menjelang tidur. Berdasarkan data-data diatas, dapat di simpulkan jumlah penderita penyakit hipertensi semakin meningkat dari tahun ketahun. Permasalahan yang timbul dari penyakit hipertensi ini yaitu status fisiologi dan psikologis, faktor psikologis yang muncul pada pasien dengan hipertensi yaitu, depresi, kecemasan dan gangguan kualitas tidur. Berdasarkan hasil latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "pengaruh senam hipertensi terhadap kualitas tidur pasien dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Fajar Mulia Pringsewu, Lampung".

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas bahwa pasien penderita hipertensi khususnya yang mengalami gangguan kualitas tidur membutuhkan penanganan secara nonfarmakologis salah satu cara yang bisa dilakukan yaitu memberikan intervensi berupa senam hipertensi. Maka dapat dirumuskan suatu pertanyaan yaitu: apakah ada pengaruh senam hipertensi terhadap kualitas tidur pada pasien dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Fajar Mulia Pringsewu, Lampung?

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Tujuan umum

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam hipertensi terhadap kualitas tidur pasien dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Fajar Mulia Pringsewu, Lampung

#### 2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden (usia, jenis kelamin, dan pekerjaan)
- b. Untuk mengetahui kualitas tidur pasien sebelum diberikan senam hipertensi
- c. Untuk mengetahui kualitas tidur pasien setelah diberikan senam hipertensi.
- d. Untuk mengetahui pengaruh pemberian senam hipertensi terhadap kualitas tidur pasien penderita hipertensi.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1 Bagi peneliti

Penulis berharap setelah melakukan penelitian pengaruh senam hipertensi terhadap kualitas tidur pasien dengan hipertensi penulis dapat menambah pengetahuan serta wawasannya dan juga berguna sebagai bahan penerapan ilmu metode penelitian.

## 2 Bagi keperawatan

Penulis berharap hasil dari penelitiannya bisa dimanfaatkan sebagai informasi juga Sebagai tambahan referensi khususnya mahasiswa atau mahasiswi keperawatan serta dapat dapat menambah pengetahuan dalam bidang keperawatan.

## 3 Bagi masyarakat

Untuk memberikan pencerahan kepada seluruh masyarakat untuk lebih mengenal masalah kesehatan khususnya penyakit hipertensi baik tanda, gejala, serta pencegahannya.

## 4 Bagi tempat yang diteliti

Penulis berharap hasil penelitiannya bisa dimanfaatkan sebagai bahan masukan serta pengalaman di tempat melakukan penelitian dalam usaha peningkatan pelayanan kesehatan khususnya pada pasien penderita hipertensi yang mengalami gangguan kualitas tidur.

