

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gangguan pola tidur merupakan diagnosis keperawatan yang didefinisikan sebagai gangguan kualitas dan kuantitas waktu tidur akibat faktor eksternal (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Hipertensi yang tidak terkontrol juga mempengaruhi kualitas tidur dan perilaku tidur pada pasien hipertensi. Analisis dari Sleep Equity Health Study, yang mencakup sampel besar +/- 6.000 orang dewasa AS, menemukan bahwa durasi tidur pendek (kurang dari 5 jam per malam) meningkatkan risiko tidur pada orang berusia 32 hingga 59 tahun. dikaitkan dengan 60% lebih tinggi tekanan darah) dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami gangguan tidur. Hubungan ini lebih kuat karena responden kurang tidur (<6 jam/malam memiliki peningkatan risiko hipertensi sebesar 66% (Ratri et al., 2022).

Hipertensi, yang dikenal juga sebagai tekanan darah tinggi, telah menjadi penyebab utama kematian prematur di seluruh dunia. Mengacu pada data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2023, sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun di dunia mengalami hipertensi. Sayangnya, sekitar 46% dari mereka tidak menyadari kondisinya, sedangkan kurang dari 42% telah terdiagnosis dan mendapat penanganan yang sesuai. Dari jumlah tersebut, hanya 21% kasus hipertensi yang berhasil terkontrol. Di Indonesia, angka penderita hipertensi mencapai 34,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Pada tahun 2018 Puskesmas Ungaran memilikipersentase jumlah hipertensi tertinggi yaitu 37,25% dari Puskesmas yang ada di Kabupaten Kabupaten Semarang. Pada tahun 2018, penderita

hipertensi di Puskesmas Ungaran sejumlah 902 orang. Pada tahun 2019, penderita hipertensi di Puskesmas Ungaran sejumlah 1.047 orang (Fauziah, 2020).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 prevalensi penderita hipertensi sebesar 37% dari jumlah penduduk usia 15 tahun keatas. Berdasarkan jenis kelamin yang mendapat Pelayanan Kesehatan Penderita Hipertensi tahun 2022 menunjukkan jenis kelamin perempuan sejumlah 161.877 (56%) lebih besar dari laki-laki yang berjumlah 129.033 (44%) (Dinkes Kota Kabupaten Semarang, 2022).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi ialah gangguan di pembuluh darah yang membuat berkurangnya oksigen dan nutrisi (Rindang Azhari Rezki, Yesi Hasneli, 2018). Menurut Rahayu & Hanifah (2023), hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah meningkat ketika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, bisa dilakukan pengobatan nonfarmakologis seperti penurunan berat badan, menghindari terlalu banyak garam (natrium), berhenti merokok, akupresur dan relaksasi, serta terapi refleksi kaki. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding arteri. Kondisi ini memaksa jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan penyakit degeneratif bahkan kematian, itulah sebabnya tekanan darah tinggi dikenal sebagai silent killer atau pembunuh diam-diam yang dapat menyerang siapa saja dan tanpa tanda-tanda tertentu (Pratiwi, 2020).

Solusi non-farmakologis untuk hipertensi adalah akupresur, ramuan cina, terapi herbal, relaksasi nafas dalam, aromaterapi, terapi musik klasik, meditasi, dan

pijat. Salah satu metode non-farmakologis untuk mengurangi hipertensi adalah terapi refleksi kaki. Teknik refleksi memungkinkan aliran darah dan energi kembali mengalir lancar. Terapi refleksi kaki digunakan pada orang yang menderita hipertensi. Tekanan darah sistolikny sebelum terapi adalah 180 mmHg, tetapi setelah 30 menit terapi, tekanan darah sistolikny turun menjadi 150 mmHg. Ini adalah penurunan tekanan darah sistolik karena refleksi kaki memungkinkan tubuh menjadi lebih rileks dan pembuluh darah menjadi lebih mudah divasodilatasi (Nizar & Farida, 2017).

Pijat refleksi adalah manipulasi jaringan ikat dengan cara ditusuk, digosok atau ditekan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki otot dan memberikan relaksasi (Anita et al., 2022). Terapi pijat, juga dikenal sebagai massage, adalah tindakan memanipulasi otot dan jaringan tubuh melalui tekanan, gesekan dan getaran, menggunakan kontak tangan, jari, siku, kaki dan alat manual atau listrik. Khasiatnya yang paling sering ditemui yaitu untuk mengurangi rasa sakit di tubuh, mencegah beberapa penyakit, meningkatkan imunitas tubuh, membantu mengatasi stress, meringankan sakit kepala sebelah (migraine), membantu penyembuhan beberapa penyakit kronis, dan mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan. Tekanan tangan dan kaki seperti rangsangan-rangsangan dapat memancarkan gelombang relaksasi ke seluruh tubuh (Sri Hartatik, 2022).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas penulis dapat menentukan rumusan masalah yaitu, bagaimana gambaran pengelolaan gangguan pola tidur dengan pijat refleksi kaki pada pasien hipertensi?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menggambarkan pengelolaan gangguan pola tidur dengan pijat refleksi kaki pada pasien dengan hipertensi di Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan pengkajian gangguan pola tidur pada pasien dengan hipertensi
- b. Menggambarkan Diagnosa Keperawatan dari pengelolaan gangguan pola tidur pada pasien dengan hipertensi
- c. Menggambarkan Intervensi dari pengelolaan gangguan pola tidur dengan pijat refleksi kaki pada pasien dengan hipertensi
- d. Menggambarkan Implementasi dari pengelolaan gangguan pola tidur dengan pijat refleksi kaki pada pasien dengan hipertensi
- e. Menggambarkan Evaluasi dari pengelolaan gangguan pola tidur pada pasien dengan hipertensi

D. Manfaat

1. Bagi Masyarakat

Menambah pengetahuan dan sebagai salah satu metode mengatasi gangguan pola tidur pada pasien dengan hipertensi

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Penanganan ilmu komplementer pada gangguan pola tidur dengan hipertensi

3. Peneliti

Menambah pengetahuan, wawasan, keterampilan terapi komplementer di bidangkeperawatan