

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menua atau menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya yaitu anak, dewasa dan tua. Seseorang dikatakan lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Dimana semakin berkurang daya tahan fisik dan daya pikir mereka. Kesehatan lansia sangat penting untuk lebih diperhatikan, kurangnya perhatian pada kelompok lanjut usia dapat menimbulkan masalah yang lebih kompleks terhadap lansia tersebut. Kesehatan lansia perlu mendapat perhatian khusus dengan tetap dipelihara dan ditingkatkan kesehatannya agar tetap produktif sesuai dengan kemampuannya (Widuri, 2017).

Peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi disertai dengan nyeri kepala yang dapat bervariasi dari nyeri ringan hingga nyeri berat. Hipertensi ditandai dengan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolic diatas 90 mmHg (WHO, 2023). Faktor penyebab tekanan darah tinggi antara lain: riwayat keluarga, gaya hidup yang tidak sehat (merokok, asupan makanan tinggi lemak, tidak berolahraga), usia diatas 50 tahun, jenis kelamin dan tingkat stres (Komariah & Rahayu, 2020). Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah seseorang diatas normal yang dapat meningkatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (Sumartini et al., 2019). Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, prevalensi kematian akibat hipertensi secara global mencapai 22%, dengan wilayah Asia

Tenggara mencatat angka lebih tinggi yaitu sebesar 25%. Di Indonesia, kasus hipertensi pada tahun 2023 mencapai 30,8%, sedangkan di Provinsi Jawa Tengah prevalensinya tercatat sebesar 37,8% (Kemenkes RI, 2018). Angka tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius dan memerlukan penanganan menyeluruh, baik secara medis maupun melalui pendekatan non-farmakologis. Salah satu permasalahan yang sering dialami oleh penderita hipertensi adalah gangguan pola tidur, yang dipengaruhi oleh peningkatan aktivitas saraf simpatis dan perubahan hemodinamik. Gangguan tidur dapat memperburuk kondisi hipertensi serta menurunkan kualitas hidup pasien. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi yang efektif dan mudah diterapkan, salah satunya adalah terapi pijat tengkuk. Terapi ini dipercaya mampu meningkatkan relaksasi, memperbaiki sirkulasi darah, dan menurunkan ketegangan otot. Penggunaan media tambahan seperti *virgin coconut oil* dalam terapi pijat juga berpotensi memberikan manfaat tambahan melalui efek anti-inflamasi dan relaksasi. Dengan demikian, terapi pijat tengkuk menjadi salah satu pendekatan alternatif yang layak dikembangkan dalam pengelolaan gangguan pola tidur pada pasien hipertensi.

Gangguan pola tidur yang dapat terjadi pada lansia salah satunya yaitu insomnia. Insomnia merupakan kesulitan terus menerus untuk tidur dan kesulitan mempertahankan tidur, yang terjadi bahkan jika setiap kondisi untuk tidur yang baik diselesaikan (Proserpio et al., 2020). Menurut data WHO (dalam Rembulan, 2024) kurang lebih 19.1% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan

keluhan yang sedemikian hebat sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Insomnia sendiri disebabkan oleh beberapa faktor yaitu factor lingkungan, psikologis, stress, penyakit dan gaya hidup. Penanganan insomnia pada lansia dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Dengan cara farmakologis yaitu dengan cara memberikan obat benzodiazepine dan non-benzodiazepine. Dengan cara non-farmakologis dapat dilakukan dengan cara edukasi tentang sleep hygiene, terapi pembatasan ditempat tidur, relaksasi otot progresif (Sumedi et al., 2018). Pijat tengkuk merupakan salah satu terapi non farmakologis yang dapat membantu mengatasi masalah gangguan tidur pada lansia. Akan tetapi intervensi tersebut masih banyak belum diterapkan karena minimnya pengetahuan pada lansia. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengelolaan Gangguan Pola Tidur Dengan Terapi Pijat Tengkuk dengan *Virgin Coconut Oil* pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Menoreh, Salaman, Magelang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas dirumuskan masalah penelitian bagaimana gambaran pengelolaan gangguan pola tidur dengan terapi pijat tengkuk dengan VCO (*Virgin Cocomut Oil*).

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan umum

Menggambarkan pengelolaan gangguan pola tidur dengan terapi pijat tengkuk menggunakan VCO untuk menurunkan nyeri di tengkuk pada lansia dengan hipertensi.

2. Tujuan khusus
 - a. Menggambarkan pengkajian dalam asuhan pada lansia dengan hipertensi di Menoreh, Salaman, Magelang.
 - b. Menggambarkan diagnosis keperawatan pada lansia hipertensi di Menoreh, Salaman, Magelang.
 - c. Menggambarkan rencana asuhan keperawatan pada lansia hipertensi di Menoreh, Salaman, Magelang.
 - d. Menggambarkan tindakan keperawatan serta tindakan pijat tengkuk dengan *virgin coconut oil* pada lansia hipertensi di Menoreh, Salaman, Magelang.
 - e. Menggambarkan evaluasi keperawatan pada lansia hipertensi di Menoreh, Salaman, Magelang.

D. Manfaat Penulisan

1. Bagi peneliti
Sebagai sumber informasi penyakit pada lansia.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Menjadi referensi dan acuan pembelajaran bagi mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Digunakan sebagai acuan untuk bahan evaluasi dalam melayani dan membuat program-program yang dapat mempertahankan kesehatan lansia.