

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Penyakit tidak menular adalah penyebab kematian terbanyak di Indonesia, dimana penyakit tidak menular masih merupakan masalah kesehatan yang penting sehingga dalam waktu bersamaan morbiditas dan mortalitas PTM makin meningkat. Oleh karena itu, PTM menjadi beban ganda dan tantangan yang harus dihadapi dalam pembangunan bidang kesehatan di Indonesia. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menyerang masyarakat saat ini. Selama ini hipertensi masih menjadi bahaya kesehatan karena merupakan penyakit yang bersifat “*silent killer*” dan menjadi penyebab faktor risiko penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal ginjal (Sihombing, Hidayat, Sinag, Nabatan, & Sitorus, 2023).

Meningkatnya kasus hipertensi disebabkan oleh faktor risiko yang terbagi menjadi dua kategori. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi, seperti genetik, usia, dan jenis kelamin, meningkatkan risiko hipertensi tanpa bisa diubah. Sementara itu, faktor yang dapat dimodifikasi, seperti merokok, konsumsi alkohol, kurang olahraga, gaya hidup tidak sehat, dan asupan garam berlebihan, dapat meningkatkan tekanan darah. Kebiasaan buruk ini merusak pembuluh darah, mengganggu keseimbangan cairan tubuh, dan menyebabkan peningkatan aliran darah, yang selanjutnya dapat

meningkatkan risiko hipertensi dan komplikasi serius seperti *stroke* dan serangan jantung (Aditya & Mustofa, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023, diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia hidup dengan hipertensi, dengan mayoritas (dua pertiga) berada di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (Auliani, Anggraini, & Faizal, 2024). Sekitar 46% individu dengan hipertensi tidak menyadari kondisinya. Kurang dari setengahnya (42%) telah menerima diagnosis dan pengobatan, dan hanya sekitar 1 dari 5 (21%) orang dewasa dengan tekanan darah tinggi yang mampu mengendalikan kondisi tersebut (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Jumlah penderita hipertensi di dunia diperkirakan akan terus bertambah setiap tahunnya, dan diproyeksikan pada tahun 2025 sekitar 1,5 miliar orang akan terkena hipertensi dan 9,4 juta orang akan meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya setiap tahun. Sementara di tahun 2030 mendatang, prevalensi hipertensi di dunia diproyeksikan meningkat sebesar 29,2 % dari yang sebelumnya 26,4 % di tahun 2022 (Asyari, 2024).

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah penderita hipertensi yang tinggi. Prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2018 berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, prevalensi tersebut meningkat dibandingkan dengan prevalensi hipertensi tahun 2013 sebesar 25,8% (Kemenkes RI, 2019). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 juga menunjukkan bahwa hanya 5,9%

penduduk usia 18-59 tahun yang terdiagnosis hipertensi oleh dokter. Dari jumlah tersebut, hanya 2,53% yang rutin mengonsumsi obat, dan lebih sedikit lagi, yaitu 2,34%, yang melakukan kunjungan ulang ke dokter (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK), 2023). Menurut data nasional, Jawa Timur menjadi salah satu provinsi dengan tingkat hipertensi tertinggi kedua pada tahun 2020 dengan prevalensi 36,32% (Khamim, Prasetyo, & Isnawati, 2024). Adapun data Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo mencatat jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Ponorogo masih cukup tinggi yakni mencapai 291.738 orang, dimana penderita perempuan sebanyak 146.758 orang dan laki-laki sebanyak 155.980 (Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo, 2023).

Hipertensi dan gangguan pola tidur memiliki hubungan yang saling mempengaruhi. Gangguan pola tidur adalah kondisi yang menyebabkan perubahan dalam kualitas, durasi, atau waktu tidur, sehingga mengganggu fungsi tubuh. Kondisi ini dapat berupa kesulitan tidur (insomnia), tidur berlebihan (hipersomnia), gangguan ritme sirkadian, atau gangguan tidur terkait pernapasan seperti *sleep apnea*. Gangguan pola tidur yang berlangsung dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko penyakit seperti hipertensi. Ketika seseorang mengalami kurang tidur atau tidur yang terganggu, sistem saraf simpatis menjadi lebih aktif, yang menyebabkan pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Hormon-hormon ini meningkatkan detak jantung dan menyempitkan pembuluh darah, sehingga tekanan darah tetap tinggi meskipun tubuh seharusnya beristirahat. Selain

itu, gangguan tidur mengganggu ritme sirkadian yang berperan dalam mengatur tekanan darah. Normalnya, tekanan darah menurun saat tidur, tetapi jika pola tidur terganggu, penurunan ini tidak terjadi, sehingga tekanan darah tetap tinggi dalam waktu lama (Maharani, Al Amin, & Pamungkas, 2024). Begitu sebaliknya, hipertensi juga dapat mempengaruhi terjadinya gangguan pola tidur, di mana hipertensi dapat menyebabkan seseorang rentan mengalami gangguan tidur, seperti insomnia atau tidur yang tidak nyenyak. Hal ini dikarenakan adanya proses peningkatan tekanan darah yang memicu kecemasan, ketegangan, dan stres. Saat tekanan darah tinggi, sistem saraf simpatis menjadi lebih aktif, sehingga tubuh berada dalam kondisi waspada lebih lama. Kondisi ini menyebabkan pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang meningkatkan detak jantung serta mempersempit pembuluh darah. Akibatnya, seseorang merasa gelisah, sulit rileks, dan mengalami kesulitan tidur. (Maharani, Al Amin, & Pamungkas, 2024).

Hipertensi dan gangguan pola tidur lebih sering terjadi pada usia tua karena adanya perubahan fisiologis yang berkaitan dengan proses penuaan. Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan fungsi sistem kardiovaskular, termasuk arteriosklerosis, yang menyebabkan kekakuan dan penyempitan pembuluh darah. Kondisi ini meningkatkan tekanan darah, terutama hipertensi sistolik terisolasi, yang umum dialami oleh lebih dari 50% orang berusia di atas 60 tahun. Selain itu, gangguan tidur juga lebih sering terjadi pada kelompok usia ini akibat perubahan dalam ritme sirkadian, penurunan

produksi melatonin, serta peningkatan kecemasan dan stres akibat kondisi kesehatan yang memburuk. Kombinasi dari faktor-faktor tersebut menyebabkan hipertensi dan gangguan pola tidur saling memperburuk, sehingga lebih banyak dialami oleh lansia dibandingkan kelompok usia yang lebih muda (Aini, Pratiwi, Roni, Fitriyah, & Wijaya, 2024).

Jika gangguan pola tidur tidak ditangani, maka hipertensi dapat menjadi tidak terkontrol karena tubuh terus mengalami peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis dan pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Kondisi ini menyebabkan tekanan darah tetap tinggi, bahkan saat tubuh seharusnya beristirahat. Selain itu, gangguan tidur yang berkepanjangan dapat mengganggu ritme sirkadian yang berperan dalam menjaga stabilitas tekanan darah, sehingga tekanan darah cenderung berfluktuasi dan sulit dikendalikan (Marni, et al., 2023).

Faktor seperti kurangnya pengetahuan pasien tentang penyakitnya juga dapat memperburuk kondisi hipertensi yang tidak terkontrol. Hal ini sering kali ditunjukkan dengan ketidakpatuhan dalam mengikuti terapi pengobatan atau tidak mengikuti saran medis. Jika masalah kurangnya pengetahuan ini tidak segera diatasi, maka dapat menyebabkan komplikasi yang lebih serius, seperti penyakit jantung, stroke, serta kerusakan organ lainnya. Oleh karena itu, edukasi dan peningkatan pemahaman pasien tentang pentingnya pengelolaan pola tidur dan hipertensi oleh puskesmas sangatlah penting untuk mencegah komplikasi lebih lanjut (Parmilah, Maryani, & Wulandari, 2022).

Para peneliti menyarankan beberapa solusi untuk mengatasi dampak gangguan pola tidur, yang dinilai efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan secara menyeluruh. Yaitu, Menjaga konsistensi waktu tidur dan bangun, bahkan di akhir pekan, untuk membantu mengatur ritme sirkadian tubuh, mengurangi paparan cahaya biru dari layar gawai setidaknya satu jam sebelum tidur, guna mendorong produksi hormon melatonin secara alami, menciptakan lingkungan tidur yang kondusif, seperti ruangan yang gelap, sejuk, dan bebas dari kebisingan, menghindari konsumsi kafein dan makanan berat menjelang waktu tidur, karena dapat mengganggu proses relaksasi tubuh, melakukan teknik relaksasi, seperti meditasi atau pernapasan dalam, untuk membantu menenangkan pikiran sebelum tidur, berolahraga secara teratur, namun tidak terlalu dekat dengan waktu tidur, agar tubuh lebih mudah merasa lelah secara alami, mencari bantuan profesional jika gangguan tidur berlangsung dalam jangka waktu lama, karena bisa jadi merupakan tanda kondisi medis tertentu seperti insomnia kronis atau sleep apnea.

Puskesmas dapat memberikan solusi dalam menangani hipertensi dan gangguan pola tidur melalui terapi relaksasi Benson, yaitu teknik pernapasan dalam yang dikombinasikan dengan fokus pada kata-kata positif dan penciptaan suasana rileks. Metode ini membantu menenangkan sistem saraf simpatik dan mengurangi pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin yang mana kondisi ini dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, serta menurunkan tekanan darah secara alami.

Sebagai fasilitas pelayanan kesehatan primer, puskesmas dapat mengedukasi masyarakat tentang manfaat terapi ini dan membimbing pasien dalam praktiknya sebagai bagian dari upaya pencegahan serta pengelolaan hipertensi dan gangguan tidur secara non-farmakologis.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah dengan judul Asuhan Keperawatan pada Klien Hipertensi dengan Gangguan Pola Tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo.

1.2 Batasan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, batasan masalah dalam karya tulis ini adalah:

1. Penelitian difokuskan pada asuhan keperawatan pasien dengan hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur.
2. Studi dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Jambon, Kabupaten Ponorogo.
3. Pendekatan keperawatan yang digunakan meliputi identifikasi masalah, intervensi keperawatan, pelaksanaan tindakan, dan evaluasi hasil.
4. Intervensi khusus yang diberikan dalam asuhan keperawatan adalah terapi edukasi dan teknik relaksasi, seperti relaksasi benson untuk memperbaiki pola tidur pasien.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan permasalahan berikut: Bagaimana pemberian asuhan Keperawatan pada Klien Hipertensi dengan Gangguan Pola Tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo?

1.4 Tujuan Penulisan

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk memberikan asuhan keperawatan pada klien hipertensi dengan gangguan pola tidur di wilayah kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo.

1.4.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus karya ilmiah mengenai asuhan keperawatan pada klien hipertensi dengan gangguan pola tidur di wilayah kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo adalah:

1. Menganalisis proses pengkajian pada klien hipertensi dengan gangguan pola tidur di wilayah kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo.
2. Menganalisis diagnosis keperawatan pada klien hipertensi dengan gangguan pola tidur di wilayah kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo.

3. Menganalisis perencanaan keperawatan pada klien hipertensi dengan gangguan pola tidur di wilayah kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo.
4. Menganalisis pelaksanaan tindakan keperawatan pada klien hipertensi dengan gangguan pola tidur di wilayah kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo.
5. Menganalisis evaluasi keperawatan pada klien hipertensi dengan gangguan pola tidur di wilayah kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo

1.5 Manfaat Penulisan

Manfaat yang diperoleh dari penulisan karya ilmiah ini mencakup:

1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Laporan karya ilmiah ini diharapkan memberikan kontribusi pada perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam konteks asuhan keperawatan pada klien hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur di wilayah kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo.
2. Hasil laporan karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi landasan data bagi penelitian selanjutnya dengan pendekatan dan metode yang lebih beragam untuk memperdalam pemahaman terkait pengelolaan hipertensi dan gangguan pola tidur.

1.5.2 Manfaat Praktis

1.5.2.1 Bagi Pasien

Hasil dari Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan pasien mampu melakukan perawatan secara mandiri dalam mengatasi gangguan pola tidur pada pasien hipertensi.

1.5.2.2 Bagi Keluarga pasien

Hasil dari Karya Tulis Ilmiah ini dapat digunakan sebagai contoh memberikan perawatan anggota keluarga yang mengalami hipertensi untuk menyelesaikan masalah gangguan pola tidur.

1.5.2.3 Bagi Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo

Hasil dari Karya Tulis Ilmiah ini dapat digunakan sebagai sumber informasi dan masukan bagi puskesmas dalam meningkatkan pelayanan kesehatan bagi masyarakat.

1.5.2.4 Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil dari Karya Tulis Ilmiah ini dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kualitas tidur sebagai bagian dari manajemen hipertensi dan memberikan panduan dalam melakukan asesmen dan intervensi terkait gangguan tidur pada pasien hipertensi.