

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1. Latar Belakang**

Penyakit tidak menular menjadi salah satu masalah dalam kesehatan masyarakat karena angka kematian dan morbiditas yang tinggi di seluruh dunia, salah satu penyakit tidak menular yang umum terjadi di Indonesia adalah hipertensi. Hipertensi menjadi salah satu permasalahan kesehatan karena hipertensi dapat menjadi salah satu jalur atau faktor risiko untuk berbagai penyakit, seperti penyakit jantung, gagal ginjal, diabetes tipe 2, dan stroke (Lukitaningtyas, 2023). Hipertensi adalah salah satu kondisi kesehatan yang tidak menular dan masih menjadi tantangan di Indonesia saat ini. Hipertensi berpotensi menjadi serius karena dapat menimbulkan berbagai komplikasi, termasuk stroke, penyakit jantung, serta gagal ginjal yang termasuk dalam kategori penyakit yang sangat serius. Penderita hipertensi dapat mengalami berbagai tanda dan gejala seperti perubahan pada bagian belakang mata, sakit kepala, pusing, serta kesulitan bernapas.

Hipertensi dapat menyebabkan timbulnya berbagai masalah, salah satunya berkaitan dengan tidur. Masalah tidur adalah suatu kumpulan kondisi yang ditandai dengan adanya masalah dalam jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seseorang (Desriyani et al., 2019). Kebiasaan tidur dengan durasi yang singkat dapat mengganggu fungsi hormon yang bertugas mengatur keseimbangan tekanan darah. Akibatnya, sistem saraf menjadi hiperaktif dan berpengaruh

pada berbagai sistem tubuh, seperti jantung dan peradangan pada pembuluh darah (Nazmi et al., 2024).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa diperkirakan 1,4 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi pada tahun 2024, jumlah ini setara dengan 33% dari total populasi dalam kelompok usia tersebut. Sekitar dua pertiga dari orang dewasa yang mengalami hipertensi berusia 30-79 tahun berada di negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah. Wilayah mediterania timur yang diakui WHO menunjukkan angka hipertensi tertinggi yakni 38%, sementara wilayah pasifik barat memiliki angka terendah dengan 29%. Jumlah orang dewasa yang mengalami hipertensi telah naik dari 650 juta di tahun 1990 menjadi 1,4 miliar pada tahun 2024. Kenaikan tersebut banyak terjadi di negara-negara yang memiliki penghasilan rendah dan menengah. Penyebab utama dari peningkatan ini adalah bertambahnya jumlah orang dewasa yang berusia lanjut di negara-negara tersebut. Angka kejadian hipertensi di Indonesia tercatat sebesar 36%. Berdasarkan riset kesehatan dasar di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai angka 34.1% (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi yang mengalami hipertensi di Provinsi Jawa Timur mencapai 36,3%, yang menunjukkan kenaikan yang signifikan dibandingkan dengan Riskesdas tahun 2013 yang mencatat angka 26,4%. Penderita hipertensi di Ponorogo mencapai 291.738 penderita atau sebanyak 43,4184%. (Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo, 2023). Di wilayah puskesmas Nailan sendiri kasus hipertensi berada pada urutan ke-18 penyakit tertinggi di wilayah puskesmas kabupaten ponorogo sebanyak 7.952 kasus hipertensi (Ponorogo, 2024).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan kronis yang dapat menyebabkan gangguan tidur pada penderitanya. Apabila seseorang yang menderita hipertensi mengalami kualitas tidur yang buruk, maka ada kemungkinan terjadinya peningkatan tekanan darah. Faktor-faktor yang mendukung terjadinya gangguan tidur ini termasuk kondisi kesehatan, tekanan mental, stres, pola hidup, motivasi, penggunaan obat, pola makan, keadaan lingkungan, serta minimnya aktivitas fisik seperti olahraga atau senam (Martani et al, 2022). Olahraga seperti senam hipertensi dapat membantu jantung berfungsi secara maksimal. Aktivitas fisik ini berkontribusi pada peningkatan permintaan energi pada sel-sel jaringan dan organ tubuh, yang selanjutnya merangsang aliran balik vena dan mengakibatkan peningkatan tekanan darah arteri. Melakukan senam hipertensi secara konsisten sangat membantu dalam mencegah penyakit kronis seperti hipertensi (Syafiyah, 2021).

Upaya-upaya yang bisa diambil untuk mengatasi tidur pada pasien hipertensi melalui terapi farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis atau yang biasa disebut dengan terapi obat merupakan metode pengobatan yang dilakukan melalui pemberian obat anti hipertensi. Sedangkan salah satu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan aktivitas fisik seperti senam hipertensi (Merdekawati, 2021). Senam hipertensi dapat mendorong kerja jantung yang lebih optimal, dimana aktivitas fisik mampu meningkatkan kebutuhan energi dari sel, jaringan, dan organ tubuh yang dapat meningkatkan aliran vena sehingga volume tekanan darah arteri meningkat yang kemudian menyebabkan aktivitas pernafasan dan aktivitas otot saraf simpatis menurun (Nurmania et al., 2025).

Senam hipertensi adalah perpaduan antara terapi spiritual dan sistem energi tubuh yang bermanfaat untuk mengatasi masalah emosional maupun fisik. Senam hipertensi berfungsi sebagai salah satu metode relaksasi yang efektif dalam menangani berbagai masalah psikologis, termasuk mengurangi tingkat kecemasan serta meningkatkan kualitas tidur. Senam hipertensi merupakan olahraga yang ditujukan bagi penderita hipertensi serta usia lanjut untuk menurunkan berat badan dan mengatur stres, yang merupakan salah satu faktor yang mempertinggi hipertensi (Oktaviani et al., 2022). Maka dari itu penulis memilih untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nailan Kabupaten Ponorogo”.

## **2. Rumusan Masalah**

Bagaimana gambaran pemenuhan kebutuhan tidur pada pasien hipertensi?

## **3. Tujuan**

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran pemenuhan kebutuhan tidur pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Nailan Ponorogo

## **4. Manfaat**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penulisan penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keperawatan dan kesehatan masyarakat, mengenai gambaran pemenuhan kebutuhan tidur pada pasien hipertensi dan dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi pasien**

Diharapkan dapat memberikan informasi dan motivasi bagi pasien untuk menerapkan senam hipertensi sebagai terapi mandiri untuk meningkatkan kualitas tidur dan membantu menstabilkan tekanan darah tanpa harus bergantung sepenuhnya pada terapi farmakologis.

b. Bagi perawat

Diharapkan dapat memotivasi perawat untuk memberikan edukasi mengenai pemenuhan kebutuhan tidur pada pasien hipertensi

c. Bagi puskesmas

Diharapkan dapat meningkatkan promosi kesehatan untuk menambah ilmu dan pengetahuan mengenai gambaran pemenuhan kebutuhan tidur pada pasien hipertensi.

d. Bagi institusi

Hasil penulisan studi kasus ini dapat digunakan sebagai masukan untuk meningkatkan pengembangan ilmu pengetahuan dan teori keperawatan melalui acara diskusi maupun seminar serta referensi untuk penulis selanjutnya.

e. Bagi peneliti

Memberikan pengalaman dan menambah pengetahuan dan wawasan. Khususnya terkait gambaran pemenuhan kebutuhan tidur pada pasien hipertensi.