

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan kondisi tubuh yang ditandai dengan tekanan darah *sistolik* lebih dari 140 mmHg dan tekanan *diastolik* lebih dari 90 mmHg, berdasarkan pada dua kali pengukuran atau lebih (Jannah, et.,al 2023). Tekanan darah naik apabila terjadinya peningkatan *sistole*, yang tingginya tergantung dari masing- masing individu yang terkena, tergantung posisi tubuh, umur, dan tingkat stress yang dialami (Fauziah *et al.*, 2021) Seseorang yang terkena hipertensi biasanya akan merasakan gejala-gejala seperti sakit kepala bagian belakang, kaku pada leher, mudah lelah, gangguan penglihatan, dan ada pula yang tidak bergejala (Fitri Tambunan et al., 2021 dalam Nasution, 2023).

Secara keseluruhan kasus hipertensi mencapai 30% dari total populasi dan hipertensi merupakan penyebab kematian terbesar mencapai 7,1 juta setiap tahunnya dan diperkirakan akan terus meningkat pada tahun 2025 sebanyak 29% (Malla Avila, 2022). Pada tahun 2022 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia ter diagnosis hipertensi. Berdasarkan data di Kemenkes (2019) prevalensi kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia sebesar 45,9% pada umur 55–64 tahun, 57,6% umur 65–74 tahun dan 63,8% umur >75 tahun (Berta Afriani, Rini Camelia and Willy Astriana, 2023).

Hipertensi pada lansia bisa di sebabkan oleh perilaku merokok, mengonsumsi obat, dan stress. (Nurbaya, 2023). Pola makan yang tidak benar dapat menyebabkan hipertensi karena kebanyakan lansia mengonsumsi daging ayam, susu yang mengandung lemak dan gorengan yang banyak mengandung minyak. Makin tinggi lemak mengakibatkan kadar kolesterol dalam darah meningkat yang akan mengendap dan menjadi plak yang menempel pada dinding arteri, plak tersebut menyebabkan penyempitan arteri sehingga memaksa jantung bekerja lebih berat dan tekanan darah menjadi lebih tinggi (Riamah, 2019)

Hipertensi menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius, karena jika tidak terkendali akan berkembang dan menimbulkan komplikasi yang berbahaya (Fauzan, 2018 dalam Nurapiani and Mubin, 2021). Hipertensi pada lansia menyebabkan terjadinya penurunan kondisi fisik, psikologis dan sosial. Salah satu dampak dari perubahan fisik yang sering dialami lansia adalah terjadinya gangguan tidur (Madera, Wiyono and Lukita Ariani, 2019)

Hubungan antara hipertensi dan gangguan pola tidur bersifat kompleks dan saling memengaruhi. Hipertensi bisa mempengaruhi kualitas tidur seseorang, begitu pula sebaliknya, gangguan pola tidur dapat meningkatkan risiko hipertensi.

Gangguan tidur merupakan masalah umum yang sering dialami oleh orang lanjut usia. Dilaporkan bahwa prevalensi gangguan tidur setiap tahunnya sekitar 20-50% dan 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Pada lansia sendiri jumlah prevalensi gangguan tidur mencapai 67%. Lansia sering melaporkan terkait dengan gangguan tidurnya karena dipengaruhi

oleh masalah kesehatan yang mereka alami seperti depresi, stroke, penyakit jantung, penyakit paru, diabetes, arthritis dan juga hipertensi (Priyoto, 2015 dalam Luh Sinta Melani *et al.*, 2021).

Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif terhadap fisik, mental, kualitas hidup, kognitif serta terjadi disfungsi ingatan atau memori pada lansia. Efek jangka panjang kualitas tidur yang buruk dapat berdampak langsung terhadap kesehatan serta meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti diabetes mellitus type 2, obesitas, stroke serta penyakit jantung (Nanthakwang *et al.*, 2020 dalam Zulkharisma and Noorratri, 2022). Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi (Ernawati & Syauqi, 2017 dalam Candra, Susilo and Wulansari, 2019). Orang dewasa paruh baya yang tidur 5 jam atau kurang setiap malamnya berisiko 2 kali lipat lebih tinggi mengalami hipertensi dibanding orang yang tidur 7-8 jam.

Penanganan gangguan pola tidur dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis seperti obat-obatan hipnotik sedatif seperti Zolpidem, Tradozon, Lorazepam, Fenobarbital, Diazepam, Klonazepam, dan Amitripilin yang akan memiliki efek samping seperti gangguan koordinasi berfikir, gangguan fungsi mental, amnesia anterograd, ketergantungan, dan bersifat racun (Ariani and Suryanti, 2019). Penanganan non farmakologis yakni penanganan yang relatif aman, mudah, efektif, tanpa efek samping seperti terapi komplementer yang termasuk terapi pengobatan alamiah. Beberapa terapi komplementer yang dapat

dilakukan diantaranya terapi herbal, terapi nutrisi, meditasi, relaksasi progresif, akupuntur, aromaterapi, pijat, hidroterapi, dan rendam kaki air hangat (Irawan, 2020 dalam Cahyaningrum and Prajayanti, 2023).

Rendam kaki air hangat dapat menurunkan tekanan darah sistolik/diastolik dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia, hal ini dapat dibuktikan dengan beberapa jurnal penelitian (Candra, Susilo and Wulansari, 2019). Menurut (Wibowo and Purnamasari, 2019) rendam kaki dengan air hangat memiliki manfaat untuk membantu vasodilatasi pembuluhdarah dan melancarkan peredaran darah. Selain itu, pada sistem endokrin merendam kaki dengan air hangat dapat menstimulasi peningkatan sekresi hormon dalam tubuh, yaitu hormon serotonin yang kemudian diubah menjadi hormon melatonin (hormon yang menyebabkan rileks dan mengantuk). Pada saat melakukan terapi peran keluarga sangat dibutuhkan karena untuk membantu proses perawatan.

Salah satu aspek yang penting dalam kesehatan masyarakat adalah keluarga. Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat merupakan klien keperawatan atau penerima pelayanan kesehatan. Keluarga berperan dalam menentukan mengambil keputusan serta merawat anggota keluarga yang mengalami gangguan kesehatan atau yang diperlukan anggota keluarga yang sakit. Keberhasilan keperawatan pelayanan kesehatan di rumah sakit atau di Puskesmas dapat menjadi sia-sia jika tidak dilanjutkan oleh keluarga. Secara empiris dapat dikatakan bahwa kesehatan anggota keluarga

dan kualitas kehidupan keluarga menjadi sangat berhubungan atau signifikan dan hal yang perlu diperhatikan (Qasim, 2022).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, tekanan darah tinggi atau biasa disebut hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik yang meningkat menjadi 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik yang meningkat menjadi 90 mmHg atau lebih. hipertensi dapat diobati secara farmakologis dan non farmakologis. Berdasarkan fenomena tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana penerapan Rendam kaki dengan air hangat untuk mengatasi gangguan pola tidur pada penderita hipertensi”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Dapat melakukan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan pemberian terapi rendam kaki menggunakan air hangat untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan kondisi pasien hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur
- b. Mendeskripsikan implementasi terapi rendam kaki dengan air hangat untuk mengatasi gangguan pola tidur pada penderita hipertensi

- c. Mendeskripsikan respon yang muncul pada pasien gangguan pola tidur selama terapi
- d. Mendeskripsikan hasil implementasi terapi rendam kaki dengan air hangat untuk mengatasi gangguan pola tidur pada penderita hipertensi

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi institusi

Diharapkan agar hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan pembelajaran serta memperkaya pengetahuan mahasiswa keperawatan terkait penerapan rendam kaki dengan airhangat untuk mengatasi gangguan pola tidur pada penderita hipertensi.

2. Bagi pembaca

Agar pembaca khususnya perawat mengetahui manfaat tentang terapi rendam kaki dengan air hangat untuk mengatasi gangguan pola tidur pada penderita hipertensi

3. Bagi penulis

Diharapkan agar penelitian ini dapat menjadi sumber referensi bagi peneliti lain yang ingin melakukan riset lanjutan terkait penerapan rendam kaki dengan air hangat untuk mengatasi gangguan pola tidur pada penderita hipertensi