

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. KONSEP GANGGUAN POLA TIDUR

1. Pengertian gangguan pola tidur

Gangguan pola tidur adalah gangguan kualitas dan kuantitas waktu tidur akibat faktor eksternal (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Gangguan pola tidur merupakan interupsi jumlah waktu dan kualitas tidur akibat faktor internal maupun eksternal, pada masalah gangguan pola tidur antara lain kesulitan saat memulai tidur, ketidakpuasan tidur, menyatakan tidak merasa cukup istirahat, penurunan kemampuan berfungsi, perubahan pola tidur normal, sering terjaga tanpa sebab yang jelas (Herdman Kamitsuru, 2018 dalam Maisaroh, 2023).

Tanda kekurangan tidur dapat dibagi menjadi tanda fisik dan tanda psikologis. Tanda fisik kekurangan tidur meliputi ekspresi wajah (area gelap disekitar mata, bengkak dikelopak mata, konjungtiva berwarna kemerahan, dan mata cekung), kantuk yang berlebihan ditandai dengan seringkali menguap, tidak mampu berkonsentrasi dan adanya tanda-tanda kelelahan seperti penglihatan kabur, mual dan pusing. Tanda psikologis dari kekurangan tidur meliputi menarik diri, apatis dan respon menurun, bingung, daya ingat berkurang, halusinasi, ilusi penglihatan atau pendengaran dan kemampuan memberikan pertimbangan atau keputusan menurun (Pinem, 2021)

2. Penyebab

Penyebab gangguan pola tidur menurut SDKI :

- a. Hambatan lingkungan (mis. Kelembapan lingkungan sekitar, suhu lingkungan, pencahayaan, kebisingan, bau tidak sedap, jadwal pemantauan/pemeriksaan/tindakan)
- b. Kurang kontrol tidur
- c. Kurang privasi
- d. Ketiadaan teman tidur
- e. Tidak familiar dengan peralatan tidur

3. Tanda dan gejala

Tanda dan gejala dari gangguan pola tidur menurut SDKI :

- a. Mengeluh sulit tidur
- b. Mengeluh sering terjaga
- c. Mengeluh tidak puas tidur
- d. Mengeluh pola tidur berubah
- e. Mengeluh istirahat tidak cukup
- f. Mengeluh kemampuan beraktivitas menurun (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017)

4. Pentalaksanaan gangguan pola tidur

Menurut (Ariani and Suryanti, 2019) Penanganan insomnia dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis.

- a. Penanganan secara farmakologis seperti obat-obatan hipnotiksedatif 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.

- b. Penanganan non farmakologis termasuk penanganan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping seperti terapi komplementer yang termasuk terapi pengobatan alamiah

B. KONSEP HIPERTENSI

1. Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah suatu kondisi atau keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal yang akan menyebabkan kesakitan bahkan kematian. Seseorang akan dikatakan hipertensi apabila tekanan darahnya melebihi batas normal, yaitu lebih dari 140/90 mmHg. Tekanan darah naik apabila terjadinya peningkatan sistole, yang tingginya tergantung dari masing-masing individu yang terkena, dimana tekanan darah berfluktuasi dalam batas-batas tertentu, tergantung posisi tubuh, umur, dan tingkat stress yang dialami (Fauziah *et al.*, 2021)

Hipertensi yaitu peningkatan tekanan darah di bagian arteri. *Hyper* artinya kelebihan sedangkan *Tense* artinya tekanan atau ketegangan. Oleh karena itu hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang dapat menyebabkan tekanan darah naik di atas tingkat normal (Musakkar & Djafar, 2021 dalam Asfiya, 2023)

2. Etiologi

Etiologo menurut SDKI adalah:

- a. Hiperklemia
- b. Peningkatan tekanan darah
- c. Penurunan konsentrasi haemoglobin
- d. Kekurangan volume cairan
- e. Penurunan aliran arteri dan/atau vena
- f. Kurang terpapar informasi tentang faktor pemberat (mis. Merokok, gaya hidup monoton, trauma, obesitas, asupan garam, imobilitas)
- g. Kurang terpapar informasi tentang proses penyakit (mis. Diabetes mellitus, hiperlipidemia)
- h. Kurang aktivitas fisik

(Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017)

3. Patofisiologi

Tekanan darah tinggi tidak mengalami gejala, beberapa gejala secara tidak sengaja muncul bersamaan dan dianggap terkait dengan tekanan darah tinggi. Hipertensi sangat sensitive terhadap norepinefrin, meskipun tidak diketahui dengan jelas mengenai hal tersebut biasanya terjadi. Pada saat bersamaan dimana sistem saraf simpati merangsang pembuluh darah sebagai respons rangsang emosi, kelenjar adrenal juga terangsang, mengakibatkan tambahan aktivitas vasokonstriksi. Perubahan tersebut meliputi aterosklerosis, hilangnya elastisitas jaringan ikat dan penurunan dalam relaksasi otot polos pembuluh darah, yang pada gilirannya

menurunkan kemampuan distensi dan daya regang pembuluh darah. Konsekuensinya, aorta dan arteri besar berkurang kemampuannya dalam merekomendasi volume darah yang dipompa oleh jantung (volume sekucup), mengakibatkan penurunan curah jantung dan peningkatan tahanan perifer (Nopindrawati, 2018 dalam (Handayani *et al.*,2024)

4. Manifestasi klinis

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan tingginya kasus hipertensi beserta komplikasi yang ditimbulkannya. Faktor- faktor tersebut diantaranya adalah gejala-gejala hipertensi sangat bervariasi dimulai dengan tanpa gejala, sakit kepala ringan ataupun gejala lain yang hampir sama dengan penyakit lainnya. Hal inilah yang masih belum dipahami oleh masyarakat.

5. Klasifikasi

Menurut WHO tekanan darah pada orang dewasa dengan usia diatas 18 tahun diklasifikasikan menderita hipertensi ringan apabila tekanan sistoliknya 140-159 mmHg dan tekanan diastoliknya 90-99 mmHg, hipertensi sedang apabila tekanan sistoliknya lebih 160-179 mmHg dan diastoliknya lebih dari 100-109 mmHg sedangkan hipertensi berat apabila tekanan sistoliknya lebih dari 180 mmHg dan tekanan diastoliknya lebih dari 110 mmHg.

6. Komplikasi

Komplikasi hipertensi menurut (WHO, 2022) :

- a. Serangan Jantung dan Stroke: Tekanan darah tinggi meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung dan stroke karena tekanan yang tinggi dapat merusak arteri dan menyebabkan penumpukan plak, yang dapat menghambat aliran darah ke jantung dan otak.
- b. Kerusakan Ginjal: Hipertensi yang tidak terkontrol dapat merusak pembuluh darah di ginjal, menyebabkan gagal ginjal atau kerusakan organ yang permanen
- c. Kerusakan pada Mata: Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah di mata, yang dapat mengakibatkan retinopati hipertensi, glaukoma, atau bahkan kebutaan.
- d. Aneurisma: Hipertensi meningkatkan risiko terjadinya aneurisma, yaitu pembengkakan pada dinding pembuluh darah. Jika aneurisma pecah, dapat mengakibatkan pendarahan berbahaya dan bahkan kematian.
- e. Kerusakan pada Arteri: Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan kerusakan pada arteri, meningkatkan risiko aterosklerosis (pengerasan arteri) dan penyakit arteri perifer

7. Penalaksanaan

Hipertensi dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Pengobatan secara farmakologi dapat menyebabkan terjadinya efek samping seperti sakit kepala, pusing, lemas, mual, serta juga dapat menyebabkan rebound hypertension. Sedangkan terapi

nonfarmakologi hanya memiliki efek samping minimal jenis terapi nonfarmakologi antara lain hipnotherapy, masase, aroma terapi, nafas dalam, musik klasik, senam kebugaran jasmani (SKJ), yoga, bekam, Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), senam kaki, terapi diet, dan terapi rendam kaki air hangat.

C. KONSEP RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT

1. Definisi

Terapi rendam kaki dengan air hangat adalah terapi dengan cara merendam kaki hingga batas 10- 15 cm diatas mata kaki menggunakan air hangat. Air hangat memiliki manfaat untuk melancarkan peredaran darah dengan memperlebar pembuluh darah kapiler untuk melancarkan suplai oksigen dan pemberian nutrisi keseluruhan organ. Secara ilmiah terapi merendam kaki dengan air hangat dapat memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh darah dan vasodilatasi (Niswa and Susilowati, 2022)

Prinsip teori kerja terapi rendam kaki dalam air hangat merupakan suatu proses perpindahan panas dari air hangat kedalam tubuh atau secara konduksi dan konveksi, hal ini mengakibatkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah dan sirkulasi darah menjadi lancar. Proses kerja air hangat saat kaki dilakukan perendaman akan merangsang syaraf yang ada pada kaki untuk menstimulasi baroreseptor sinus kortikus dan arkus aorta yang akan mengirim impuls ke otak. Respon dari impuls akan meningkatkan aktivitas syaraf parasimpatik yang mengeluarkan

asetikolin sehingga denyut jantung berkurang, diameter arteri melebar dan terjadi pelebaran pada pembuluh darah. Sehingga mengakibatkan peredaran darah menjadi lancar sehingga tekanan darah menjadi menurun. Pelebaran pembuluh darah mendorong darah masuk ke jantung sehingga terjadi penurunan tekanan sistolik saat ventrikel berkontraksi. Aliran darah yang sudah kembali lancar menurunkan tekanan darah diastolic pada saat ventrikel berelaksasi

2. Manfaat Rendam Kaki Dengan Air Hangat

Terdapat manfaat dari terapi rendam kaki dengan air hangat yaitu dapat merangsang baroreseptor untuk mengirim impuls ke jantung sehingga tekanan darah mengalami penurunan. Terapi rendam kaki dengan air hangat dapat menurunkan tekanan darah jika terapi tersebut dilakukan secara rutin. Terdapat berbagai macam terapi air hangat antara lain mandi dengan air hangat, mengompres dengan air hangat, menggunakan uap air dan merendam kaki dengan air hangat. Secara ilmiah air hangat memiliki dampak positif bagi tubuh, terutama pada pembuluh darah, dimana hangatnya air dapat membuat peredaran darah menjadi lebih lancar, lalu faktor pembebanan didalam air akan menguatkan otot – otot yang dapat mempengaruhi persendian.

Terapi rendam kaki dengan air hangat jika dilakukan setiap hari dapat memperlancar peredaran darah. Merendam kaki dengan air hangat secara rutin juga dapat menjaga kestabilan tekanan darah. (Biahimo et al., 2020 dalam Malla Avila, 2022)

3. Prosedur Rendam Kaki Dengan Air Hangat

Rendam air hangat ini prinsip kerjanya mempergunakan air yang sudah dihangatkan di suhu 39-40 derajat, dan kaki dimasukkan kedalam air selama 20-30 menit, suhu air hangat yang masuk tubuh akan membuat pembuluh darah melebar serta bisa merileksasikan otot-otot. Terapi ini memiliki berbagai macam manfaat (Harnani, 2017 dalam Arifin and Mustofa, 2021)

D. PATWAYS