

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Hipertensi salah satu tantangan kesehatan global yang penting karena prevalensinya yang tinggi sehingga memiliki pengaruh besar terhadap peningkatan angka kesakitan, kematian, serta beban biaya kesehatan di banyak negara, termasuk Indonesia. Hipertensi selalu menjadi penyebab utama berbagai penyakit kronis seperti *stroke*, gagal jantung, gagal ginjal, dan gangguan organ lainnya. Seseorang dapat dikatakan menderita hipertensi ketika kondisi tekanan darahnya mencapai atau melebihi 140/90 mm/Hg (Laurensia et al., 2020). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah pada arteri secara terus-menerus, baik sistolik maupun diastolik. Tekanan ini berasal dari kerja jantung dalam memompa darah. Umumnya tidak bergejala namun bisa disertai keluhan seperti pusing, gelisah, wajah memerah, telinga berdengung, sesak napas, dan kelelahan (Lukitaningtyas dan Cahyono, 2023). Diperkirakan sekitar 1,4 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, namun hanya sekitar 14% dari jumlah tersebut yang memiliki tekanan darah yang terkontrol (*World Health Organization*, 2021). WHO juga melaporkan bahwa pada tahun 2021 terdapat 1,13 miliar penderita hipertensi dan diperkirakan jumlah ini akan meningkat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2025. Setiap tahunnya, sekitar 10,44 juta kematian disebabkan oleh komplikasi

akibat hipertensi. Di Indonesia, jumlah penderita hipertensi mencapai 63.309.620 orang dengan angka kematian mencapai 427.218 jiwa. Hipertensi paling banyak terjadi pada kelompok usia 31-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (45,3%), dan 55-64 tahun (55,2%) (Rusalang, 2021). Jumlah penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun di Kabupaten Cilacap tahun 2022 adalah 68.335 orang, terdiri atas 33.496 laki-laki dan 36.840 perempuan. Sebanyak 34.708 penderita hipertensi mendapatkan pelayanan kesehatan dengan cakupan sebesar 50,8% (Dinas Kesehatan, 2022).

Salah satu dampak yang sering dialami oleh penderita hipertensi adalah gangguan pola tidur, di mana tekanan darah yang tidak stabil dapat memengaruhi kualitas dan durasi tidur. Gangguan pola tidur adalah gangguan kualitas dan kuantitas waktu tidur akibat faktor eksternal yaitu kesulitan memulai tidur, ketidakpuasan tidur, terjaga tanpa penyebab (Naiea et al., 2022). Gangguan ini mencerminkan ketidakmampuan individu dalam memenuhi kebutuhan tidur dan istirahat yang cukup, yang dapat memengaruhi keseimbangan fisiologis dan psikologis (Khairani et al., 2022). Keluhan tersebut perlu ditangani, baik melalui terapi farmakologis pada kondisi kesehatan (Fikry Hidayat et al., 2022), maupun melalui intervensi non farmakologis yang bertujuan memberikan efek relaksasi (Ahmadi et al., 2023).

Penanganan kualitas tidur dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun non farmakologis. Pendekatan non farmakologis dianggap lebih aman, mudah, dan efektif. Terapi non farmakologis yang

mudah diterapkan meliputi terapi herbal, terapi nutrisi, meditasi, relaksasi progresif, akupuntur, aromaterapi, pijat, hidroterapi, dan rendam kaki dengan air hangat (Irawan, 2020). Rendam kaki dengan air hangat adalah terapi yang memanfaatkan media air. Air hangat dapat memberikan efek relaksasi karena dapat mengurangi ketegangan otot melalui peregangan sel-sel otot dan pelebaran pembuluh darah, sehingga meningkatkan patokan nutrisi dan oksigen ke dalam jaringan (Azmi et al., 2020). Merendam kaki setinggi mata kaki ke dalam air hangat sekitar 15 menit dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Astatutik & Mariyam, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sali M. Papeti et al., 2023), intervensi berupa terapi rendam kaki dengan air hangat bersuhu 38-40°C selama 15 menit pada 15 responden terbukti dapat menurunkan tekanan darah. Pada saat melakukan terapi peran keluarga sangat dibutuhkan dalam membantu proses keperawatan.

Peran keluarga sangat penting untuk mengatasi gangguan pola tidur pada penderita hipertensi. Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat dan merupakan penerima layanan kesehatan. Keluarga berperan dalam mengambil keputusan serta merawat anggota keluarga yang sakit. Kesehatan anggota keluarga dan kualitas hidup keluarga sangat penting untuk diperhatikan (Suharti et al., 2024).

Berdasarkan uraian di atas peran perawat untuk mengatasi masalah gangguan pola tidur pada penderita hipertensi yaitu dengan melakukan asuhan keperawatan dengan implementasi rendam kaki dengan air hangat

untuk mengatasi gangguan pola tidur pada penderita hipertensi. Tahapan proses asuhan keperawatan mulai dari pengkajian keluarga dan individu di dalam keluarga, perumusan diagnosa keperawatan, perencanaan dan pelaksanaan asuhan keperawatan dan evaluasi kepada keluarga.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas, hipertensi adalah kondisi saat tekanan darah seseorang mencapai atau melebihi 140/90 mmHg. Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik dapat memengaruhi kualitas dan pola tidur pada penderita. Kondisi ini dapat diobati secara farmakologis maupun non farmakologis. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu "Bagaimana implementasi terapi rendam kaki dengan air hangat untuk mengatasi gangguan pola tidur pada pasien hipertensi?".

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan umum

Mendeskripsikan implementasi terapi rendam kaki dengan air hangat untuk mengatasi gangguan pola tidur pada penderita hipertensi.

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan kondisi pasien gangguan pola tidur pada penderita hipertensi
- b. Mendeskripsikan implementasi terapi rendam kaki dengan air hangat pada pasien gangguan pola tidur dengan penderita hipertensi selama perawatan.

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

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi penulis

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian ilmiah, khususnya terkait rendam kaki dengan air hangat untuk mengatasi gangguan pola tidur pada penderita hipertensi.

2. Bagi institusi

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan pembelajaran serta memperkaya pengetahuan mahasiswa keperawatan terkait terapi rendam kaki dengan air hangat untuk mengatasi gangguan pola tidur pada penderita hipertensi.

3. Bagi pembaca

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi bagi pembaca khususnya mahasiswa agar mengetahui manfaat merendam kaki dengan air hangat untuk mengatasi gangguan pola tidur pada penderita hipertensi.