

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Kesehatan merupakan salah satu kebutuhan manusia yang paling utama, karena setiap manusia berhak untuk memiliki kesehatan. Kenyataannya tidak semua orang dapat memiliki derajat kesehatan yang optimal karena berbagai masalah, diantaranya lingkungan yang buruk, social ekonomi yang rendah, gaya hidup yang tidak sehat mulai dari makanan, kebiasaan, maupun lingkungan sekitarnya (*Misbach,2013*)

Gaya hidup sehat merupakan kebutuhan fisiologis yang hirarki, kebutuhan manusia paling dasar untuk dapat mempertahankan hidup termasuk juga menjaga agar tubuh tetap bugar dan sehat serta terbebas dari segala macam penyakit. Penyakit yang sering muncul akibat gaya hidup yang tidak sehat salah satunya yaitu hipertensi (Sufa, Christantyawati, & Jusnita, 2017).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang dapat mengakibatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Hipertensi berarti tekanan darah di dalam pembuluh-pembuluh darah sangat tinggi yang merupakan pengangkut darah dari jantung yang memompa darah keseluruhan jaringan dan organ-organ tubuh (*Aryantiningsih & Silaen, 2018*).

Setiap peningkatan 20 mmHg tekanan darah sistolik atau 10 mmHg tekanan darah diastolik dapat meningkatkan risiko kematian akibat penyakit jantung iskemik dan stroke (Sudarsono, 2019).

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)*, prevalensi tekanan darah tinggi tahun 2019 pada orang dewasa berusia 18 tahun keatas sekitar 22%. Penyakit ini juga menyebabkan 40% kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat stroke. Selain secara global, hipertensi juga menjadi salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak di derita masyarakat Indonesia (57,6%), di dalam (Jumriani et all, 2019)

Secara nasional hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (31,34%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan dengan perdesaan (33,72%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan penambahan umur (Kemenkes RI, 2019).

Prevalensi Hipertensi meningkat dari tahun ketahun di karenakan jumlah penduduk yang bertambah, aktivitas fisik yang kurang dan pola hidup yang tidak sehat. Pola hidup yang tidak sehat tersebut antara lain adalah diet yang tidak sehat misalnya tinggi gula, lemak dan garam, dan kurang mengonsumsi makanan berserat. Selain itu adalah penggunaan tembakau dan alkohol (Sri & Herlina, 2016).

Pola hidup yang tidak sehat pada penderita hipertensi pada pasien dengan hipertensi perencanaan dan tindakan asuhan keperawatan yang

dapat di lakukan diantaranya yaitu memantau tanda-tanda vital pasien, pembatasan aktivitas tubuh, istirahat cukup, dan pola hidup yang sehat seperti diet rendah garam, gula dan lemak, dan berhenti mengkonsumsi rokok, alkohol serta mengurangi stress (Aspiani, 2016).

Tidur mempunyai peran penting dalam fungsi kekebalan tubuh , dan fungsi fungsi penting lainnya. Tidur tidur yang cukup dengan kualitas yang baik berpengaruh ketika seseorang beraktifitas. Orang yang kurang tidur bisa menjadi tidak fokus ketika beraktifitas, merasa mudah lelah, dan menjadi mood yang buruk. Banyak yang tidak menyadari akibat dari kurang tidur berkepanjangan yang harus menjadi perhatian penting.

Kurang tidur yang berlangsung pada waktu lama berhubungan dengan meningkatnya resiko mengalami masalah kesehatan kronis, salah satu adalah kenaikan tekanan darah. Durasi tidur yangf pendek selain dapat meningkatkan rata-rata tekanan darah dan denyut jantung, juga meningkatnya aktifitas sarsf simpatik dan merangsang strees, yang pada akhirnya bisa menyebabkan hipertensi. Peruban emosi seperti tidak sabar, mudah marah, strees, cepat lelat, dan pesimis yang disebabkan karena durasi tidur kurang dapat meningkatkan resiko naiknya tekanan darah orang yang sudah memasuki usia paruh baya, apabila kurang tidur maka lebih rentan mengalami tekanan darah tinggi (Bansil, 2014)

Keluarga dapat berperan sebagai sistem pendukung bagi anggotanya. Anggota keluarga juga berpandangan bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberi pertolongan dan bantuan jika diperlukan.

Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap penderita yang sakit. Dukungan keluarga merupakan suatu bentuk perhatian, dorongan yang didapatkan individu dari orang lain melalui hubungan interpersonal seperti perhatian, emosional dan penilaian. Keluarga dipandang sebagai suatu sistem, jika terjadi gangguan pada salah satu anggota keluarga dapat mempengaruhi seluruh sistem. Sebaliknya disfungsi keluarga dapat pula menjadi salah satu penyebab terjadinya gangguan pada anggota keluarga (Arvin, 2014). Peran Perawat sebagai (educator) atau pendidik, peran ini meningkatkan kesehatan melalui pemberian pengetahuan terkait dengan keperawatan dan tindakan medis, serta dapat menurunkan risiko kematian, penyakit kardiovaskular dan stroke (Gobel et al, 2016)

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka diperoleh rumusan masalah “Bagaimana asuhan keperawatan keluarga dengan masalah gangguan pola tidur pada kasus hipertensi di UPTD puskesmas cilacap tengah 1”

## **C. TUJUAN PENULISAN**

Untuk menggambarkan asuhan keperawatan keluarga dengan masalah gangguan pola tidur pada Kasus Hipertensi di UPTD puskesmas Cilacap tengah 1.

#### **D. MANFAAT PENULISAN**

1. Bagi penulis

Diharapkan menambah wawasan, pengetahuan dan keterampilan dalam menelaah suatu masalah keperawatan tentang konsep asuhan keperawatan keluarga sehingga bisa diterapkan dengan baik dalam keluarga dengan masalah gangguan pola tidur.

2. Bagi pembaca

Menambah wawasan khususnya penyakit hipertensi dan sebagai referensi dalam melakukan perawatan pada pasien dengan masalah gangguan pola tidur.

3. Bagi institusi

Menjadi salah satu referensi untuk mengembangkan ilmu dalam pelayanan asuhan keperawatan pada keluarga dengan hipertensi dan gangguan pola tidur, guna guna meningkatkan kualitas standar pelayanan dalam perkuliahan di Universitas Al Irsyad