

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gangguan pola tidur merupakan kondisi dimana seseorang mengalami atau berisiko mengalami perubahan kuantitas atau kualitas pola istirahatnya, lansia sebenarnya membutuhkan 6-7 jam tidur sehari, namun diperkirakan lebih dari setengah orang yang berusia di atas 60 tahun menderita gangguan pola tidur seperti tidur malam lebih mudah, kualitas dan durasinya juga terganggu (Madeira et al., 2019). Lansia lebih rentan untuk bangun karena kemunduran kondisi fisik, psikologis dan sosial, yang merupakan salah satu penyebab proses degeneratif mereka (Putri, 2022). Gangguan pola tidur pada kelompok lansia cukup tinggi. Pada usia 65 tahun mereka yang tinggal dirumah setengahnya diperkirakan mengalami gangguan pola tidur, dua pertiga dari mereka yang tinggal di tempat perawatan lansia juga mengalami gangguan pola tidur. Lansia tersebut tentunya ingin tidur dengan nyenyak dan nyaman setiap hari yang merupakan tanda kebahagiaan dan tingkat kualitas hidup (Prayitno, 2002).

Menurut WHO tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menderita hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi (Siska, 2022). Data Riskesdas tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11 % (Mediana et al., 2023). Berdasarkan data yang diperoleh di UPT Puskesmas Bangsal pada bulan Juni 2023 dengan jumlah hipertensi sebanyak 67 lansia didapatkan 40 lansia berjenis kelamin

perempuan, 27 lansia berjenis kelamin laki – laki. Menurut penelitian (Hindriyastuti & Zuliana, 2018) dalam wawancara dengan 15 orang lansia, ditemukan 9 orang lansia cenderung memiliki gangguan pola tidur. Mereka mengeluh sulit untuk memulai tidur, sering terbangun di tengah malam dan sulit untuk tidur kembali. Berdasarkan penelitian pada lansia yang mengalami hipertensi dengan masalah pola tidur buruk di pondok pesantren Yogyakarta adalah terbangun tengah malam atau pagi hari sebanyak 29 orang (64,4%) dan merasa terlalu kepanasan saat tidur di malam hari sebanyak 24 orang (53,3%). Menurut penelitian (Sambeka et al., 2018) lansia berumur >60 tahun, menunjukkan bahwa penderita hipertensi memiliki kualitas tidur buruk berjumlah (81,6%) dan penderita hipertensi yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah (44,5%) (Kurniadi, 2022).

Hubungan antara tekanan darah tinggi dengan gangguan pola tidur adalah adanya aktivitas simpatis pada pembuluh darah sehingga seseorang akan mengalami perubahan curah jantung yang tidak signifikan pada malam hari (Anugrah, 2021). Hipertensi dapat mempengaruhi kualitas maupun kuantitas tidur karena terjadi kerusakan vaskuler pembuluh darah menyebabkan perubahan struktural dan penurunan aliran darah di otak, mengakibatkan resistensi aliran darah meningkat kemudian nyeri muncul pada kepala sehingga menyebabkan penderita hipertensi mengalami gangguan pola tidur (Fitri, 2018). Lansia dengan hipertensi memiliki resiko yang tinggi dan berhubungan dengan masalah kesehatannya. Kalau ditambahkan dengan memiliki pola tidur yang buruk tentunya risikonya

semakin meningkat (Anggrita & Khusnul, 2022). Jika kesehatan lansia tidak terkelola dengan baik, maka akan menyebabkan penurunan fisik dan fungsi fisiologis yang membuat tubuh semakin rusak parah, berujung pada komplikasi dan kematian yang cepat (Siwi, 2019).

Upaya yang perlu dilakukan pada lansia hipertensi dengan gangguan pola tidur diantaranya dengan menjelaskan pentingnya tidur yang adekuat, menciptakan lingkungan yang nyaman sebelum tidur untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengajarkan teknik non-farmakologi (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018). Salah satu teknik nonfarmakologi yang dapat digunakan yaitu teknik relaksasi otot progresif. Teknik ini berguna untuk menanamkan rasa damai, nyaman dan rileks (Aliana, 2022). Melatih kebiasaan tidur lebih awal, menghindari minuman yang menyebabkan sulit tidur seperti kopi, mengontrol makanan asin dan berlemak untuk mencegah peningkatan tekanan darah (Madeira et al., 2019). Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus tentang “Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto”.

1.2 Batasan Masalah

Studi kasus ini dibatasi pada “Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto”.

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimana memberi Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Melaksanakan Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto.

1.4.2 Tujuan Khusus

- 1) Melakukan pengkajian keperawatan pada klien yang mengalami gangguan pola tidur pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto.
- 2) Menetapkan diagnosa keperawatan pada klien yang mengalami gangguan pola tidur pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto.
- 3) Menyusun perencanaan keperawatan pada klien yang mengalami gangguan pola tidur pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto.
- 4) Melaksanakan tindakan keperawatan pada klien yang mengalami gangguan pola tidur pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto.

- 5) Melakukan evaluasi keperawatan pada klien yang mengalami gangguan pola tidur pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan mampu menambah pengetahuan bagi pembaca, dan diharapkan dapat melakukan pencegahan bagi diri sendiri, bagi keluarga, maupun masyarakat agar tidak terjadi penyakit hipertensi.

1.5.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Peneliti

Sebagai wawasan untuk meningkatkan ilmu mengenai Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur pada Lansia dengan Hipertensi.

2) Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu sumber informasi bagi penderita hipertensi dalam upaya untuk mengatasi masalah gangguan pola tidur.

3) Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah keilmuan bagi posyandu lansia dalam memberikan Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur pada Lansia dengan Hipertensi.

4) Bagi Institusi Pendidikan

Studi kasus ini diharapkan sebagai masukan dalam kegiatan pembelajaran tentang memberikan pelayanan keperawatan dengan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.

