

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan tekanan darah tinggi merupakan penyakit jangka panjang yang disebabkan oleh desakan darah yang berlebihan dan hampir tidak konstan pada arteri (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Hipertensi sering mengalami masalah pola tidur, yang dapat memperburuk kondisi mereka. Hipertensi dapat meningkatkan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf simpatis, mengubah ritme sirkadian, dan meningkatkan kadar hormon stres (kortisol). Selain itu, hipertensi sendiri juga dapat menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia dan gangguan tidur obstruktif. Jika tekanan darah seseorang terus meningkat di atas 140/90 mmHg, seseorang dikatakan mengalami hipertensi. Beberapa masalah yang muncul pada penderita hipertensi termasuk sakit kepala, pandangan kabur, mudah marah, nyeri dada, pusing, denyut jantung yang kuat dan cepat, dan kesulitan tidur, gangguan pola tidur yang paling umum. (Biahimo & Gobel, 2021).

Menurut World Health Organization (WHO), kurang lebih 19,1% penduduk dunia pernah mengalami kesulitan tidur, yang meningkat setiap tahunnya dan menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Gangguan pola tidur adalah gangguan tidur yang paling umum, dengan 25% hingga 57% orang dewasa dilaporkan mengalami gangguan tidur, dan 19% mengalami gangguan tidur yang serius (WHO, 2020).

Di Indonesia, diperkirakan ada 63.309.620 kasus hipertensi dan 427.218 kematian akibat hipertensi. Riskesdas (2018) Jumlah individu yang menderita hipertensi termasuk kelompok usia 31-44 tahun (31,6%), kelompok usia 45-54 tahun (45,3%), dan kelompok usia 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi sebesar 34,1%, diketahui bahwa 8,8% penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa mereka menderita hipertensi, dan 32,3% tidak minum obat secara teratur. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa mereka menderita hipertensi, sehingga mereka tidak mendapatkan pengobatan. Menurut Triandini, 2022.

Dinas Kesehatan Nusa Tenggara Timur (NTT) melaporkan 183.781 kasus hipertensi (18,3%) pada tahun 2019. Jumlah ini meningkat menjadi 177.797 kasus pada tahun 2020 (24% dari total kasus), tetapi kembali meningkat menjadi 188,452 kasus pada tahun 2021 (Dinkes Provinsi NTT, 2021). Jumlah kasus hipertensi di Puskesmas Sikumana pada tahun 2022 berjumlah 4.639, dengan 2.394 kasus laki-laki dan 2.248 kasus perempuan, menurut data awal dari Dinas Kesehatan Kota Kupang. Puskesmas Sikumana merupakan rumah sakit di Kupang dengan kasus hipertensi tertinggi kedua. Selain itu, puskesmas sikumana menawarkan layanan pendaftaran online dan aplikasi yang memudahkan orang untuk mendaftar BPJS dan secara umum (Dinas Kesehatan Kota Kupang, 2022).

Gangguan pola tidur adalah salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh pasien hipertensi. Kondisi ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk peningkatan tekanan darah, kecemasan, stres, serta ketidakseimbangan sistem saraf otonom yang mengontrol respons relaksasi tubuh. (Sutrisno, 2023). Salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi dengan gangguan pola tidur adalah teknik relaksasi otot autogenik.

Relaksasi autogenik, visualisasi terpandu, dan citra terpandu adalah beberapa teknik relaksasi yang dapat digunakan oleh penderita hipertensi untuk mengatasi kesulitan tidur mereka. Relaksasi autogenik adalah jenis relaksasi di mana seseorang merasa terhipnotis. Untuk mengatasi gejala stres, kita dapat memerintahkan tubuh untuk rileks. Misalnya, kita dapat memerintahkan dahi agar terasa sejuk untuk meredakan nyeri kepala. Terapi relaksasi autogenik dilakukan selama lima belas hingga dua puluh menit dengan frekuensi satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut, dan dilakukan pada malam hari (Prihatini & Rahmanti, 2021).

Relaksasi autogenik dapat mengatasi gejala kecemasan yang dapat membantu orang yang mengalami kesulitan tidur atau membutuhkan waktu lama untuk tertidur untuk mulai tertidur lebih mudah dan tetap tertidur pada malam hari. Selama responden merasa cemas, akan sulit untuk memulai dan mempertahankan tidur, tetapi setelah mengatasi kecemasan melalui relaksasi autogenik, mereka mungkin mulai lebih mudah tertidur dan tertidur lelap. Fisiologi sistem simpatis berubah menjadi sistem parasimpatis karena respons emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi (Retnowati et al., 2021).

Terdapat beberapa penelitian yang membuktikan efektivitas terapi relaksasi autogenik terhadap gangguan pola tidur. Menurut studi Nova (2025), relaksasi autogenik meningkatkan kualitas tidur pasien. Hal ini didukung oleh penurunan nilai pada instrumen PSQI, yang menunjukkan bahwa perlakuan relaksasi autogenik meningkatkan kualitas tidur pada kelompok intervensi. Karena itu, peneliti ingin menyelidiki "Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Dengan Kasus Gangguan Pola Tidur".

1.2. Rumusan masalah

Bagaimana penerapan teknik relaksasi otot autogenik untuk mengatasi gangguan pola tidur pada pasien dengan hipertensi di Pusekesmas Sikumana?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas penerapan teknik relaksasi otot autogenik dalam mengatasi gangguan pola tidur pada pasien dengan hipertensi di Wilayah Puskesmas Sikumana melalui identifikasi kondisi sebelum dan sesudah intervensi serta analisis dampaknya terhadap kualitas tidur pasien.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi gangguan pola tidur sebelum melakukan teknik relaksasi otot autogenik Di Wilayah kerja Puskesmas Sikumana.
2. Mengidentifikasi gangguan pola tidur sesudah melakukan teknik relaksasi otot autogenik Di Wilayah kerja Puskesmas Sikumana.
3. Menganalisis Penerapan Teknik Relaksasi Otot Autogenik Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah kerja Pusekesmas Sikumana.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah pengetahuan ilmiah tentang teknik relaksasi otot outogenik untuk meningkatkan kualitas tidur.
- b. Menjadi referensi pada penelitian yang lanjut tentang keperawatan, terapi relaksasi, dan pengobatan hipertensi.

1.4.2. Manfaat Praktis

- a. **Bagi Pasien Hipertensi:** Memberikan alternatif terapi non-farmakologis untuk membantu meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tekanan darah.
- b. **Bagi Tenaga Kesehatan:** Bagaimana pengelolaan pasien hipertensi, terutama yang mengalami gangguan tidur akibat stres dan ketegangan otot.
- c. **Bagi Peneliti Selanjutnya:** Menjadi dasar bagi penelitian lanjutan mengenai efektivitas teknik relaksasi dalam berbagai kondisi medis lainnya.