

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah tekanan darah persisten dimana tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Menurut WHO seseorang dinyatakan mengidap hipertensi bila tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmHg (Damayanti, Aniroh, Priyanto, 2014). Terdapat dua jenis tingkat tekanan darah yaitu pada saat berdenyut, jantung memompa darah ke dalam pembuluh darah dan tekanan meningkat yang disebut dengan tekanan sistolik dan saat jantung rileks, tekanan darah menurun hingga tingkat terendahnya yang disebut dengan tekanan darah diastolik. Jika tekanan darah 160/90 mmHg, akan sukar bagi jantung untuk memompa darah dengan efektif. Jika berlarut-larut tekanan darah akan semakin meningkat dan kalau tidak segera diatasi akan mengakibatkan serangan jantung, ginjal serta yang paling ditakutkan adalah terjadinya kelumpuhan yang disebabkan pecahnya pembuluh darah di otak (stroke). Hipertensi juga dapat dikelompokkan dalam dua kategori besar, yaitu hipertensi primer dan sekunder. Hipertensi primer artinya hipertensi yang belum diketahui penyebabnya, sedangkan hipertensi sekunder artinya sudah diketahui penyebabnya, misalnya ginjal tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya (Surbakti, 2014)

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS, 2013) menunjukkan, hipertensi merupakan penyakit tidak menular dan menduduki peringkat ke enam di Indonesia. Prevalensi hipertensi terjadi peningkatan berdasarkan wawancara dari 7,6% tahun 2007 menjadi 9,5% tahun 2013. Menurut profil Kesehatan provinsi Jawa Tengah di tahun 2015 penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh penyakit tidak menular yang dilaporkan yaitu sebesar 57,87%. Berdasarkan laporan di rumah sakit dan puskesmas kasus hipertensi dari tahun ke tahun mengalami peningkatan dibandingkan dengan jumlah kasus penyakit menular secara keseluruhan,

pada tahun 2008 (17,34%), 2009 (29,35%), dan tahun 2010 (39,35%), penderita hipertensi di Kota Semarang Sebesar 44.230 kasus (Profil Kes. Kota Semarang 2012).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Puskesmas Rowosari dan hasil wawancara dengan perawat diperoleh informasi jumlah penderita hipertensi di Puskesmas Rowosari tahun 2015 4.376 orang, tahun 2016 5.398 orang dan data terakhir bulan juni 2017 sebanyak 4.448 orang. Intervensi yang sudah diberikan dari Puskesmas Rowosari yaitu terapi farmakologi dan pendidikan kesehatan. Penyakit yang lebih dikenal sebagai tekanan darah tinggi ini merupakan faktor risiko utama dari perkembangan penyakit jantung dan stroke. Penyakit hipertensi juga disebut sebagai “*the silent disease*” karena tidak dapat tanda-tanda atau gejala yang dapat dilihat dari luar. Perkembangan hipertensi berjalan secara perlahan, tetapi secara potensial sangat berbahaya (Dalimartha, 2008). Berdasarkan jurnal penelitian Lumantow (2016) dengan judul hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja yaitu terdapat beberapa unsur gaya hidup yang mempengaruhi tekanan darah, tetapi tidak menyebabkan secara langsung (Miller, 2012). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah adalah gangguan tidur (Kowalski, 2010).

Kualitas tidur yang kurang dapat menyebabkan tekanan darah yang abnormal dan aktifitas rutin pada besok hari terganggu dan dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang sehingga seringkali perubahan tekanan darah yang abnormal dapat menimbulkan berbagai penyakit lainnya. Berdasarkan penelitian hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja yang dilakukan didapatkan data yaitu sebanyak 42 responden (52,5%) mengalami kualitas tidur sangat buruk dan 38 responden (47,5%) mengalami kualitas tidur sangat baik dengan tekanan darah hipotensi sebanyak 32 responden (40,0%), tekanan darah normal sebanyak 38 responden (47,5%) dan tekanan darah darah prehipertensi sebanyak 10 responden (12,5%). Hal tersebut dapat mempengaruhi tekanan darah terhadap aktifitas fisik dan jumlah kebutuhan tidur manusia sehingga menjadikan masalah kesehatan dan

perubahan kondisi fisik seseorang. Oleh karena itu gangguan tidur seringkali tidak terdiagnosis dan akhirnya tidak terobati dengan baik.

Tidur adalah suatu fenomena biologis yang terkait dengan irama alam semesta, irama sirkadian yang bersiklus 24 jam, terbit dan terbenamnya matahari, waktu malam dan siang hari, tidur merupakan kebutuhan manusia yang teratur dan berulang untuk menghilangkan kelelahan jasmani dan kelelahan mental (Panteri, 2003 ;Purwanto2008). Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap orang. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Perubahan pola tidur pada umumnya disebabkan oleh tuntutan aktivitas sehari-hari berakibat pada berkurangnya kebutuhan untuk tidur, sehingga sering mengantuk yang berlebihan di siang harinya (Nilifda, 2016).

Berdasarkan jurnal penelitian Ilkafah (2016) dengan judul perbedaan penurunan tekanan darah lansia dengan obat antihipertensi dan terapi rendam air hangat di Puskesmas Tamalanrea Makasar yaitu gangguan tidur dipengaruhi berbagai faktor, baik farmakologi maupun non farmakologi sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur. Penanganan non farmakologi meliputi menghentikan merokok, menurunkan konsumsi alkohol, menurunkan asupan garam, meningkatkan konsumsi sayur dan buah, penurunan berat badan berlebih, latihan fisik dan terapi komplementer. Terapi komplementer ini bersifat terapi pengobatan alamiah diantaranya adalah terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi, akupuntur, akupresur, aromaterapi, refleksiologi dan hidroterapi. Penanganan secara non farmakologis khususnya hidroterapi rendam hangat merupakan salah satu jenis terapi alamiah yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot, menyehatkan jantung, mengendorkan otot-otot, menghilangkan stress, meringankan kekuatan otot, nyeri otot, meringankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler, memberikan kehangatan pada tubuh sehingga sangat bermanfaat untuk terapi penurunan tekanan darah pada hipertensi.

Berdasarkan fenomena diatas serta banyaknya masalah yang melatar belakangi, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Hidroterapi (mandi air hangat) Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Usia Dewasa di Kelurahan Rowosari Kecamatan Tembalang“.

B. Rumusan Masalah

Tekanan darah secara normal akan menurun ketika sedang tidur dalam keadaan normal (sekitar 10-20% masih dianggap normal) dibandingkan ketika kita sedang keadaan sadar, hal ini dapat dihubungkan karena penurunan aktifitas simpatis pada keadaan saat kita tidur. Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap orang. Pada kondisi saat istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Kualitas tidur yang kurang dapat menyebabkan tekanan darah yang abnormal dan aktifitas rutin pada besok hari terganggu dan dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang sehingga seringkali perubahan tekanan darah yang abnormal dapat menimbulkan berbagai penyakit lainnya. Peneliti telah melakukan studi pendahuluan di Puskesmas Rowosari Semarang dengan angka kejadian hipertensi bulan januari hingga juni 2017 sebanyak 4.448 orang yang sebelumnya di tahun 2016 angka kejadian hipertensi 5.398 orang . Intervensi yang sudah diberikan dari Puskesmas Rowosari yaitu terapi farmakologi dan pendidikan kesehatan. Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, maka rumusan masalah yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah :”Adakah pengaruh hidroterapi (mandi air hangat) Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Usia Dewasa di Kelurahan Rowosari Kecamatan Tembalang?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, peneliti mempunyai tujuan sebagai berikut :

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi mandi air hangat terhadap kualitas tidur pada pasien hipertensi di Kelurahan Rowosari Kecamatan Tembalang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan skor kualitas tidur PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) pada pasien hipertensi di Kelurahan Rowosari Kecamatan Tembalang.
- b. Membandingkan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan mandi air hangat pada pasien hipertensi di Kelurahan Rowosari Kecamatan Tembalang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat :

1. Bagi peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman nyata dalam melaksanakan penelitian sederhana secara ilmiah dalam rangka mengembangkan diri dalam melaksanakan fungsi perawat sebagai peneliti serta memberikan tambahan *database* untuk kemudian dikembangkan penelitiannya.

2. Bagi masyarakat

Penelitian ini dapat membantu memberikan informasi yang berhubungan dengan hipertensi sehingga dapat menjadi dasar dalam upaya pencegahan penyakit hipertensi.

3. Bagi institusi keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam bidang keperawatan khususnya keperawatan medikal bedah untuk mengembangkan perencanaan keperawatan kepada masyarakat khususnya lingkungan orang dengan hipertensi.

E. Bidang Ilmu

Penelitian ini merupakan penelitian bidang Ilmu Keperawatan Medikal Bedah.

F. Keaslian Penelitian

Nama dan Tahun Penulis	Judul Penelitian	Variabel	Metode dan Desain Penelitian	Hasil Penelitian
Rahmawati (2015)	Efektifitas mandi air hangat dan aroma terapi lavender terhadap insomnia pada lansia	variabel bebas : efektifitas mandi air hangat dan aroma terapi lavender. Variabel terikat : insomnia.	peneliti menggunakan quasy eksperimen dengan rancangan post non equivalent control group design.	Aroma terapi lavender dan mandi air hangat dapat menurunkan insomnia pada lansia. Aroma terapi lebih efektif menurunkan insomnia dari pada mandi air hangat.
Lumantow, (2016)	Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Remaja di desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat	Variabel bebas : tekanan darah pada remaja Variabel terikat : kualitas tidur	Metode penelitian observasional dengan pendekatan cross sectional	hasil penelitian dapat disimpulkan sebagian besar remaja di desa Tombasia Atas mengalami kualitas tidur buruk, tekanan darah pada remaja sebagian besar memiliki tekanan darah normal dan terdapat hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah.
Kholidatin, (2017)	Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Jati Kabupaten Kudus	Variabel bebas : kecemasan Variabel terikat : kualitas tidur pada pasien hipertensi	Metode korelasi dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Ada hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pasien hipertensi di Puskesmas Kudus dengan nilai <i>p</i> sebesar 0,000 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,964. Semakin tinggi kecemasan semakin buruk kualitas tidur pasien hipertensi.

Penelitian Rahmawati (2015) dengan judul “Efektifitas mandi air hangat dan aroma terapi lavender terhadap insomnia pada lansia” persamaannya adalah sama-sama mengetahui efektifitas mandi air hangat pada pasien hipertensi. Penelitian Lumantow (2016) dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Remaja di desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat” persamaannya adalah pada variabel terikat kualitas tidur pasien hipertensi, perbedaannya adalah pada variabel bebas dan teknik penelitian menggunakan quasy eksperimen. Penelitian Kholidatin (2017) dengan judul “Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Jati Kabupaten Kudus” persamaannya adalah variabel terikat kualitas tidur pasien hipertensi, perbedaannya pada variabel bebas dan teknik penelitian.

