

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada pasal 1, ayat 2, 3, 4 yang menyatakan bahwa seseorang digolongkan sebagai lanjut usia apabila telah berumur 60 tahun atau lebih. Dan mengalami perubahan anatomis, fisiologi dan biokimia pada tubuh sehingga berdampak pada fungsi dan kemampuan tubuh secara menyeluruh (Setiyorini, 2018). Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas dan mengalami perubahan bio, psiko, sosio, dan spiritual. Secara biologis, pada seseorang yang sudah lanjut usia banyak terjadi penurunan salah satunya kondisi fisik maupun biologis. (Arisandi, 2023)

Seiring dengan adanya berbagai perubahan yang terjadi pada lansia tersebut, individu menjadi lebih rentan terhadap berbagai *stresor* kehidupan yang juga dapat dialami oleh kelompok usia lainnya, namun dengan dampak yang cenderung lebih berat. Apabila *stresor-stresor* tersebut tidak dikelola secara tepat, hal ini dapat berujung pada gangguan kesehatan fisik maupun mental. Lansia umumnya menghadapi penurunan fungsi gerak, nyeri kronis, kelemahan tubuh, serta kelelahan yang berkelanjutan, yang secara langsung membatasi aktivitas harian mereka (Minarti *et al.*, 2024). Hal ini dikarenakan fisik lansia dapat menghambat atau memperlambat kemunduran fungsi alat tubuh yang menyebabkan lansia rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif dibandingkan dengan usia muda, salah satunya hipertensi, yang merupakan penyakit degeneratif paling umum tanpa adanya gejala (Arisandi, 2023).

Hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang melebihi batas normal, yaitu lebih dari atau sama dengan 140/90 mmHg. Hipertensi atau juga sering disebut dengan *Silent killer* karena pada beberapa

kondisi hipertensi tidak menimbulkan gejala. Hipertensi juga merupakan salah satu faktor utama dari penyakit jantung dan dapat menyebabkan komplikasi serius jika tidak ditangani dengan baik (Ifadah *et al.*, 2024).

Hipertensi memiliki tanda dan gejala yang sering dirasakan oleh lansia penderita hipertensi. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Azizah & Maryoto (2022), pasien lansia dengan hipertensi memiliki tanda dan gejala yang sering dialami seperti, sakit kepala, kaki sering pegal-pegal, keluhan nyeri, gelisah, frekuensi nadi meningkat, sulit tidur, peningkatan tekanan darah dan pola nafas, serta nafsu makan berubah (Azizah & Maryoto, 2022).

Hipertensi merupakan faktor resiko utama penyakit jantung kronis, stroke, dan penyakit jantung koroner. Dari hipertensi dapat menyebabkan komplikasi yang dapat memperburuk kondisi tubuh. Komplikasi yang ditimbulkan oleh hipertensi yaitu penyakit jantung kronis, stroke, gagal jantung, penyakit pembuluh darah perifer, gangguan ginjal, perdarahan retina, dan gangguan penglihatan. Untuk menghindari komplikasi dapat dicegah dari dini agar tidak memperparah kondisi tubuh (Widiyono *et al.*, 2022).

Menurut SKI (Survei Kesehatan Indonesia) pada tahun 2023 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 30,8%. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 35- 44 tahun (27,2%), umur 45-54 tahun (39,1%), umur 55-64 tahun (49,1%), umur 65-74 tahun (57,8%), dan diatas 75 tahun (64,0%). (Kemenkes, 2023)

Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat tahun 2020, menunjukkan bahwa kasus hipertensi usia 18-65 tahun tertinggi berada di angka 17,940 penduduk. Kabupaten Sekadau menduduki peringkat pertama yaitu sebesar 41,97% kasus, diikuti dengan Kota Pontianak yaitu sebesar

23,84% dan Kabupaten Bengkayang menempati urutan ke tiga yakni sebesar 11,65% kasus (Kemenkes, 2020).

Menurut Profil Kesehatan Pontianak pada tahun (2023). Di kota Pontianak pada tahun 2023 tercatat bahwa penyakit dengan jumlah kasus tertinggi adalah hipertensi di urutan pertama sebanyak 28.797 kasus. Diikuti oleh gangguan pencernaan sebanyak 25.154 kasus, dan *nasopharyngitis* akut (flu biasa) sebanyak 24.344 kasus. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipertensi masih menjadi penyakit dengan penderita terbanyak di Pontianak dengan angka tertinggi baik di Kota Pontianak maupun di setiap Puskesmas yang ada di Kota Pontianak. (Dinkes, 2023)

Dari total 23 puskesmas yang ada di Kota Pontianak, menurut Dinkes Kota Pontianak penderita hipertensi pada tahun 2023, yang mengalami hipertensi sebanyak 169,347 penduduk, dan jumlah pasien yang dilayani pada di puskesmas sebanyak 82.453, sehingga capaian yang dilayani dari keseluruhan puskesmas di Kota Pontianak di tahun 2023 yaitu 48,7%. dengan urutan tiga teratas yaitu sebagai berikut :

Tabel 1.1 Prevalensi Hipertensi Pada Puskesmas di Kota Pontianak

No.	Puskesmas	Estimasi Penderita hipertensi tahun 2023	Target 2023 (%)	Capaian Yang	Hipertensi Dilayani
				Jumlah	(%)
1.	Siantan Tengah	9.334	100	2.858	30,6
2.	Khatulistiwa	6.678	100	1.865	27,9
3.	Paris II	6.320	100	1.883	29,8

(Sumber : Dinkes, 2024)

Jumlah lansia pada tahun 2024 menurut Dinas Kesehatan di UPTD Puskesmas Siantan Tengah Pontianak Utara terdapat 1.208 penduduk yang dilayani. Lansia yang mengalami hipertensi menjadi penyakit yang paling banyak diderita, yaitu dari 1.208 penduduk yang dilayani, ditemukan sebanyak 701 penduduk menderita hipertensi (Kemenkes, 2024).

Hipertensi dapat dicegah melalui berbagai upaya, salah satunya dengan menerapkan pola hidup sehat. Hal ini mencakup kebiasaan mengonsumsi

makanan bergizi seimbang yang rendah garam, lemak jenuh, dan juga kolesterol, serta kaya akan serat, buah dan sayuran. Pencegahan juga dapat dilakukan dengan rutin melakukan aktivitas fisik, seperti berjalan, bersepeda, atau berenang, setidaknya selama 150 menit dalam seminggu (Nisa *et al.*, 2024).

Pencegahan dan pengelolaan hipertensi tidak cukup hanya dengan menjalani gaya hidup sehat, tetapi perlu juga dikombinasikan dengan pengobatan yang sesuai. Pencegahan dapat dilakukan melalui pola makan yang sehat dan aktivitas fisik secara rutin. Bagi individu yang sudah mengalami hipertensi, terutama pada lansia, dibutuhkan perencanaan dan tindakan yang bertujuan untuk memantau serta menjaga tekanan darah tetap stabil. Tindakan ini dapat dilakukan melalui pendekatan asuhan keperawatan yang dapat disesuaikan dengan kondisi pasien.

Asuhan keperawatan memiliki peran penting dalam membantu lansia mengelola hipertensi. Penanganan hipertensi melalui proses keperawatan dilakukan secara sistematis, mulai dari tahap pengkajian, penentuan diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan tindakan, hingga evaluasi. Pada tahap pengkajian, perawat melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, menggali riwayat kesehatan, mencatat keluhan yang dirasakan pasien, serta mengidentifikasi faktor risiko yang dapat memperparah kondisi. Berdasarkan hasil pengkajian tersebut, selanjutnya menetapkan diagnosa keperawatan yang sesuai, seperti nyeri akut, gangguan pola tidur, atau perfusi perifer tidak efektif. Setelah itu, disusun rencana dan tindakan keperawatan yang bertujuan membantu pasien dalam mengelola hipertensi secara lebih efektif.

Tindakan keperawatan yang dilakukan pada pasien hipertensi khususnya lansia mencakup berbagai tindakan, seperti memantau tanda-tanda vital, menghentikan kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, menurunkan berat badan, istirahat yang cukup, mengelola stres, diet rendah garam, serta

meningkatkan aktivitas fisik, dan menggunakan obat anti hipertensi yang dapat menurunkan dan menstabilkan tekanan darah (Erni Setiyorini, 2018).

Penderita hipertensi sering mengalami berbagai keluhan, seperti sakit kepala, pandangan kabur, nyeri di dada dan leher, pusing, denyut jantung yang kuat dan cepat, serta kesulitan tidur. Gangguan pola tidur menjadi salah satu masalah yang paling sering terjadi, disebabkan oleh faktor fisik maupun mental, seperti kecemasan dan kegelisahan. Akibatnya penderita terbangun di tengah malam, sulit memulai tidur, bangun lebih awal dari biasanya, serta mengalami kesulitan untuk kembali tidur (Beba *et al.*, 2025)

Gangguan pola tidur adalah salah satu gejala yang ada pada penderita hipertensi. Menurut hasil penelitian yang dilakukan Sakinah (2018). Didapatkan kualitas tidur penderita hipertensi sebanyak 94,4% memiliki kualitas tidur yang buruk. Permasalahannya tidak dapat tidur dalam 30 menit, dan karena gejala yang ditimbulkan oleh hipertensi tersebut membuat penderita hipertensi sulit tidur (Merdekawati *et al.*, 2021).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan pola tidur yaitu dengan menggunakan pendekatan non farmakologis. Salah satunya adalah dengan terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan terapi ini. Relaksasi otot progresif dilakukan pada area kepala, leher, lengan, dan punggung. Terapi ini juga dapat melatih otot kepala, leher, lengan, dan punggung terkontrol dengan cara kerjanya yang berlawanan dengan sistem saraf simpatis sehingga tercapai keadaan rileks dan tenang (Merdekawati *et al.*, 2021).

Melihat fenomena dan kondisi yang telah dijelaskan, perawat dituntut untuk memiliki kemampuan berpikir kritis dalam menganalisis kondisi klien secara menyeluruh, sehingga mampu mengidentifikasi berbagai permasalahan kesehatan yang dialami oleh klien dan merumuskannya ke dalam diagnosa keperawatan yang tepat. Selain itu, perawat juga harus memiliki kompetensi

dalam mengambil keputusan klinis yang tepat guna dalam merencanakan dan melaksanakan intervensi keperawatan yang sesuai dengan kebutuhan pasien. Tak hanya itu, kolaborasi yang efektif dengan tenaga kesehatan lainnya juga menjadi aspek penting dalam memberikan pelayanan asuhan keperawatan yang komprehensif dan berkualitas. Berdasarkan pertimbangan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan studi lebih lanjut mengenai pemberian asuhan keperawatan pada lansia penderita hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Siantan Tengah, Pontianak Utara.

B. Batasan Masalah

Masalah pada studi kasus ini dibatasi pada Asuhan Keperawatan Pada Ny. M Yang Mengalami Hipertensi Dengan Gangguan Pola Tidur Di Wilayah Kerja Puskesmas Siantan Tengah Pontianak Utara.

C. Rumusan Masalah

Bagaimanakah Asuhan Keperawatan Pada Ny. M Yang Mengalami Hipertensi Dengan Gangguan Pola Tidur Di Wilayah Kerja Puskesmas Siantan Tengah Pontianak Utara.

D. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Melaksanakan Asuhan Keperawatan Pada Ny. M Yang Mengalami Hipertensi Dengan Gangguan Pola Tidur Di Wilayah Kerja Puskesmas Siantan Tengah Pontianak Utara.

2. Tujuan Khusus

- a. Menjelaskan konsep dasar lansia, hipertensi dan gangguan pola tidur.
- b. Menjelaskan asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami hipertensi secara teoritis.
- c. Melaksanakan Asuhan Keperawatan Pada Ny. M Yang Mengalami Hipertensi Dengan Gangguan Pola Tidur Di Wilayah Kerja Puskesmas Siantan Tengah Pontianak Utara.

- d. Menganalisis Asuhan Keperawatan Pada Ny. M Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Siantan Tengan Pontianak Utara.

E. Manfaat Penulisan

Adapun beberapa manfaat teoritis dan praktis dalam penulisan studi kasus tentang Asuhan Keperawatan pada lansia yang mengalami Hipertensi dengan masalah Gangguan Pola Tidur adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dapat digunakan sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan, dapat juga menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk menambah wawasan atau menjadi rujukan untuk mengembangkan perspektif baru khususnya pada klien penderita hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Klien

Sebagai tambahan pengetahuan bagi klien dan keluarga untuk memahami tentang hipertensi dengan keluhan gangguan pola tidur sehingga dapat mengambil keputusan yang sesuai dengan masalah serta ikut memperhatikan dan melaksanakan tindakan dari asuhan keperawatan yang telah diberikan.

b. Bagi Perawat

Diharapkan dapat digunakan sebagai sarana atau referensi untuk mengembangkan pengetahuan dan wawasan serta memberikan asuhan keperawatan pada klien yang mengalami hipertensi.

c. Bagi Puskesmas Siantan Tengah

Diharapkan dapat meningkatkan kualitas dan mengoptimalkan pelayanan kesehatan terutama pada penderita lansia di lapangan sehingga menghasilkan asuhan keperawatan yang efektif.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan ilmu tentang Asuhan Keperawatan Pada Klien Yang Mengalami Hipertensi Dengan Gangguan Pola Tidur.