

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan adalah kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan sekadar tidak adanya penyakit atau kelemahan. Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi semua manusia karena tanpa kesehatan yang baik, maka setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak diderita oleh masyarakat. Seseorang bisa dikatakan hipertensi jika tekanan darah sistoliknya lebih dari 140 mmHg dan diastoliknya lebih dari 90 mmHg. Hipertensi adalah istilah lain dari darah tinggi yang biasa disebut silent killer karena gejalanya sulit dikenali bahkan tanpa gejala maupun keluhan. Penyakit ini merupakan salah satu dari penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi penyebab kematian nomor satu didunia setiap tahunnya. Data dari WHO (2018) menyebutkan sekitar 1,13 juta orang di dunia mengalami hipertensi dan paling banyak dialami oleh negara-negara dengan pendapatan rendah.

Hipertensi ini akan terus meningkat seiring berjalannya waktu, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahun 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [P2PTM Kemenkes RI], 2019). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018) prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Sebagai perbandingan hasil Prevalensi Hipertensi nasional berdasarkan Riskesdas (2013) sebesar 25,8%, tertinggi di Kepulauan Bangka Belitung (30,9%), sedangkan terendah di Papua sebesar (16,8%).

Hipertensi dan komplikasinya adalah salah satu penyebab kematian nomor satu secara global. Kerusakan organ target akibat komplikasi hipertensi akan tergantung kepada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati. Organ-organ tubuh yang menjadi target antara lain otak, mata, jantung, ginjal, dan dapat juga berakibat kepada pembuluh darah arteri perifer (Kemkes, 2019).

Tekanan darah diatur oleh serangkaian saraf otonom dan hormon yang memantau volume darah dalam sirkulasi tubuh, diameter pembuluh darah, dan kontraksi jantung. Masing-masing faktor ini secara intrinsik berhubungan erat dengan pengaturan tekanan darah dalam pembuluh darah. Nilai pembuluh darah tergantung pada kekuatan kontraksi jantung, diameternya pembuluh darah, dan volume darah dalam sirkulasi. Mekanisme kerjanya hampir sama dengan tekanan air yang keluar dari selang. Kita dapat meningkatkan kekuatan air dengan memutar air keran lebih besar (sama dengan membuat jantung berkontraksi lebih kuat dan lebih cepat) atau dengan menekan ujung selang dan meningkatkan tekanan selang (sama dengan pembuluh darah yang menyempit dan berkontraksi) (Fitriani, et al, 2019). Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah, baik faktor yang dapat diubah maupun tidak. Salah satu faktor yang tidak dapat diubah adalah genetik/faktor keturunan (keluarga yang memiliki riwayat hipertensi), umur serta jenis kelamin sedangkan faktor yang dapat diubah adalah gaya hidup (life style), seperti stres, kebiasaan yang tidak sehat, merokok, minum alkohol, kurang berolahraga serta kualitas tidur yang buruk. (Musakkar & Djafar, 2021).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan paling dasar dalam teori Hierarki Kebutuhan Maslow. Setelah kebutuhan pada tingkat paling dasar terpenuhi, maka manusia dapat beralih ke tingkat selanjutnya. Bagi orang dewasa normalnya membutuhkan waktu tidur 7-8 jam per hari untuk mendapatkan waktu istirahat yang maksimal. Tidur bisa dibilang berkualitas apabila pada rentang waktu tidur itu tidak terganggu sampai saatnya bangun. Tidur yang berkualitas memiliki peran dan pengaruh yang penting pada kesehatan dan produktivitas seseorang. Tidur memiliki 4 siklus, yaitu tahap 1 NREM (tidur-

tidur ayam), tahap 2 NREM (menyambut tidur pulas), tahap 3 NREM (tidur pulas), REM (tidur bermimpi). Pada tahap 2 NREM, detak jantung dan pernapasan mulai bergerak lebih lambat tekanan darah menurun dan otot juga lebih rileks sehingga membuat tidur menjadi semakin nyenyak yang bermanfaat dalam mempertahankan fungsi jantung (McCance dan Huether, 2006 dalam potter & Perry 2010).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan di mana tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Kualitas tidur yang mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif, seperti tidur dalam dan istirahat (Asep, et al., 2022). Kualitas tidur yang di jelaskan oleh Aziz (2014) bahwa gelombang alfa akan membantu stres seseorang akan hilang serta orang tersebut akan merasa rileks dan membantu kontraksi otot untuk mengeluarkan zat kimia otak (neurotransmitter) seperti hormone serotonin, asetilkolin dan endorphine yang dapat memberikan rasa nyaman dan merelaksasi. Kemudian rasa rileks dan perasaan nyaman yang dirasakan dapat menurunkan produksi kortisol dalam darah sehingga memberikan keseimbangan emosi, ketegangan pikiran serta meningkatkan kualitas tidur.

Kualitas tidur yang buruk dapat merusak memori dan kemampuan kognitif. Bila hal ini terjadi hingga bertahun-tahun, maka akan berdampak pada tekanan darah tinggi, serangan jantung, stroke, hingga masalah psikologis seperti depresi dan gangguan perasaan lain. Apabila hal ini berlangsung dalam waktu yang lama, akan menyebabkan individu tersebut mengalami kurang tidur yang mengakibatkan peningkatan risiko penyakit yang dideritanya (Nugroho, Putri, & T, 2016).

Chen et al (2015) mengatakan bahwa durasi tidur yang terlalu singkat merupakan faktor risiko tekanan darah tinggi. Orang dengan waktu tidur yang kurang akan menjadi kurang fokus ketika melakukan aktivitas, merasa mudah lelah, serta memiliki mood yang buruk. Aktivitas saraf simpatik akan meningkat jika seseorang memiliki durasi tidur yang pendek sehingga orang tersebut mudah stres yang dapat berakibat pada naiknya tekanan darah. Hal ini

sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Bruno et. al (2013) dengan judul Poor Sleep Quality and Resistence Hypertension menyimpulkan bahwa kualitas tidur dan hipertensi memiliki hubungan yang signifikan. Hanus et al (2015) menambahkan bahwa orang-orang dengan hipertensi memiliki kualitas tidur yang lebih buruk daripada orang dengan normotensi.

Penanganan gangguan tidur dapat dilakukan dengan dua cara, yakni farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi adalah cara yang digunakan dengan menggunakan obat-obatan untuk merangsang penderita untuk dapat tidur. Namun cara ini cenderung berdampak buruk apabila diberikan dalam jangka panjang. Pemberian terapi non farmakologi dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti terapi olahraga, hipnosis, reflesi, akupuntur, massage, dll.

Pijat atau massage adalah penggunaan berbagai tekanan dan gerakan untuk memanipulasi otot dan jaringan lunak lainnya. Dengan mengendurkan jaringan lunak tubuh, akan membuat lebih banyak darah dan oksigen yang dapat mencapai secara luas seluruh bagian tubuh dan mengurangi rasa sakit. Pijat adalah teknik integrasi sensorik yang mempengaruhi aktivitas otonom sistem saraf. Jika seseorang mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus relaksasi, maka akan muncul respon relaksasi. Disebutkan juga oleh Aziz (2014) bahwa pijat kaki merupakan upaya penyembuhan yang efektif dan aman, serta tanpa efek samping. Rasa rileks yang dapat mengurangi stres dan dapat memicu lepasnya endorfin, serta membuat nyaman, dan zat kimia otak yang menghasilkan rasa nyaman tersendiri.

Pijat refleksi kaki merupakan salah satu terapi alternatif pengobatan nonfarmakologis yang efektif untuk membantu meringankan dan menyembuhkan penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi dengan teknik pemijatan berupa mengusap (massase), merambatkan ibu jari, memutar tangan pada satu titik, serta teknik menekan dan menahan. Rangsangan-rangsangan berupa pijatan dan tekanan pada kaki dapat memancarkan gelombang-gelombang relaksasi keseluruhan tubuh. Setelah dilakukan terapi pijat refleksi kaki responden mengatakan sering buang air kecil dan nyenyak ketika tidur

dimalam hari serta ketika bangun badan terasa enteng dan kaki terasa ringan ketika dibuat untuk berjalan (Wahyuni, 2014).

Penelitian sebelumnya dengan judul Pijat Kaki (Foot Massage) terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi, yang ditulis oleh Prajayanti dan Sari (2022) menyimpulkan bahwa tindakan pijat kaki berpengaruh meningkatkan kualitas tidur penderita hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan pijat kaki pada 24 responden menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada 62,5 % responden. Beberapa manfaat foot massage menunjukkan bahwa foot massage merupakan elemen yang mudah dan memiliki pengaruh besar.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Chanif dan Maryam (2015) dengan judul Efektifitas Terapi Pijat Refleksi Kaki untuk Menurunkan Stres Psikologis Pasien yang Dirawat di Intensif menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan (penurunan) skor stres psikologis pada kelompok perlakuan setelah mendapatkan perlakuan terapi pijat refleksi kaki selama 30 menit.

Menurut Afianti et al., n.d. (2017) dalam jurnalnya yang berjudul Pengaruh Foot Massage terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICU menyatakan bahwa foot massage dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk meningkatkan kualitas tidur pasien dengan cara diberikan perlakuan selama 2 hari berturut-turut dengan lama pemijatan masing-masing kaki 10 menit dan dilakukan menjelang tidur.

Menurut Erda et al (2020) dalam jurnalnya yang berjudul The Effect of Foot Reflection Massage on Hypertension In Elderly of Batam City menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada Foot Pijat refleksi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Hal ini sama dengan penelitian Sari (2012) yang berjudul The Effectiveness of Foot Massage on Lowering Blood Pressure in Hypertension Patients in XI Hamlet, Buntu Bedimbar Village, Tanjung Morawa District, Deli Serdang Regency sebelum tekanan darah pengobatan adalah 173 mmHg dan setelah pengobatan 148 mmHg hal

ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan darah tekanan pada lansia.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan, terapi pijat kaki ini bermanfaat untuk membantu mengurangi insomnia, hipertensi, dan membantu meningkatkan kualitas tidur. Maka dari itu penting untuk dilakukan penelitian tentang efektivitas terapi pijat kaki bagi kesehatan dengan menggunakan metode literature review. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa keefektifan dari manfaat terapi pijat kaki terhadap kualitas tidur.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah analisis asuhan keperawatan pada Ny. R dengan efektifitas terapi pijat kaki terhadap kualitas tidur penderita hipertensi di Ruang Seruni 1 RSUD Sultan Muhammad Jamaludin I.

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Menganalisis asuhan keperawatan pada Ny. R dengan efektifitas terapi pijat kaki terhadap kualitas tidur penderita hipertensi di Ruang Seruni 1 RSUD Sultan Muhammad Jamaludin I.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur pada Ny. R sebelum dilakukan terapi pijat kaki di Ruang Seruni 1 RSUD Sultan Muhammad Jamaludin I.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada Ny. R setelah dilakukan terapi pijat kaki di Ruang Seruni 1 RSUD Sultan Muhammad Jamaludin I.
- c. Menganalisis efektifitas terapi pijat kaki terhadap kualitas tidur Ny. R sebelum dan sesudah dilakukan pijat kaki di Ruang Seruni 1 RSUD Sultan Muhammad Jamaludin I.

D. Manfaat

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber data atau informasi bagi pengembangan penelitian berikutnya terutama yang berhubungan dengan pengaruh terapi pijat kaki terhadap kualitas tidur penderita hipertensi.

2. Praktis

a. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat menambah informasi dan motivasi perawat terhadap terapi pijat kaki sehingga dapat mengembangkan intervensi dalam peningkatan pemenuhan kebutuhan untuk melakukan terapi pijat kaki terhadap kualitas tidur penderita hipertensi.

b. Bagi Rumah Sakit

Hasil penelitian ini dapat dimasukkan sebagai salah satu intervensi yang bisa dilakukan kepada pasien dalam meningkatkan kualitas tidur penderita hipertensi.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dalam teori tentang terapi pijat kaki sebagai bahan ajar kepada mahasiswa.

d. Bagi Pasien

Bagi pasien khususnya agar dapat melakukan sendiri pemijatan pada di rumah dibantu oleh keluarga terdekat pasien, karena sentuhan dari keluarga sendiri lebih bermanfaat bagi pasien.