

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lanjut usia atau lansia adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia (Nasrullah, 2016, h2). Lansia adalah tahap akhir dari proses penuaan (Fitrah, 2010, h18). Seseorang dikatakan masuk pada usia lanjut jika usianya telah mencapai 60 tahun. Seorang lansia secara fisik tidak lagi mampu berperan aktif dikarenakan sesuatu hal yaitu karena adanya berbagai perubahan, baik secara fisik, mental, psikologis yang bersifat normal dan tidak bisa di hindari (Maryam, 2011, h3).

Penduduk lansia di Asia Pasifik pada tahun 2007 berjumlah 410 juta diprediksi meningkat pesat menjadi 733 juta pada tahun 2025 dan mencapai 1,3 triliun pada tahun 2050 (Macao dalam Fatmah, 2010, h 18). Hasil estimasi jumlah penduduk pada tahun 2016 sebesar 258.704.986 jiwa sedangkan lansia tercatat sebanyak 22.630.882 jiwa penduduk Indonesia dengan perkiraan lansia di Indonesia yang berusia 60-64 tahun sebanyak 8.397.765 jiwa, usia 65-69 tahun sebanyak 5.742.761 jiwa, usia 70-74 tahun sebanyak 3.963.476 jiwa dan usia >70 sebanyak 4.526.880 jiwa. Hal ini berarti bahwa jumlah penduduk lansia sebesar 8,75% penduduk Indonesia adalah lansia. Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Tengah menunjukkan jumlah lansia tahun 2016 sebanyak 2.729.117 (8,02%) dari jumlah penduduk 34.019.095 jiwa (Kementerian Kesehatan RI, 2017, h15,16). Jumlah penduduk lansia di Kabupaten Klaten pada tahun 2016 sebanyak 131.385 jiwa (10%) dari 1.316.907 jiwa (Dinas Kesehatan Klaten, 2017, h3-4).

Seseorang yang memasuki usia lanjut mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik, mental, psikologis yang bersifat normal dan tidak bisa di hindari (Nugroho, 2008, h27). Pada masa usia lanjut, seseorang akan mengalami berbagai macam perubahan, salah satunya adalah perubahan kardiovaskuler, dimana perubahan tersebut ditandai dengan tekanan darah yang meninggi akibat resistensi pembuluh darah perifer meningkat (Nasrullah, 2016, h2). Tekanan darah yang meninggi biasa disebut dengan hipertensi yaitu suatu kondisi tekanan darah yang melebihi normal, dimana tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan atau diastolik ≥ 90 mmHg (*World Health Organization*, 2013). Hipertensi mengakibatkan peningkatan angka kesakitan/ morbiditas dan kematian/ mortalitas (Triyanto, 2014, h1).

World Health Organization (2013), melaporkan pada tahun 2008, diseluruh dunia sekitar 40% dari orang dewasa berusia ≥ 25 tahun telah terdiagnosa hipertensi. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menyebutkan bahwa secara nasional hipertensi merupakan penyakit tertinggi yang diderita oleh lansia yaitu sebanyak 57,6%. Penyakit Hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh penyakit tidak menular yang dilaporkan di Jawa Tengah yaitu sebesar 60% sedangkan di Kabupaten Klaten sebanyak 40,61% dari keseluruhan lansia (Dinkes Jawa Tengah, 2017, h39).

Hipertensi merupakan penyakit yang cukup mengganggu bagi penderitanya. Gejala klinis yang dialami oleh para penderita hipertensi biasanya berupa pusing, mudah marah, telinga berdengung, sukar tidur, sesak nafas, rasa berat di tengkuk, mudah lelah, mata berkunang-kunang dan mimisan (Adinil, 2004 dalam Triyanto, 2014, h1). Lansia dengan hipertensi sering melaporkan bahwa kualitas tidurnya buruk dan durasi tidurnya kurang bila dibandingkan dengan lansia yang sehat (Priyoto, 2015, h42). *National Heart, Lung, and Blood Institut dari United States Department of Health and Human Services* pada tahun 2009 menginformasikan bahwa kurang tidur atau kualitas tidur yang buruk meningkatkan resiko tekanan darah tinggi, penyakit jantung, dan kondisi medis lainnya (Asmarita I, 2014).

Penelitian oleh Fitri (2013), juga mengatakan bahwa gangguan tidur sebagai salah satu penyebab terjadinya hipertensi. Hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi. Kualitas tidur yang baik dapat mencegah kejadian hipertensi. Apabila terjadi kekurangan waktu tidur akan secara akut menaikkan tekanan darah dan mengaktifasi sistem saraf simpatis yang dalam jangka waktu lama hal tersebut akan memicu terjadinya hipertensi.

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah hipertensi. Kegelisahan dan ketidaknyamanan yang dirasakan pada penderita hipertensi dapat mempengaruhi proses tidur penderita (Perry dan Potter, 2009, h126). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah lingkungan yang kurang tenang, adanya nyeri, gatal-gatal dan penyakit tertentu yang membuat gelisah, terjadinya depresi, kecemasan, dan iritabilitas (Priyoto, 2015, h42).

Hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas tidur adalah melakukan relaksasi salah satunya adalah relaksasi otot progresif. Relaksasi dapat menurunkan ketegangan sehingga tubuh akan menjadi rileks. Teknik relaksasi otot progresif adalah relaksasi

otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Teknik relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi relaksasi yang diberikan kepada klien dengan menegangkan otot-otot tertentu dan kemudian relaksasi. Relaksasi progresif adalah salah satu cara teknik relaksasi yang mengombinasikan latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu. Tujuan terapi relaksasi otot progresif adalah menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik. Relaksasi otot progresif akan melancarkan peredaran darah, merelakskan otot, dan memproduksi hormone endorphin untuk perasaan nyaman dan mengurangi nyeri sehingga mengakibatkan kualitas tidur yang baik (Setyoadi & Kushariyadi, 2011, h48).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Safitri (2015), menyebutkan bahwa ada pengaruh pemberian relaksasi progresif terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Teori yang dikemukakan oleh Edmund Jacobson (dalam Safitri, 2015), bahwa latihan relaksasi otot progresif yang dilaksanakan 20-30 menit, satu kali sehari secara teratur selama satu minggu cukup efektif dalam menurunkan insomnia. Pada penelitian Fitri (2013), menjelaskan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi dan kualitas tidur merupakan faktor resiko terjadinya hipertensi sebesar 2,1 kali. Penelitian Dwidana (2015), menyebutkan pelaksanaan relaksasi progresif pada penderita hipertensi yang dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan selama 5 hari berturut-turut dengan durasi selama 15 menit dan dilaksanakan pada sore hari dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Maret 2017 didapatkan angka tertinggi kasus hipertensi ditemukan di Kecamatan Bayat sebanyak 4094 orang. Jambakan merupakan salah satu desa di Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten yang terdapat lansia penderita hipertensi, dimana pada saat ini jumlah lansia usia 60-69 tahun di Desa Jambakan sebanyak 170 laki-laki dan 169 perempuan sedangkan lansia berusia >70 tahun sebanyak 162 laki-laki dan 198 perempuan. Kasus lansia hipertensi yang ditemukan di Desa Jambakan sebanyak 176 penderita.

Hasil wawancara dengan 10 orang penderita hipertensi didapatkan 7 (70%) diantaranya mengalami kesulitan untuk memulai tidur dan sering terbangun di malam hari sedangkan 3 (30%) dapat tertidur dengan mudah tetapi juga kadang terbangun di tengah malam. Penelusuran lebih lanjut dengan 7 penderita yang mengalami susah tidur didapatkan 2 (28,6%) penderita terkadang mengkonsumsi obat tidur dan 5

(71,4%) penderita tidak pernah mengonsumsi jenis obat tertentu agar tidurnya lebih berkualitas. Pada penderita yang suka mengonsumsi obat tidur mengatakan bahwa tidurnya menjadi lebih nyenyak semalaman sedangkan penderita yang tidak mengonsumsi obat tidur mengatakan selalu tidak nyaman saat tidur dan sering terbangun. Seluruh penderita juga mengatakan tidak mengetahui jika ada jenis terapi atau relaksasi alami yang dapat meningkatkan kualitas tidurnya.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Progresif terhadap Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Jambakan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Masa usia lanjut, seseorang akan mengalami berbagai macam perubahan, salah satunya adalah perubahan kardiovaskuler, dimana perubahan tersebut ditandai dengan tekanan darah yang meninggi yang biasa disebut dengan hipertensi. Seorang penderita hipertensi akan mengalami berbagai gangguan diantaranya kesulitan dalam tidur yang menyebabkan kualitas tidur menurun.

Gangguan tidur dapat diatasi dengan relaksasi progresif. Relaksasi otot progresif akan melancarkan peredaran darah, merelakskan otot, dan memproduksi hormon endorfin untuk perasaan nyaman dan mengurangi nyeri sehingga memperbaiki kualitas tidur.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Adakah pengaruh relaksasi progresif terhadap kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Desa Jambakan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh relaksasi progresif terhadap kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Desa Jambakan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan dan jenis kelamin.

- b. Mengetahui kualitas tidur lansia penderita hipertensi sebelum pelaksanaan relaksasi progresif.
- c. Mengetahui kualitas tidur lansia penderita hipertensi setelah pelaksanaan relaksasi progresif.
- d. Menganalisis pengaruh relaksasi progresif terhadap kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Desa Jambakan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat dan mengembangkan khasanah ilmu pengetahuan bidang keperawatan terutama yang berkaitan dengan masalah hipertensi dan gangguan pola tidur pada lansia.

2. Manfaat praktis

a. Bagi profesi keperawatan

Memberikan masukan kepada pendidikan keperawatan tentang pemahaman konsep hubungan teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi, sehingga dapat menyusun strategi yang tepat dalam mengatasi gangguan tidurnya.

b. Bagi Klien/Masyarakat

Berperan dalam menjaga kualitas tidurnya dengan tindakan preventif, promotif terhadap efektifitas relaksasi progresif agar tekanan darah pada lansia stabil.

c. Peneliti selanjutnya

Sebagai data dasar untuk penelitian lebih lanjut terkait pengaruh relaksasi progresif terhadap kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi.

d. Bagi Tempat Penelitian

Sebagai bahan masukan perorangan dalam tindakan promotif preventif dalam meningkatkan pelayanan kepada pasien hipertensi tentang permasalahan yang dihadapi yaitu dengan pemberian penyuluhan tentang hipertensi dan menjaga kualitas tidur yang baik.

E. Keaslian Penelitian

1. Puspitasari (2015), judul penelitian “Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Pasien Hipertensi di Desa Kwaren Ngawen Klaten Tahun 2015”.

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi di Desa Kwaren Ngawen Klaten berjumlah 26 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Kuesioner DASS 42 dan kuisisioner kualitas tidur *PSQI (Pittsburgh sleep Quality Index)*. Uji statistik bivariat menggunakan *kendall tau*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres pada pasien hipertensi adalah sedang (46,2%), kualitas tidur pada pasien hipertensi adalah buruk (57,7%) hasil uji *kendall tau* diperoleh *p value* 0,013 ($\alpha = 0,05$) sehingga ada hubungan stres dengan kualitas tidur pada pasien hipertensi di Desa Kwaren, Ngawen, Klaten.

Perbedaan penelitian ini adalah metode penelitian, variabel, analisis data, lokasi dan waktu penelitian. Metode penelitian yang akan digunakan adalah *experimental* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Variabel bebas penelitian ini adalah relaksasi progresif sedangkan variabel terikatnya adalah kualitas tidur pada lansia hipertensi. Analisis data menggunakan *paired t-test*. Penelitian dilakukan di Desa Jambakan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten dan dilaksanakan pada bulan April-Mei 2018.

2. Fitri (2013), judul penelitian “Hubungan Kualitas Tidur terhadap Kejadian Hipertensi”.

Jenis Penelitian ini bersifat studi analitik bivariat komparatif kategorik tidak berpasangan dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampel menggunakan *consecutive sampling*. Kuesioner untuk mengukur kualitas tidur menggunakan *PSQI*. Data dianalisis dengan uji *chi square* dengan komputerisasi. Hasil penelitian diperoleh *p value* 0,003 berarti terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi. Kualitas tidur merupakan factor resiko terjadinya hipertensi sebesar 2,1 kali.

Perbedaan penelitian ini adalah metode penelitian, teknik sampel, variabel, analisis data, lokasi dan waktu penelitian. Metode penelitian yang akan digunakan adalah *experimental* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Teknik sampel yang digunakan *purposive sampling*. Variabel bebas penelitian ini adalah

relaksasi progresif sedangkan variabel terikatnya adalah kualitas tidur pada lansia hipertensi. Analisis data yang akan digunakan adalah *paired t-test*. Penelitian dilakukan di Desa Jambakan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten pada bulan April-Mei 2018.

3. Safitri (2015), judul penelitian “Pengaruh Relaksasi Progresif dengan Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia Puskesmas Cakranegara”

Disain penelitian yang digunakan yaitu *quasi experiment* dengan pendekatan *experiment-control group design*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner kualitas tidur adopsi dari Fitriyia & Ismayadi (2012). Analisa data dengan *Independent Sample T-Test* yang diolah menggunakan SPSS For Windows 20. Menggunakan *purpose sampling* sehingga di dapatkan 18 responden yang sesuai kriteria inklusi dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil uji statistik H_0 diterima (signifikan) $df= 4.076$ dengan derajat bebas 5 % sehingga $t_{table} = 2.312$, jika $t_{hitung} < t_{table}$ maka H_0 di terima. Pada kelompok eksperimen memiliki $P\text{-value} = 0.159$ dan $t_{hitung} = -1.554$ (signifikan). Sedangkan pada kelompok kontrol memiliki $P\text{Value} = 0.526$ dengan $t_{hitung} = 0.663$ (signifikan) sehingga H_1 diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian relaksasi progressive terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

Perbedaan penelitian ini adalah metode penelitian, sampel penelitian dan teknik analisis data serta lokasi dan waktu penelitian. Metode penelitian yang akan digunakan adalah *experimental* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian adalah lansia hipertensi. Teknik analisis data akan menggunakan uji *paired t-test*. Penelitian dilakukan di Desa Jambakan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten pada bulan April-Mei 2018.