

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan masyarakat Indonesia mencerminkan prinsip-prinsip yang tertuang dalam Undang-Undang No. 17 Tahun 2023, khususnya pada pasal 1, yang menggambarkan konsep kesejahteraan yang mencakup aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial. Pemahaman terhadap kesehatan masyarakat yang holistik semakin penting, sesuai dengan teori Hendrik L. Blum yang menyebutkan adanya empat esensia yang memengaruhi kesehatan manusia, yaitu genetik, perilaku, individu, dan lingkungan. Keempat faktor ini saling berinteraksi dan berperan penting dalam menentukan kesehatan individu dan masyarakat.

Di antara faktor-faktor tersebut, perilaku dan lingkungan memiliki peran dominan dan menjadi tantangan utama dalam upaya penanggulangan masalah kesehatan. Perilaku manusia dikenal memiliki dampak signifikan terhadap kondisi lingkungan hidup, dan perilaku yang tidak sehat dapat menjadi penyebab utama PTM atau Penyakit Tidak Menular. Oleh karena itu, pemahaman akan interaksi antara perilaku, lingkungan, dan kesehatan perlu digalakkan untuk meningkatkan produktivitas dan kualitas hidup masyarakat (Sjarifah Salmah,2021).

Kesehatan masyarakat harus memperhatikan masalah yang muncul akibat penyakit tidak menular atau yang sering disebut sebagai penyakit degeneratif. Meskipun tidak menular secara kontak antara orang, penyakit ini justru dipengaruhi oleh perilaku dan gaya hidup individu. Faktor seperti penularan dari vektor, virus, atau bakteri bisa memicu penyakit ini, namun kebiasaan seperti

merokok, kurang olahraga, kurang mengonsumsi buah dan sayur, serta konsumsi alkohol yang berlebihan menjadi elemen pemicu yang dominan. Jadi, penyakit seperti hipertensi, stroke, diabetes, kanker, penyakit jantung, dan gangguan pernapasan kronis yang saat ini merupakan penyebab kematian utama di berbagai rentang usia, lebih banyak dipengaruhi oleh faktor perilaku dan gaya hidup. Untuk itu, pendorong dan penyebaran penyakit ini perlu ditangani dengan serius untuk menekan tingkat kesakitan dan kematian di seluruh dunia (Kementerian Kesehatan RI, 2024). *Non communicable disease*, yakni istilah lain dari penyakit tidak menular. Jenis penyakit ini disebabkan oleh infeksi dan tidak dapat ditularkan ke orang lain (Achjar dkk., 2024).

Hipertensi merupakan hasil tekanan darah sistolik pada saat jantung memompa darah lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik pada saat jantung relaksasi lebih dari 90 mmHg (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Hipertensi merupakan penyakit yang berbahaya yang dapat membunuh seseorang, karena penderita tidak mengetahui kalau tekanan darahnya tinggi atau menderita hipertensi sehingga mendapat julukan *the silent killer* (Lisiswanti & Dananda, 2016). Hasil penelitian *World Health Organization* (WHO) (2023) menunjukkan hampir setengah dari kasus serangan jantung disebabkan oleh tekanan darah tinggi.

Data WHO (2023) menyajikan, prevalensi hipertensi pada orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia mencapai 33%. Dari jumlah tersebut, sekitar 54% telah menerima diagnosis hipertensi, sementara sekitar 42% sedang menjalani perawatan untuk kondisi tersebut. Meskipun demikian, hanya sekitar 21% dari individu yang menderita hipertensi berhasil mencapai kontrol yang memadai terhadap tekanan darah mereka. Pada tahun 2019, jumlah total orang dewasa yang

menderita hipertensi mencapai sekitar 1,3 miliar secara global. Riskesdas (2018) menyatakan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia yaitu sebesar 34,11%. Prevalensi hipertensi tertinggi pada kelompok usia 74 tahun ke atas sebesar 69,3% dan posisi kedua tertinggi pada kelompok usia 65-74 tahun sebesar 63,22%. Penderita hipertensi di Bali sebesar 29,97%.

Profil Kesehatan Dinas Kesehatan provinsi Bali (2022) Penyajian data menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada populasi perempuan usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 50,38%, sedangkan pada populasi laki-laki mencapai sekitar 49,2%. Jumlah total penderita hipertensi usia 15 tahun ke atas di Pulau Bali mencapai 315.565 individu, dengan Kota Denpasar mencatatkan jumlah pasien tertinggi sebanyak 100.569 individu, diikuti oleh Kabupaten Jembrana dengan 67.048 individu, Gianyar dengan 42.677 individu, Buleleng dengan 34.219 individu, Tabanan dengan 24.863 individu, Karangasem dengan 23.025 individu, Bangli dengan 10.875 individu, Badung dengan 7.560 individu, dan Klungkung dengan 4.629 individu. Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan kota Denpasar (2022) menunjukkan jumlah estimasi penderita hipertensi berusia 15 tahun ke atas tertinggi di kota Denpasar tercatat di UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Denpasar Barat yaitu berjumlah 29.192 pasien. Penderita hipertensi tertinggi di UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat tercatat di Desa Pemecutan Kelod Banjar Abiantimbul Kecamatan Denpasar Barat Kota Denpasar sebanyak 30 pasien.

Berdasarkan penelitian Eswarya dkk (2023) 64% penderita hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar mengalami kualitas tidur yang buruk dengan komponen gangguan tidur yang ditandai dengan latensi tidur yang panjang, durasi tidur yang pendek dan gangguan tidur seperti terbangun untuk ke kamar

mandi, terbangun di tengah malam atau pagi, dan juga lainnya. Gangguan kualitas tidur berhubungan dengan usia 18-40 tahun dan derajat hipertensi. Usia di bawah 40 tahun lebih berisiko dibandingkan usia yang lebih tua dan semakin buruk kualitas tidur seseorang maka risiko terkena hipertensi derajat tinggi semakin besar. Hasil dari pengumpulan data gangguan pola tidur pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat pada hari sabtu, 22 desember 2024 mendapatkan hasil 32 dari penderita hipertensi 8 orang mengalami gangguan pola tidur.

Hipertensi merupakan suatu kondisi ketika tekanan darah sistolik dan diastolik seseorang meningkat secara tidak normal yang bisa menjadi penyebab utama timbulnya penyakit kardiovaskuler. Hipertensi bisa menimbulkan komplikasi apabila tidak ditangani atau bahkan tidak terkontrol, komplikasi yang akan terjadi diantaranya penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, retinopati bahkan gangguan saraf (Kemenkes RI, 2019).

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2021) gejala hipertensi diantaranya sakit kepala, sesak napas, gelisah, penglihatan menjadi kabur, mual dan muntah serta kelelahan. Akibat dari gejala yang ditimbulkan, hipertensi menjadi salah satu penyebab gangguan tidur. Menurut Sakinah dkk (2018) penderita hipertensi mengalami gejala pusing, nyeri kepala, *obstructive sleep apnea*, sesak napas, *nokturia*, *restless legs syndrome* yang mengganggu tidur dan berdampak pada kualitas tidur serta mempengaruhi kualitas hidup dan tekanan darah.

Gangguan dalam pola tidur merujuk pada serangkaian kondisi yang menunjukkan ketidaksesuaian dalam jumlah, mutu, atau durasi tidur seseorang. Jumlah tidur mengacu pada periode waktu yang dihabiskan untuk beristirahat

sesuai dengan kebutuhan tidur yang disesuaikan dengan usia, dan dapat dipengaruhi oleh kesulitan dalam memulai atau mempertahankan tidur. Gangguan tersebut, yang sering kali menyebabkan periode terjaga secara berulang dan singkat selama malam hari, dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan individu. (Kemenkes RI, 2022).

Ketidakadekuatan pola tidur dan kualitas tidur yang rendah berpotensi menimbulkan gangguan pada keseimbangan fisiologis dan psikologis individu. Lebih lanjut, durasi tidur yang pendek dalam periode yang panjang dapat memperburuk tekanan darah melalui peningkatan tekanan darah sepanjang hari dan denyut jantung, peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik, serta peningkatan retensi garam. Hal ini kemudian dapat mengakibatkan adaptasi struktural pada sistem kardiovaskular yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. (Martini dkk, 2018).

Terapi non-farmakologi merupakan salah satu cara alternatif pengobatan hipertensi selain terapi farmakologi. Terapi Relaksai Otot Progresif merupakan salah satu alternatif yang dapat dilakukan di waktu luang baik pagi ataupun sore hari. Tindakan ini dianggap mampu mengurangi tingkat tekanan dalam darah, mengingat adanya proses penekanan terhadap pelepasan hormon-hormon tertentu yang dikenal mendorong penurunan tekanan darah.

Praktisi Bunda Dian menjelaskan terapi relaksasi otot progresif dapat mengatasi gangguan pola tidur karena adanya berbagai gerakan kombinasi seperti meditasi, latihan fisik, peregangan dan juga pernapasan yang mampu membuat rileks, memperlancar sirkulasi darah, mengurangi kecemasan, mengurangi nyeri pada otot serta mengurangi stress (Laksmi, 2022).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Di Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar ?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi relaksasi Otot Progresif Pada Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Di Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian sebagai berikut :

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur sebelum di lakukan terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi Di Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur sesudah di lakukan terapi relaksasi otot progresif Di Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat.
- c. Untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kualitas tidur sebelum dan sesudah di berikan perlakuan pasien.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi signifikan terhadap perkembangan pengetahuan dan teknologi dalam bidang keperawatan, khususnya dalam konteks keperawatan komunitas. Fokus penelitian ini adalah Pengaruh terapi

relaksasi otot progresif untuk mengatasi gangguan pola tidur pada pasien di wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah memperoleh pengetahuan dan pengalaman dalam terapi relaksasi otot progresif pada kualitas tidur pasien hipertensi di Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat.

b. Bagi Responden

Manfaat bagi responden atau masyarakat dari penelitian ini adalah responden atau masyarakat bisa menerapkan terapi relaksasi otot progresif.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai data dasar penelitian selanjutnya dengan menggunakan metode yang berbeda.