

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Penyakit tidak menular atau (PTM) merupakan masalah kesehatan yang akhir-akhir ini menjadi trend di Indonesia. Sebuah transformasi epidemiologi yang nyata dimana dua tahun terakhir ini penyakit tidak menular telah mengambil alih penyebab utamanya. Di Indonesia, terus terjadi beban ganda penyakit yaitu penyakit menular dan penyakit tidak menular. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular tersebut (Sari & Kurniawati, 2022).

*The American Heart Association* (AHA), menyatakan bahwa 74,5 juta orang Amerika yang berusia diatas 20 tahun menderita hipertensi, sekitar (90-95%) penderita hipertensi tersebut tidak dapat diketahui penyebabnya (Melizza dkk., 2021). Data *World Health Organization* (2019) menyatakan bahwa diperkirakan lebih dari satu miliar penderita hipertensi atau (82%) penderita hipertensi di dunia tinggal di negara-negara dengan pendapatan rendah atau menengah. Hal tersebut menunjukkan bahwa lebih dari setengah atau 720 juta penderita hipertensi tidak menerima pengobatan yang mereka butuhkan. Sedangkan prevalensi di Asia Tenggara hipertensi mencapai (36%)

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada Maret 2020, pengukuran tekanan darah pada penduduk Indonesia usia  $\geq 18$  tahun menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar (34,1%), dengan Kalimantan Selatan prevalensi terbesar yaitu (44,1%) kemudian prevalensi terendah berada di Papua yaitu sebesar (22,2%). Diperkirakan kasus hipertensi di Indonesia berjumlah

63.309.620, dengan kematian yang diakibatkan oleh hipertensi mencapai 427.218 (0,7%) dari seluruh kematian di dunia (Nova. Maria dkk., 2023).

Bidang Kesehatan (Riskesdas 2018) menyatakan, Sumatera Barat mengalami peningkatan kasus hipertensi dari (22,6%) pada tahun 2013 menjadi (25,4%,) pada tahun 2018. Peningkatan kasus hipertensi yang terjadi menunjukkan bahwa Kota Padang masih menjadi penyumbang kasus hipertensi tertinggi di Sumatera Barat (Gusty dkk., 2023). Dinas Kesehatan Kota Padang menyatakan Puskesmas Lubuk Buaya termasuk 5 besar untuk kasus hipertensi tertinggi di tahun 2020 yaitu sebanyak 11.499 kasus, sedangkan pada tahun 2021 Puskesmas Lubuk Buaya menjadi nomor 2 untuk kasus hipertensi, yaitu sebanyak 12.671 kasus. pada tahun 2022 didapatkan 11.856 kasus hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

Penderita hipertensi memiliki kecemasan yang berlebih sehingga mengalami gangguan emosi dan akan mengalami gangguan tidur yang mempengaruhi kualitas tidur, gejala kecemasan yang dirasakan akan mengganggu tidurnya seperti jantung berdebar-debar, gemetar dan gelisah. Kecemasan tersebut dapat diperparah oleh usia dan jenis kelamin dikarenakan penurunan hormon estrogen yang mempengaruhi psikologis sehingga berpengaruh terhadap kualitas tidur. Latihan fisik yang rendah pada penderita hipertensi juga mempengaruhi kualitas tidur. Selain itu, kualitas tidur dipengaruhi oleh lama menderita hipertensi (Sakinah dkk., 2018).

kualitas tidur adalah jenis tidur dimana seseorang bisa merasakan istirahat dengan tenang dan puas saat terbangun. Komponen kuantitatif dari tidur seperti durasi tidur dan latensi tidur, serta aspek subjektif dari tidur semuanya termasuk dalam konsep kualitas tidur. Kualitas tidur merupakan kemampuan untuk seseorang tetap tertidur dan mencapai kualitas tidur REM dan NREM (Rosliana, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sakinah dkk., 2018) yang berjudul gambaran kualitas tidur pada penderita hipertensi didapatkan bahwa kualitas tidur pada penderita hipertensi di Puskesmas Rancaekek mayoritas buruk sebanyak 75 orang (94,9%) dan hanya 4 orang (5,1%) yang memiliki kualitas tidur baik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Anggraeni dkk., 2021) yang berjudul hubungan kualitas tidur dengan tingkat hipertensi pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Bahagia Kabupaten Bekasi Tahun 2021 hasil penelitian didapatkan bahwa responden dengan kualitas tidur buruk berjumlah 58 responden (64,4%) dengan tingkat hipertensi stage 2 sebanyak 56 responden (62,2%). Kemudian responden yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 32 responden (35,6%) dengan tingkat hipertensi stage 1 sebanyak 34 responden (37,8%).

Penanganan gangguan tidur dapat dilakukan dengan dua cara, yakni terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi adalah cara yang digunakan dengan menggunakan obat-obatan untuk merangsang penderita agar dapat tidur. Namun jika seseorang sering mengonsumsi obat tidur dalam jangka panjang maka akan cenderung berdampak buruk pada kondisinya (Robby dkk., 2022). Kebanyakan obat tidur memiliki efek samping

umum yang sama dengan morfin, yaitu depresi pada pernafasan terutama pada dosis tinggi, tekanan darah menurun, *hang-over* yaitu efek sisa pada keesokan harinya berupa mual, perasaan ringan dikepala dan pikiran kacau, kemudian berakumulasi di jaringan lemak dan toleransi, kemudian dapat menyebabkan ketergantungan serta bahaya bunuh diri (Pati, 2019).

Salah satu teknik yang banyak digunakan manusia untuk kesehatan adalah pijat. Pijat kaki merupakan salah satu jenis pijat yang dapat dilakukan (Hartatik & Sari, 2021). Pijat kaki memiliki dampak yang sangat menenangkan, yaitu dapat membantu menghilangkan rasa sakit, menurunkan ketidaknyamanan fisik, dan meningkatkan kualitas tidur. Pijat kaki juga memberikan perasaan yang menenangkan bagi seseorang, selain itu pijat kaki memiliki pertimbangan biaya yang rendah sehingga seseorang mampu melakukannya secara mandiri yang praktis, serta mekanisme pijat kaki sangat baik untuk memperbaiki kualitas tidur seseorang (Robby dkk., 2022).

Pemijatan telapak kaki sehingga merespon sensor syaraf kaki yang kemudian pijatan pada kaki ini meningkatkan neurotransmitter serotonin dan dopamin yang rangsangannya diteruskan ke hipotalamus dan menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF) yang merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi Proopiomelanocortin (POMC) dan merangsang medula adrenal meningkatkan sekresi endorfin yang mengaktifkan parasimpatik sehingga terjadi vasodilatasi pada pembuluh serta memperlancar aliran darah sehingga membantu otot-otot yang tegang menjadi relaks sehingga RAS (*Retikuler Aktivating System*) terstimulasi untuk melepaskan

serotonin dan membantu munculnya rangsangan tidur serta meningkatkan kualitas tidur seseorang (Robby dkk., 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Heriyanto & Efendi, 2022) yang berjudul Pengaruh Tatalaksana tidur dan pijat kaki terhadap kualitas tidur penderita DM tipe 2 didapatkan hasil ada pengaruh buku tata laksana dan *foot massage* terhadap skor kualitas tidur. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Nurrasyidah, 2020) yang berjudul pengaruh pijat kaki (*foot massage*) terhadap kualitas tidur ibu menopause di Dukuh Daleman, Sidomulyo Ampel, Boyolali. Didapatkan hasil adanya bahwa rata-rata responden pada kelompok intervensi maupun kontrol berada pada kualitas tidur terbaik. Selain itu studi literatur yang dilakukan oleh (Robby dkk., 2022a) yang berjudul efek pijat kaki (*foot massage*) terhadap kualitas tidur. Berdasarkan hasil penelaahan terhadap 18 artikel tersebut, dapat disimpulkan bahwa pijat kaki dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien terutama dengan gangguan tidur.

Pada saat peneliti melakukan survey awal di Puskesmas Lubuk Buaya Padang pada tanggal 28 Februari 2023 melalui wawancara dengan 10 orang penderita hipertensi, didapatkan (70%) diantaranya menyatakan sering terbangun di malam hari dan sulit tidur kembali, pada saat terbangun sebagian menjawab terbangun karena ingin buang air kecil dan ada juga yang mengalami sesak nafas. Pada saat bangun tidur di pagi hari pasien mengatakan badan terasa tidak segar dan sering merasa pegal dibagian kuduk, sedangkan (30%) lainnya mengatakan tidak mengalami masalah pada kualitas tidurnya.

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan metabolisme dan endokrin yang dapat berkontribusi menyebabkan gangguan kardiovaskular. Kualitas tidur yang kurang baik akan menyebabkan penderita hipertensi mudah mengalami kekambuhan penyakit hipertensi, karena kualitas tidur yang buruk dapat mengubah hormon stres kortisol dan sistem saraf simpatik, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah (Puspitaningsih dkk., 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh pijat kaki terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi di Kelurahan Lubuk Buaya Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini, yaitu : “Apakah ada pengaruh pijat kaki terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi di Kelurahan Lubuk Buaya Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Menegetahui pengaruh pijat kaki terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi di Kelurahan Lubuk Buaya Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketahui rerata kualitas tidur sebelum dilakukan pijat kaki pada penderita hipertensi di Kelurahan Lubuk Buaya Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang.
- b. Diketahui rerata kualitas tidur sesudah dilakukan pijat kaki pada penderita hipertensi di Kelurahan Lubuk Buaya Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang.
- c. Diketahui pengaruh pijat kaki terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi di Kelurahan Lubuk Buaya Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi pelayanan keperawatan**

Penelitian terkait dengan pijat kaki ini di harapkan dapat menajadi sumber acuan bagi tenaga kesehatan atau perawat sebagai salah satu terapi non farmakologi yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi, sehingga dapat meningkatkan asuhan keperawatan di Puskesmas.

### **2. Bagi institusi pendidikan**

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi masukan pada bidang ilmu khususnya ilmu keperawatan sebagai masukan bagi peserta didik untuk mengetahui terapi non farmakologi dalam meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi dengan pemberian pijat kaki, serta sebagai informasi untuk dimasukkan dalam pendidikan terutama pada bahan ajar terapi komplementer.

### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau data pembanding untuk penelitian yang akan datang dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan pemberian pijat kaki terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi.

### **4. Bagi Peneliti**

Diharapkan penelitian ini dapat memperoleh hasil yang sesuai dengan harapan. Sehingga hasil tersebut sangat berguna bagi peneliti untuk memecahkan suatu masalah atau menemukan informasi-informasi terkait dengan penelitian ini. Kemudian penelitian ini diharapkan dapat



meningkatkan wawasan peneliti terkait dengan pengaruh pijat kaki terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi.