

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menua atau menjadi tua adalah suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari. Proses penuaan terjadi secara alamiah. Hal ini dapat menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis (Mustika, 2019). Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan terjadinya penurunan fungsi fisiologis, psikologis, dan sosial.

Jika ditanya kapan seseorang dikatakan lansia jawabannya adalah jadi kita ada dua kategori lansia yaitu kategori usia kronologis dan usia biologis artinya adalah jika usia kronologis adalah dihitung dalam atau dengan tahun kalender. Di Indonesia usia pensiun 56 tahun biasanya disebut sudah lansia namun ada Undang-undang mengatakan bahwa usia 60 tahun ke atas baru paling layak atau paling tepat disebut usia lanjut usia biologis adalah usia yang sebenarnya kenapa begitu karena dimana kondisi pematangan jaringan sebagai indeks usia lansia pada biologisnya. Proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan pada sistem tubuh, termasuk sistem kardiovaskular dan sistem saraf, sehingga lansia menjadi lebih rentan mengalami berbagai masalah kesehatan kronis (Kemenkes RI, 2018).

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan akibat proses penuaan yang ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis, psikologis, dan sosial. Perubahan fisiologis pada lansia meliputi penurunan elastisitas pembuluh darah, penurunan fungsi

jantung, serta perubahan regulasi sistem saraf dan hormonal. Kondisi tersebut menyebabkan lansia lebih rentan terhadap penyakit kronis, salah satunya adalah penyakit sistem kardiovaskular, khususnya hipertensi (Ridwan et al., 2017). Hipertensi pada lansia umumnya bersifat menetap dan progresif seiring bertambahnya usia akibat kekakuan pembuluh darah arteri dan peningkatan resistensi pembuluh darah perifer (Sudarso et al., 2019).

Hipertensi tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia, salah satunya melalui gangguan pola tidur. Lansia dengan hipertensi sering mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, tidur tidak nyenyak, serta durasi tidur yang pendek. Gangguan pola tidur ini dapat dipengaruhi oleh peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, perubahan regulasi hormon, serta keluhan fisik yang menyertai hipertensi seperti sakit kepala, pusing, rasa tegang pada tengkuk, dan perasaan gelisah. Kualitas tidur yang buruk pada lansia diketahui berhubungan dengan peningkatan tekanan darah karena kurang tidur dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatis dan sensitivitas terhadap hormon angiotensin, sehingga menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah dan peningkatan tekanan darah (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, 2017).

Dari aspek kesehatan masyarakat, lansia merupakan kelompok yang mengalami penurunan derajat kesehatan baik secara alami maupun akibat proses penyakit. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan dan perencanaan program kesehatan yang ditujukan secara khusus bagi kelompok lansia (Kiik et al., 2018). Penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh

lansia antara lain hipertensi, stroke, diabetes melitus, dan penyakit sendi, sedangkan penyakit menular yang sering ditemukan meliputi tuberkulosis, diare, pneumonia, dan hepatitis (Risikesdas Kementerian Kesehatan RI, 2018). Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan utama pada lansia karena berisiko menimbulkan komplikasi serius apabila tidak dikelola dengan baik.

Hipertensi tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia, salah satunya melalui gangguan pola tidur. Lansia dengan hipertensi sering mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, tidur tidak nyenyak, serta durasi tidur yang pendek. Gangguan pola tidur ini dapat dipengaruhi oleh peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, perubahan regulasi hormon, serta keluhan fisik yang menyertai hipertensi seperti sakit kepala, pusing, rasa tegang pada tengkuk, dan perasaan gelisah. Kualitas tidur yang buruk pada lansia diketahui berhubungan dengan peningkatan tekanan darah karena kurang tidur dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatis dan sensitivitas terhadap hormon angiotensin, sehingga menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah dan peningkatan tekanan darah (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, 2017).

Salah satunya kondisi fisik maupun biologis, dimana kondisi, psikologisnya serta perubahan kondisi sosial dalam proses menua ini memiliki arti suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan latihan fisik dan terapi komplementer. Terapi komplementer ini bersifat terapi pengobatan alamiah diantaranya adalah dengan terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif,

meditasi, terapi tawa, akupuntur, akupresur, aromaterapi, refleksiologi dan hidroterapi (Sudoyo, 2017 dalam Damayanti 2018).

Selain berisiko menimbulkan komplikasi, hipertensi juga berdampak signifikan terhadap kualitas hidup lansia. Lansia dengan hipertensi sering mengalami keterbatasan aktivitas, ketergantungan terhadap pengobatan, serta gangguan kenyamanan fisik dan psikologis. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam menjalani aktivitas sehari-hari secara mandiri dan optimal, sehingga diperlukan pengelolaan yang komprehensif dan berkelanjutan untuk mencegah dampak yang lebih serius. Prinsip kerja dari terapi ini yaitu dengan menggunakan air hangat yang bersuhu sekitar 40,5- 43 C secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap lesion atau luka (infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita. (Friska et al., 2020).

Menurut Astutik dan Mariyam (2021), terapi rendam kaki dengan air hangat dapat menurunkan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi pembuluh darah perifer akibat efek panas, sehingga sirkulasi darah menjadi lebih lancar dan resistensi pembuluh darah menurun. Selain itu, rangsangan panas pada kaki dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menurunkan aktivitas saraf simpatis, sehingga menyebabkan relaksasi tubuh, penurunan denyut jantung, dan penurunan tekanan darah. Astutik dan Mariyam (2021) juga menjelaskan bahwa pemberian terapi rendam kaki dengan

air hangat bersuhu sekitar 40°C selama ± 20 menit yang dilakukan secara rutin terbukti mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Oleh karena itu, terapi rendam kaki dengan air hangat dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan komplementer dalam upaya pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi, khususnya pada lansia.

Salah satu penyakit yang banyak dialami oleh lansia yaitu penyakit system kardiovaskular, salah satunya adalah hipertensi (Ridwan et al., 2017). Sudarso et al., (2019) menjelaskan kondisi penyakit kardiovaskular ini terjadi seiring pertambahan usia dimana terjadi penurunan elastisitas dinding pembuluh darah arteri dan kekakuan pada pembuluh darah sistemik akibat penuaan. Hal ini nantinya akan berhubungan kelainan pada sistem kardiovaskuler yang akan menyebabkan lansia rentan mengalami gangguan pada tekanan darah seperti hipertensi. Penyebab pasti hipertensi belum diketahui dengan pasti, namun ada beberapa faktor resiko yang menjadi pencetus terjadinya hipertensi, diantaranya adalah stress, kegemukan, merokok, asupan garam yang tinggi, sensitifitas terhadap angiotensin, hiperkolesteroemia, kurang olah raga, genetik, obesitas, aterosklerosis, kelainan ginjal, gaya hidup dan kualitas tidur yang buruk (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, 2017). Beberapa penelitian menemukan hubungan beberapa faktor resiko penyebab dengan kejadian hipertensi pada lansia yaitu aktifitas fisik yang rendah meningkatkan resiko hipertensi pada lansia, asupan lemak dan natrium yang tinggi, merokok, kurang olahraga dan kualitas tidur lansia yang rendah (Amanda et al., 2017; Iswahyuni, 2018; Mahmudah et al., 2019).

Akibat tingginya tekanan darah yang lama tentu saja akan merusak pembuluh darah seluruh tubuh, ginjal, dan otak. Konsekuensi pada hipertensi yang lama tidak terkontrol adalah gangguan penglihatan, okulasi koroner, gagal ginjal, dan stroke. Selain itu jantung juga membesar karena dipaksa meningkatkan beban kerja saat memompa melawan tingginya tekanan darah (Smeltzer & Bare, 2020 dalam Damayanti 2018). Morbiditas dan mortalitas yang terjadi pada pasien hipertensi dapat dicegah dengan intervensi yang mempertahankan tekanan darah di bawah 140/90 mmHg. Intervensi yang dilakukan dapat berupa intervensi farmakologis dan nonfarmakologis. Intervensi farmakologis yaitu dengan menggunakan obat-obatan anti hipertensi seperti diuretik, penyekat saluran kalsium, ACE inhibitor, β -bloker, α -bloker, serta vasodilator arteriol yang fungsinya untuk menurunkan kecepatan denyut jantung, volume sekuncup, atau Total Peripheral Resistance (TPR) (Corwin, 2018). Sedangkan intervensi nonfarmakologis meliputi menghentikan merokok, menurunkan konsumsi alkohol, menurunkan asupan garam dan lemak, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, penurunan berat badan berlebihan, latihan fisik dan terapi komplementer. Terapi komplementer ini bersifat terapi pengobatan alamiah diantaranya adalah dengan terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi, terapi tawa, akupunktur, akupresur, aromaterapi, refleksiologi dan hidroterapi (Sudoyo, 2017 dalam Damayanti 2018). Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk menurunkan atau mengontrol tekanan darah yaitu Hidroterapi (hydrotherapy) yang sebelumnya dikenal sebagai hidropati (hydropathy) adalah metode pengobatan menggunakan air untuk mengobati

atau meringankan kondisi yang menyakitkan dan merupakan metode terapi dengan pendekatan “lowtech” yang mengandalkan pada respon- respon tubuh terhadap air. Beberapa keuntungan yang diperoleh dari terapi air antara lain: untuk mencegah flu/demam, memperbaiki fertilitas, menyembuhkan kelelahan, meningkatkan fungsi imunitas, meningkatkan energi tubuh, dan membantu kelancaran sirkulasi darah.

Setelah melakukan pengkajian pada Ny.N pada bulan September 2025 pasien mengatakan memiliki penyakit hipertensi sejak 2 tahun yang lalu. Pasien mengeluh sering pusing, merasa tegang pada bagian kepala belakang, dan merasa tegang dan kaku pada bagian leher belakang. Pasien mengatakan rasa nyeri yang dirasakannya terkadang mengganggu aktivitasnya. Maka dari itu, peneliti memberikan penerapan intervensi terapi rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan fenomena penelitian yang dipaparkan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah intervensi yang berjudul "Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny. N Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Penderita Hipertensi di Desa Meruek Lamreudeup, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan yaitu “Bagaimana Pemberian Asuhan Keperawatan Gerontik pada Ny. N dengan gangguan pola tidur pada penderita Hipertensi?”

C. Tujuan Karya Ilmiah Akhir

1. Tujuan umum

Penulisan Karya Ilmiah Akhir (KIA) ini bertujuan untuk mengetahui penerapan Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny. N Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Penderita Hipertensi Didesa Meruek Lamreudeup, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar.

2. Tujuan khusus

- a. Mampu melaksanakan pengkajian yang tepat pada pasien hipertensi dengan terapi rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia
- b. Mampu menegakkan diagnosa keperawatan yang tepat pada pasien hipertensi dengan terapi rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia
- c. Mampu menentukan rencana keperawatan yang tepat pada pasien hipertensi dengan terapi rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.
- d. Mampu melaksanakan tindakan keperawatan pada pasien dengan tepat mengenai hipertensi dengan terapi rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia
- e. Mampu melaksanakan evaluasi tindakan keperawatan pada pasien hipertensi dengan terapi rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia
- f. Mampu membandingkan intervensi dengan pemberian jus mentimun pada teori yang sudah ada dengan intervensi yang diberikan pada kasus hipertensi.

D. Manfaat Karya Ilmiah Akhir

1. Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah dapat menambah wawasan mahasiswa tentang asuhan keperawatan pasien dengan hipertensi dengan pemberian terapi rendam kaki air hangat dan dapat menerapkan ilmu yang sudah dipelajari selama kuliah.

2. Bagi Intstitusi

Karya ilmiah ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan departemen keperawatan gerontik, menambah pustaka atau memberikan wawasan khususnya bagi mereka yang mendalami ilmu kesehatan mengenai penatalaksanaan hipertensi

3. Bagi Intstitusi Kesehatan

Karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan yang dapat digunakan untuk menganalisis asuhan keperawatan gerontik dengan terapi rendam kaki air hangat pada kasus hipertensi yang diberikan oleh tenaga kesehatan terhadap lansia yang mengalami hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada kasus hipertensi. Penulisan karya ilmiah ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan untuk menyusun program penyuluhan atau promosi kesehatan gerontik terkait terapi rendam kaki air hangat pada kasus hipertensi dan nantinya dibagikan kepada tenaga medis baik yang ada di rumah sakit atau di puskesmas desa.

4. Bagi Masyarakat

Karya ilmiah ini diharapkan memberikan informasi kepada lansia khususnya dalam mencegah hipertensi dan memberikan gambaran asuhan

keperawatan gerontik dengan terapi rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah pada kasus hipertensi yang diberikan oleh tenaga kesehatan terhadap lansia yang mengalami hipertensi melalui bantuan perangkat desa.