

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembangunan di sektor kesehatan di Indonesia merupakan bagian dari upaya untuk mencapai tingkat kesehatan masyarakat yang optimal. Keberhasilan pemerintah dalam bidang ini berkontribusi pada peningkatan kualitas kesehatan masyarakat serta Usia Harapan Hidup (UHH). Hal ini tercermin dari meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia setiap tahunnya. Saat ini, Indonesia sedang memasuki fase *aging population*, ditandai dengan meningkatnya harapan hidup yang sejalan dengan bertambahnya jumlah lansia (Nasution, et al., 2024).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022, jumlah populasi lansia di seluruh dunia mencapai 142 juta jiwa. Sementara itu, data dari Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat bahwa pada tahun 2023, persentase lansia di Indonesia mencapai 11,75%, mengalami peningkatan sebesar 1,27 poin persentase dibandingkan tahun 2022 yang berada di angka 10,48%. Tren serupa juga terlihat di tingkat provinsi, di mana pada tahun 2023, jumlah penduduk lansia di Jawa Barat tercatat sebesar 11,21% (Badan Pusat Statistik, 2024).

Peningkatan jumlah penduduk lansia berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan fungsi organ dan perubahan kondisi psikologis. Hal ini membuat mereka lebih rentan terhadap gangguan

kesehatan fisik maupun mental, seperti risiko terjatuh, munculnya rasa cemas, serta gangguan dalam pola tidur (Ramli & Fadhillah, 2022).

Proses degeneratif yang dialami lansia menyebabkan penurunan pada berbagai aspek, termasuk kondisi fisik, psikologis, dan sosial. Penurunan fungsi tubuh berdampak pada fungsi serta struktur tubuh lansia, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Lansia memiliki risiko tinggi terhadap berbagai kondisi penyakit akibat proses degeneratif. Beberapa di antaranya meliputi hipertensi, penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, stroke, hiperkolesterolemia, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), demensia, Parkinson, serta osteoporosis. Selain itu, lansia juga rentan mengalami gangguan sensori, seperti penurunan kemampuan penglihatan akibat katarak dan degenerasi makula, serta gangguan pendengaran (Fatihaturahmi, Yuliana, & Yulastri, 2023).

Angka prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia menunjukkan peningkatan seiring bertambahnya usia, yakni sebesar 45,9% pada kelompok usia 55–64 tahun, 57,6% pada usia 65–74 tahun, dan mencapai 63,8% pada usia di atas 75 tahun. Kondisi ini menjelaskan bahwa hipertensi merupakan salah satu isu kesehatan utama yang dihadapi oleh kelompok lanjut usia. Oleh sebab itu, sangat dianjurkan bagi lansia untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala serta menjalani pola hidup sehat guna mencegah dan mengelola tekanan darah tinggi (Afriani, *et al.*, 2023).

Lansia dengan hipertensi kerap mengalami keluhan seperti sakit kepala atau rasa pusing, nyeri atau rasa berat di area tengkuk, serta kesulitan tidur atau

insomnia. Insomnia pada penderita hipertensi berkaitan dengan terjadinya vasokonstriksi pada pembuluh darah, yang dipicu oleh aktivitas hormon epinefrin dan norepinefrin. Penyempitan pembuluh darah ini menyebabkan peningkatan tekanan darah serta gangguan sirkulasi di otak, yang memicu resistensi pada pembuluh darah otak. Akibatnya, pasien mengalami sakit kepala atau pusing. Rasa nyeri tersebut menimbulkan ketidaknyamanan yang mengganggu kualitas tidur, sehingga pasien mengalami kesulitan tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak di malam hari, yang kemudian memicu terjadinya insomnia (Laili & Muasaroh, 2023).

Gangguan tidur pada lansia yang menderita hipertensi dapat memperbesar risiko serta memperparah berbagai masalah kesehatan, seperti peningkatan tekanan darah, gangguan fungsi jantung, dan risiko terjadinya stroke. Selain dampak fisik, gangguan ini juga dapat memicu gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi, serta berdampak negatif terhadap kualitas hidup secara keseluruhan. Lansia yang mengalami gangguan tidur dianjurkan untuk melakukan beberapa terapi untuk mengurangi masalah gangguan tidur (Ratri, *et al.*, 2022).

Perawat memiliki peran penting sebagai penyedia asuhan keperawatan (care provider) dalam menangani gangguan tidur pada pasien, khususnya lansia, melalui penerapan intervensi keperawatan mandiri berbasis terapi nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk mengurangi gangguan pola tidur pada lansia meliputi edukasi *sleep hygiene*, terapi perilaku kognitif untuk insomnia (*Cognitive Behavioral Therapy for*

Insomnia/CBT-I), serta terapi kontrol stimulus. Selain itu, teknik relaksasi seperti latihan pernapasan dalam dan terapi musik telah terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. Terapi Murottal Al-Qur'an juga merupakan salah satu intervensi spiritual yang dapat memberikan efek menenangkan sehingga berkontribusi terhadap perbaikan pola tidur lansia. Aktivitas fisik ringan seperti senam hipertensi juga direkomendasikan sebagai bagian dari intervensi holistik untuk meningkatkan kualitas tidur lansia secara menyeluruh (Andas, *et al.*, 2024).

Senam hipertensi merupakan bentuk intervensi dengan pengelolaan energi tubuh, yang bertujuan untuk membantu mengatasi berbagai gangguan emosional dan fisik. Latihan ini termasuk dalam kategori terapi relaksasi dan telah terbukti efektif dalam meningkatkan relaksasi tubuh, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Seiring dengan terjadinya penurunan kualitas dan durasi istirahat pada lansia, muncul risiko gangguan fungsi pada berbagai sistem tubuh, termasuk sistem kardiovaskular, yang salah satunya dapat memicu atau memperburuk kondisi hipertensi (Sulistyowati, *et al.*, 2024).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Zahlimar dan Budiman (2025), senam hipertensi memberikan pengaruh signifikan terhadap pola tidur sehari-hari. Kualitas tidur lansia setelah dilakukan intervensi senam hipertensi secara rutin di pagi hari selama satu minggu mengalami perubahan yang signifikan mulai dari peningkatan waktu tidur, kualitas tidur dan kenyamanan tidur di malam hari.

Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Abiyoso Dinas Sosial Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan tempat pelayanan sosial bagi orang lanjut usia (lansia). BPSTW Abiyoso Yogyakarta dihuni oleh 135 lansia dengan 80% wanita dan 20 % laki-laki. Lansia di BPSTW Abiyoso 80% mengalami hipertensi dan 65% mengalami keluhan gangguan pola tidur seperti tidur tidak nyenyak, sering terbangun di malam hari, tidak bisa tidur, dan mengantuk di siang hari.

BPSTW Abiyoso memiliki beberapa program rutin yang dilakukan untuk menangani masalah kesehatan khususnya masalah hipertensi pada lansia. Kegiatan rutin yang dilakukan yaitu pemeriksaan tekanan darah rutin yang dilakukan seminggu 1 kali, senam hipertensi selama 1 minggu sekali, pembatasan penggunaan garam dalam menu makanan lansia, dan kegiatan bersama dengan Puskesmas Pakem yang dilakukan 1 bulan sekali.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis melakukan intervensi pada dua lansia hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur dengan penerapan senam hipertensi sebagai upaya dalam pemenuhan kebutuhan istirahat tidur.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Memperoleh gambaran nyata dalam penerapan senam hipertensi pada lansia hipertensi dengan gangguan pola tidur di BPSTW Abiyoso Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Menerapkan asuhan keperawatan melalui proses keperawatan yang terdiri dari pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan keperawatan, intervensi keperawatan dan evaluasi keperawatan dengan penerapan senam hipertensi pada lansia hipertensi dengan gangguan pola tidur di BPSTW Abiyoso Yogyakarta.
- b. Mendokumentasikan pelaksanaan penerapan senam hipertensi pada lansia hipertensi dengan gangguan pola tidur di BPSTW Abiyoso Yogyakarta.
- c. Menganalisis pelaksanaan penerapan senam hipertensi pada lansia hipertensi dengan gangguan pola tidur di BPSTW Abiyoso Yogyakarta.
- d. Mengidentifikasi adanya faktor pendukung dan faktor penghambat dalam penerapan senam hipertensi pada lansia hipertensi dengan gangguan pola tidur di BPSTW Abiyoso Yogyakarta.

C. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Karya ilmiah ini diharapkan dapat memberikan inovasi pengembangan ilmu keperawatan gerontik tentang penerapan senam hipertensi pada lansia hipertensi dengan gangguan pola tidur di BPSTW Abiyoso Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Lansia

Lansia dapat melakukan senam hipertensi secara mandiri dan rutin sehingga masalah gangguan tidur yang dialami dapat berkurang dan kebutuhan istirahat tidur pada lansia dapat terpenuhi.

b. Bagi BPSTW Abiyoso Yogyakarta

BPSTW Abiyoso Yogyakarta dapat mempertahankan agenda rutin senam hipertensi yang dilakukan setiap pagi. Senam hipertensi yang dilakukan secara rutin dan teratur diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidur lansia terutama lansia hipertensi yang mengalami masalah gangguan pola tidur.

c. Bagi Perawat

Perawat dapat berinovasi dan meningkatkan pengetahuan terkait intervensi alternatif salah satunya penerapan senam hipertensi pada lansia hipertensi yang mengalami masalah gangguan pola tidur.

D. Ruang Lingkup KIAN

Karya ilmiah ini akan dilaksanakan di BPSTW Abiyoso Yogyakarta, Pakem, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Karya ilmiah ini mengelola dua pasien lansia hipertensi dengan permasalahan utama gangguan pola tidur. Karya ilmiah ini termasuk dalam rumpun ilmu keperawatan gerontik.