

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia tua adalah fase terakhir dalam kehidupan seseorang, yang dimulai pada usia 60 tahun ke atas. Banyak orang tua mengalami perubahan secara biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Perubahan ini mempengaruhi semua aspek kehidupan, termasuk kesehatan. Kesehatan fisik terganggu karena perubahan ini, yang pada akhirnya meningkatkan risiko penyakit degeneratif (Andini et al., 2019).

Meningkatnya penyakit degeneratif pada usia tua berpengaruh pada kualitas hidup. Kualitas hidup mengacu pada persepsi seseorang dalam konteks norma dan budaya tempat tinggal mereka dan berkaitan dengan tujuan, keinginan, standar, dan keprihatinan mereka selama hidup mereka (Stanhope, 2016).

Pada tahun 2019 25,64 juta orang, atau 9,60 % dari total penduduk Indonesia adalah lanjut usia. Presentase orang berusia di atas 60 tahun di Indonesia lebih dari 7% dari total penduduk, dan negara tersebut akan menjadi negara dengan lebih banyak penduduk lanjut usia jika proporsinya lebih dari 10% (Budiono & Rivai, 2021). Lansia memiliki risiko tinggi terhadap berbagai penyakit degeneratif, yang paling umum adalah stroke, diabetes dan yang paling sering terjadi ialah hipertensi (Mighra & Djaali, 2020).

Peningkatan usia pada usia tua menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah perifer sehingga meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer yang pada akhirnya meningkatkan terjadinya tekanan darah sistolik. Berbagai perubahan fisiologis yang terjadi pada berbagai organ tubuh terutama pada sistem peredaran darah, salah satunya adalah kekakuan arteri yang cenderung meningkatkan tekanan darah (Harmili & Huriah, 2019).

Menurut World Health Organization (2023) sekitar 1,28 miliar orang berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita tekanan darah tinggi, yang sebagian besar (dua pertiganya) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Menurut Carolina et al., (2019) Jumlah kasus hipertensi akan meningkat sebesar 80 persen menjadi 1,15 miliar kasus pada tahun 2025, terutama di negara berkembang. Perkiraan ini didasarkan pada jumlah penderita hipertensi dan pertumbuhan penduduk saat ini.

Prevalensi Hipertensi Provinsi Jawa Barat pada tahun 2021 mempunyai angka tertinggi dibandingkan provinsi lain di Indonesia yaitu 39,6%. Kota Bogor merupakan kota atau kabupaten di Jawa Barat dengan jumlah penderita hipertensi terbanyak yaitu 830.741 orang (Dinkes Jawa Barat, 2021).

Hipertensi paling banyak terjadi pada orang berusia di atas 65 tahun, 60-70 %. Salah satu jenis hipertensi yang umum terjadi pada lansia adalah hipertensi sistolik terisolasi (ISH), dimana hanya tekanan sistolik saja yang tinggi (di atas 140 mmHg), namun tekanan diastoliknya tetap normal (di bawah 90 mmHg). Orang lanjut usia sering menderita penyakit darah tinggi akibat

kekakuan arteri, dimana tekanan darah cenderung meningkat (Harmili & Huriah, 2019).

Dampak tekanan darah tinggi sebagai penyakit kardiovaskular yang banyak dianggap sebagai masalah besar di Indonesia dan negara lain di dunia. Hipertensi merupakan salah satu pintu masuk atau faktor risiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, stroke dan berbagai macam penyakit degeneratif lainnya (Kemenkes, 2019). Banyaknya permasalahan penyakit degeneratif seperti hipertensi pada lansia dan bertambahnya jumlah lansia di Indonesia menyebabkan beberapa kejadian seperti perubahan struktural dan fisiologis, bahkan psikososial seperti ansietas atau stres (Mukaromah et al, 2022).

Para lansia mengalami kemunduran fisik dan mental secara bertahap, dan kemunduran ini dapat menimbulkan stres bagi sebagian lansia. Masalah psikososial pada lansia dapat berupa stres, kecemasan, dan depresi. Permasalahan ini disebabkan oleh beberapa aspek diantaranya perubahan aspek fisik, psikis, sosial, spiritual. Gejala yang diamati pada lansia dapat berupa ketidakstabilan emosi, mudah tersinggung, mudah khawatir, frustrasi, merasa tidak bahagia, merasa tersesat dan tidak berguna (Kaunang et al., 2019).

Keadaan emosi kuat yang berkepanjangan dan stres yang intens merupakan faktor reaksi somatik yang secara langsung mempengaruhi sistem peredaran darah sedemikian rupa sehingga dapat mempengaruhi detak jantung dan sistem peredaran darah. Permasalahan stres seperti cemas akan suatu hal

dapat berpengaruh pada kualitas tidur lansia. Dimana lansia sendiri semakin sensitif dalam beberapa hal yang berkaitan dengan usia, ekonomi, fungsi tubuh, fungsi keluarga serta beberapa hal lainnya.

Prevalensi depresi di Indonesia mencapai 3,7%, atau sekitar 9 juta orang (World Health Organization, 2017). Lansia yang mengalami stres akan berpengaruh pada pola tidur, lebih dari separuh lansia mengalami masalah kualitas tidur. Kualitas tidur adalah kepuasan yang dialami saat tidur (J et al., 2020).

Prevalensi global insomnia pada lansia bervariasi dari 13% hingga 47%, dengan sekitar 50% hingga 70% terjadi pada orang berusia di atas 65 tahun. Di Indonesia, prevalensi insomnia pada lansia sekitar 67%. Dalam hal ini, proporsi penduduk dengan kualitas tidur buruk meningkat seiring bertambahnya usia yaitu sebesar 65,3% pada usia 60-69 tahun dan 85,7% pada usia 70-79 tahun (Fitriani et al., 2021).

Salah satu cara untuk memperbaiki kualitas tidur yang buruk pada lansia adalah melalui *Back Rub* yang merangsang hormon endorfin dengan cara merelaksasi otot. Hal ini dapat meningkatkan kuantitas tidur, mempercepat waktu untuk tertidur, dan mengurangi gejala sulit tidur. Dengan begitu lansia dengan gangguan tidur dapat mengalami perbaikan dan peningkatan kuantitas dan kualitas tidur ketika menjalani pijat punggung yang tepat. Pijat yang dilakukan dengan benar memiliki efek yang sangat baik dalam meningkatkan

kualitas tidur lansia yang menderita insomnia atau gangguan tidur (Paramurthi et al., 2019).

Menurut Potter, P. A. & Perry, (2019) ketika seseorang merasa nyaman dan santai, mereka akan mulai tidur. Situasi ini sangat penting untuk tidur orang lanjut usia karena membantu mereka tidur dengan mudah (fase 4 tidur NREM) dan meningkatkan lamanya tidur. Selain dapat mengendurkan otot dan meningkatkan kualitas tidur, pijat punggung atau *Back Rub* juga dapat mengatasi stres fisiologis dan psikologis dengan merangsang penurunan kortisol (hormon yang berperan dalam situasi stres) dan meningkatkan sirkulasi darah, serta dapat mengurangi ketegangan otot dan peningkatan stimulasi saraf (Ningsih & Yuliasati, 2018).

Manfaat tekanan saat pijat mengirimkan sinyal yang menyeimbangkan sistem saraf atau melepaskan bahan kimia seperti endorfin, mengurangi rasa sakit dan stres, menciptakan atau meningkatkan perasaan relaksasi dan meningkatkan sirkulasi (Meirina & Atik, 2022). Salah satu upaya untuk meningkatkan produksi endorfin adalah dengan menggunakan stimulasi kulit yang dapat mendorong pelepasan endorfin, sehingga mengurangi stres dan depresi pada manusia sehingga menimbulkan sensasi relaksasi dan meningkatkan kepuasan tidur pada lansia. Stimulasi kulit Salah satu contohnya adalah dengan Terapi *Back Rub* (Bafadal & Zulkifli, 2021).

Diketahuinya lansia saat studi pendahuluan saat sakit tidak memeriksakan diri ke puskesmas dengan alasan jarak puskesmas yang terlalu

jauh, Puskesmas memprogramkan posbindu untuk lansia sehingga mempermudah lansia mendapatkan pelayanan kesehatan secara gratis, biasanya posbindu lansia diadakan 1 bulan sekali, jumlah lansia di RW 07 Bubulak yang menderita hipertensi >60 orang dengan lansia yang mengeluhkan kurang tidur dan semakin hari terasa pusing jika banyak masalah sehingga tidak dapat rutin memeriksakan diri menjadi faktor penghambat lansia datang ke posbindu.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut “Bagaimana Implementasi *Back Rub* Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Dan Menurunkan Tingkat Stres pada Lansia dengan Hipertensi Di RW 07 Bubulak”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu memberikan gambaran Penerapan *Back Rub* Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Dan Menurunkan Tingkat Stres pada Lansia dengan Hipertensi Di RW 07 Bubulak.

2. Tujuan khusus

- a. Diketuahuinya karakteristik klien lansia dengan hipertensi.
- b. Diketuahuinya hasil pengkajian pada klien dengan hipertensi sebelum dilakukan *Back Rub*.
- c. Diketuahuinya tingkat stres sebelum dan setelah dilakukan penerapan *Back Rub*.
- d. Diketuahuinya evaluasi atau perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah dilakukan penerapan teknik *Back Rub*.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti dan institusi pendidikan

Diharapkan temuan penelitian ini akan berguna sebagai pengalaman, acuan, dan rujukan dalam pengembangan ilmu keperawatan. Selain itu akan berguna sebagai referensi untuk penelitian lanjutan yang dilakukan oleh institusi yang terkait, khususnya dalam bidang keperawatan komunitas atau keperawatan gerontik.

2. Institusi pelayanan kesehatan

Diharapkan dari penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan referensi dan inovasi bagi petugas kesehatan dalam memberikan asuhan

keperawatan pada klien hipertensi melalui terapi komplementer Back Rub.

3. Profesi keperawatan

Diharapkan hasil penelitian penulis ini dapat bermanfaat sebagai informasi atau rujukan tentang model pendekatan keperawatan pada penerapan terapi dalam memberikan asuhan keperawatan pada klien hipertensi.