

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

WHO menyatakan bahwa 1 dari 3 orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Jenis penyakit yang sering terjadi dan berbahaya ini dapat menyebabkan stroke, serangan jantung, gagal jantung, kerusakan ginjal, dan banyak masalah kesehatan lainnya. Lebih dari 1,3 milyar orang di seluruh dunia menderita hipertensi (WHO 2023).

Lebih dari 1,3 milyar orang di seluruh dunia memiliki hipertensi, yang merupakan 31% dari semua orang dewasa, meningkat 5,1% dari prevalensi tahun 2000–2010 (Bloch, 2016).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar, populasi penderita hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Data ini menunjukkan bahwa populasi penderita hipertensi meningkat pada tahun 2018 dibandingkan dengan 25,8% pada tahun 2013. Selain itu, Riskesdas memperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi yang terdiagnosis, dan sisanya tidak terdiagnosis (Riskesdas, 2018),

Prevalensi hipertensi di Jawa Barat telah menjadi perhatian serius dalam bidang kesehatan. Berdasarkan data dari Badan Statisti Pusat Tahun 2016-2018, prevalensi hipertensi di Jawa Barat mencapai 39,6% (Prevalensi Tekanan Darah Tinggi Menurut Provinsi, 2016-2018).

"*The Silent Killer*" adalah sebutan umum untuk hipertensi. Gejala ini menyebabkan hipertensi baru ditemukan setelah lama diderita. Sebuah penelitian menemukan bahwa durasi hipertensi yang lebih lama terkait dengan risiko terkena penyakit jantung koroner (Novriyanti, Usnizar, dan Irwan 2014).

Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori: yang tidak dapat diubah (misalnya, usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga) dan yang dapat diubah (misalnya, kebiasaan merokok dan pola makan yang tidak sehat (Supriyanto, 2019).

Teori lain juga menyatakan bahwa beberapa penyebab hipertensi seperti gangguan pembuluh darah, gangguan kelenjar tiroid, faktor keturunan, pola makan, merokok, berat badan, dan faktor alkohol. Faktor-faktor ini dianggap memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan jumlah kasus hipertensi (Situmorang, 2015).

Seseorang dapat mengalami gangguan keseimbangan fisik dan psikologis karena pola tidur yang tidak cukup dan kualitas tidur yang buruk. Potter P, Perry A (dalam Santi Martini tahun 2018).

Selain itu, berdasarkan beberapa penelitian yang dilakukan pada orang dewasa, kurang tidur sebagai salah satu faktor risiko dari hipertensi berupa waktu tidur yang lebih singkat dapat menyebabkan gangguan metabolisme dan endokrin yang dapat menyebabkan gangguan kardiovaskular. Javaheri S, Zhao YY, Punjabi NM, Quan SF, Gottlieb DJ, Redline S (dalam Santi Martini tahun 2018).

Sangat penting bagi perawat untuk mencegah komplikasi bagi penderita hipertensi yang menggunakan terapi non farmakologi. Salah satu jenis terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengontrol tekanan darah adalah terapi relaksasi Slow Stroke Back Massage (SSBM), yang dilakukan dengan pijatan lembut di punggung. Efek relaksasi yang ditimbulkannya juga dapat memperlancar sirkulasi darah dan menurunkan tekanan darah (Afrilia et al., 2015).

Aromaterapi adalah metode non-farmakologi lainnya yang dapat digunakan untuk membantu Anda merasa lebih tenang. Istilah "aromaterapi" mengacu pada proses relaksasi yang menggunakan sari tumbuhan aromatik. Sari tumbuhan aromatik diperoleh melalui berbagai metode pengolahan yang dikenal sebagai minyak esensial (Ashar et al., 2018).

Jika aromaterapi atau minyak esensial dihirup akan ada molekul yang masuk ke rongga hidung dan menstimulus sistem limbik di otak. Aromaterapi berasal dari tumbuhan yang bisa digunakan seperti lavender, rose, jahe, aromaterapi minyak kayu putih yang dikombinasikan (Buang et al, 2015).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Firdausi, Naila and Ns. Elvira Sari Dewi, S.Kep, M.Biomed (2023) tentang pemberian aromaterapi untuk meningkatkan kualitas tidur menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi membantu dalam meningkatkan kualitas tidur dan membantu menurunkan tekanan darah.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Fitriyanah, Fida (2020) mengenai penerapan *slow stroke back massage* pada pasien hipertensi yang mengalami gangguan tidur menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi mengalami perubahan klien bisa tidur dengan nyenyak dan membantu menurunkan tekanan darah.

Menurut data rekam medis PMI tahun 2024, sebanyak 191 orang yang berobat ke Poliklinik Rumah Sakit PMI dengan hipertensi pada tahun 2023.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk mengaplikasikan Terapi *Slow Stroke Back Massage* Dan Aromaterapi terhadap upaya peningkatan kualitas tidur pada pasien hipertensi.

## **B. Rumusan Masalah**

Untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi yang disebabkan oleh hipertensi, ada dua pendekatan: non-farmakologi dan farmakologi. Sehingga dapat dirumuskan rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimanakah penerapan teknik *slow stroke back massage* dan aromaterapi terhadap upaya peningkatan kualitas tidur pada pasien hipertensi”

### **C. Tujuan**

#### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penulisan karya tulis ilmiah ini ialah untuk membantu memberikan gambaran tentang bagaimana penerapan teknik *slow stroke back massage* dan aromaterapi terhadap upaya peningkatan kualitas tidur pada pasien hipertensi

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk diketahuinya kualitas tidur pada pasien dengan hipertensi sebelum dilakukannya teknik *slow stroke back massage* dan pemberian aromaterapi
- b. Untuk diketahuinya kualitas tidur pada pasien dengan hipertensi sesudah dilakukannya teknik *slow stroke back massage* dan pemberian aromaterapi

### **D. Manfaat**

#### 1. Bagi Peneliti

Dapat memberikan manfaat bagi peneliti dengan memperoleh wawasan yang lebih luas dan mendalam mengenai topik yang dikaji.

#### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat menjadi salah satu sumber informasi mengenai penerapan teknik *slow stroke back massage* dan aromaterapi terhadap upaya peningkatan kualitas tidur pada pasien hipertensi.

### 3. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Dapat memberikan gambaran mengenai penerapan teknik *slow stroke back massage* dan aromaterapi terhadap upaya peningkatan kualitas tidur pada pasien hipertensi yang dapat dilakukan oleh perawat untuk meningkatkan mutu pelayanan Kesehatan.