

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menurut World Health Organization (WHO), lansia adalah individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas, suatu kelompok umur yang berada pada fase akhir perjalanan kehidupan. Pada tahap ini, seseorang mengalami proses penuaan (aging process), yaitu perubahan alami yang ditandai oleh penurunan kapasitas fisik dan fungsi organ tubuh (WHO, 2018). Penuaan merupakan bagian alamiah dari siklus kehidupan manusia, yang menunjukkan bahwa seseorang telah melalui fase anak, dewasa, dan akhirnya memasuki masa tua (Kholifah, 2016). WHO melaporkan bahwa sekitar 972 juta orang di dunia, atau sekitar 26,4% populasi global, hidup dengan hipertensi, dan angka tersebut diperkirakan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2025. Hipertensi digolongkan sebagai silent killer karena kerap tidak menunjukkan gejala dalam jangka panjang, tetapi dapat menimbulkan komplikasi yang mengancam jiwa, seperti penyakit jantung. Apabila tidak terdeteksi dan ditangani secara tepat, kondisi ini berpotensi menyebabkan komplikasi serius, termasuk penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, gagal ginjal, gangguan penglihatan, diabetes, serta berbagai penyakit berbahaya lainnya (Dinkes Kulon Progo, 2019).

Menurut Musakkar dan Djafar (2021), hipertensi dibedakan menjadi dua jenis, yaitu hipertensi esensial yang penyebab pastinya belum diketahui, dan hipertensi sekunder yang terjadi akibat kondisi medis tertentu. Berbagai faktor risiko seperti genetik, usia, asupan garam, kolesterol tinggi, obesitas, stres, kebiasaan merokok, konsumsi kafein dan alkohol, serta kurangnya aktivitas fisik turut berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. WHO (2022) memperkirakan bahwa 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di dunia hidup dengan hipertensi, dan dua pertiga di antaranya tinggal di negara berpendapatan rendah dan menengah. Selain itu, sekitar 46% penderita tidak menyadari kondisi mereka, dan hanya 42% yang menerima diagnosis serta pengobatan (WHO, 2023). Di Indonesia, survei PERGEMI menunjukkan

bahwa 24,6% lansia memiliki riwayat penyakit kronis, dengan hipertensi sebagai kondisi paling dominan (37,8%) (Dihni, 2022). Data Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta juga mencatat bahwa pada tahun 2021 terdapat 3.824.000 penderita hipertensi dengan prevalensi 2,83%.

Lansia dengan hipertensi umumnya mengalami kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan lansia tanpa hipertensi. Gangguan tidur dapat meningkatkan kadar hormon angiotensin, yang berperan dalam peningkatan tekanan darah (Widyastuti & Yuni, 2015 dalam Asbi, 2023). Tidur sendiri merupakan kondisi penurunan kesadaran yang berfungsi memulihkan fisik, menurunkan stres, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan konsentrasi (Kasiati & Rosmalawati, 2021 dalam Asbi, 2023). Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi; WHO melaporkan bahwa 67% lansia di Amerika Serikat mengalami gangguan tidur pada tahun 2017, sedangkan National Sleep Foundation mencatat 80% lansia berusia 65–84 tahun mengalami masalah tidur. Di Indonesia, prevalensi insomnia mencapai 10% atau sekitar 23 juta penduduk (Medicastore, 2018). Jumlah lansia juga terus meningkat, dari 23,66 juta jiwa pada tahun 2017 menjadi proyeksi 48,19 juta pada tahun 2035 (Kemenkes RI, 2017).

Secara fisiologis, kurang tidur dapat menimbulkan dampak seperti penurunan daya ingat, kebingungan, dan disorientasi (Ratri et al., 2022). Berbagai intervensi non farmakologis dapat digunakan untuk mengatasi hipertensi, termasuk hipnoterapi, distraksi, pijat, terapi musik, pernafasan dalam, relaksasi Benson, dan bekam. Relaksasi Benson merupakan teknik pernapasan yang menggabungkan unsur keyakinan pasien untuk menciptakan kondisi internal yang mendukung peningkatan kesehatan dan kesejahteraan (Mukhlis et al., 2020). Teknik ini dapat dilakukan secara mandiri maupun dengan bimbingan, dan banyak digunakan dalam pelayanan kesehatan untuk menangani kecemasan serta nyeri. Keunggulan metode ini adalah mudah dilakukan, tidak menimbulkan efek samping, serta dapat diterapkan pada

berbagai kondisi (Latifah, 2023; Solehati & Kosasih, 2015 dalam Ramadhani, 2022).

Berbagai studi menunjukkan efektivitas relaksasi Benson pada lansia hipertensi dengan gangguan tidur. Penelitian oleh Sarwandi Al Ghazali, Nur Ely, Ervan, dan Rahma Annisa (2023) menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kualitas tidur setelah intervensi relaksasi Benson dilakukan sekali sehari selama 30 hari dengan durasi 15 menit. Relaksasi Benson, yang merupakan pengembangan respons relaksasi berbasis keyakinan, terbukti mampu meningkatkan kondisi kesehatan dan kesejahteraan pasien (Maulinda et al., 2017). Berdasarkan latar belakang tersebut, serta data di Klinik Brimob Polda Metro Jaya yang mencatat 33 lansia hipertensi dan 23 di antaranya mengalami gangguan tidur, maka rumusan masalah dalam karya ilmiah akhir ini adalah: “Asuhan Keperawatan pada Lansia Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur melalui Pemberian Terapi Relaksasi Benson di Klinik Brimob Polda Metro Jaya Tahun 2025.”

## **B. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini bertujuan untuk menerapkan asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur dengan menggunakan teknik Relaksasi Benson di Klinik Brimob Polda Metro Jaya 2025.

### **2. Tujuan Khusus**

- a) Mampu melakukan pengkajian pada lansia dengan hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur di Klinik Brimob Polda Metro Jaya 2025.
- b) Mampu merumuskan diagnosa keperawatan pada lansia dengan hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur di Klinik Brimob Polda Metro Jaya 2025.
- c) Mampu menyusun perencanaan keperawatan pada lansia dengan hipertensi dengan masalah keperawatan yang mengalami gangguan

pola tidur di Klinik Brimob Polda Metro Jaya 2025.

- d) Mampu melaksanakan intervensi keperawatan (relaksasi benson terhadap lansia hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur).
- e) Mampu mengevaluasi tindakan keperawatan (relaksasi benson terhadap lansia hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur).

### **3. Manfaat Penulisan**

#### **a. Manfaat Bagi Mahasiswa**

Karya ilmiah akhir ners ini mahasiswa mampu melatih berpikir secara ilmiah dalam melakukan terapi benson yang benar berdasarkan teori maupun pengetahuan yang mahasiswa dapatkan pada saat proses pembelajaran, serta menambah wawasan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan khususnya dengan gangguan pola tidur..

#### **b. Manfaat Bagi Lahan Praktek**

Bagi lahan praktek diharapkan hasil laporan studi kasus ini dijadikan sebagai salah satu inovasi atau alternatif intervensi baru dengan melakukan Teknik relaksasi benson pada pasien lansia dengan hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur

#### **c. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan**

Menambah sumber referensi bagi institusi pendidikan keperawatan dalam mengembangkan asuhan keperawatan pada pasien lansia dengan hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur dengan pemberian terapi relaksasi benson di klinik brimob polda metro jaya. .

#### **d. Manfaat Bagi Profesi**

Mampu mengaplikasikan asuhan keperawatan secara komprehensif, khususnya pada masalah kesehatan lansia dengan Hipertensi. dengan masalah gangguan pola tidur melalui Teknik relaksasi benson.