**BAB 1**

**PENDAHULUAN**

* 1. **Latar Belakang**

Penyakit ini banyak diderita oleh masyarakat secara umum, tetapi tingkat pengawasan yang kurang sehingga banyak masyarakat menganggap bahwa penyakit ini merupakan penyakit yang wajar. Hipertensi merupakan keadaan tekanan sistolik yang sama dengan atau lebih tinggi dari 160 mmHg dan tekanan diastolik yang sama dengan atau lebih tinggi dari 80 mmHg yang konsisten dalam beberapa waktu (Yusri, 2011). Penyebab hipertensi mempunyai hubungan yang saling terkait dari bermacam-macam faktor. Beberapa faktor berikut sering berperan dalam kasus-kasus hipertensi, yaitu faktor keturunan, karakteristik seseorang, serta gaya hidup. Penderita hipertensi biasanya disertai dengan insomnia atau gangguan kesulitan tidur. Gejala-gejala insomnia secara umum adalah seseorang sulit untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari ataupun di tengah-tengah saat tidur. Insomnia mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari serta kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup yang dapat berdampak pada peningkatan tekanan darah.

Menurut data yang diperoleh dari *National Sleep Foundation* sekitar 67% dari 1306 di Amerika gangguan tidur (insomnia) dan sebanyak 7,6% mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau *insomnia*. Prevalensi *insomnia* pada penderita hipertensi dilaporkan dalam daerah dari Amerika Serikat dan di Negara lain adalah serupa dan berkisar antara 25% dan 67%. Sedangakan prevalensi *insomnia* pada penderita hipertensi di Indonesia sekitar 10.3%. Artinya kurang lebih 29 juta dari total 258 juta penduduk Indonesia menderita hipertensi dengan *Insomnia* (Anonymous, 2011). Menurut SUSENAS tahun 2012, Badan Pusat Statistic RI di daerah Jawa Timur prevalensi *insomnia* pada penderita hipertensi yaitu sekitar 13,09 %. Menurut data tahun 2016 pada bulan Januari-November di Puskesmas Babat Kabupaten Lamongan jumlah penderita hipertensi sebanyak 668 orang (73,48%) dan 287 orang (31,57%) diantaranya hipertensi disertai dengan insomnia yaitu gangguan tidur pada malam hari atau susah untuk mengawali tidur.

Penyebab insomnia pada penderita hipertensi adalah karena berapa kali mereka sering terbangun di malam hari dan juga mereka butuh waktu untuk bisa tertidur kembali. Mereka juga butuh waktu panjang untuk bisa bertransisi mulai dari terjaga penuh hingga tertidur," kata Christopher Drake, dari *Ford Hospital Sleep Disorders and Research Center* dan peneliti utama studi ini. Insomnia terjadi karena beberapa faktor yang menyertainya bisa karena hipertensi, depresi, stress, pola makan yang kurang baik serta kurangnya waktu untuk berolahraga, serta bekerja di malam hari dapat pula menimbulkan insomnia. Keletihan dalam bekerja dimalam hari serta banyaknya fikiran membuat otak susah untuk istirahat, sehingga menimbulkan stress dan menyebabkan hipertensi. Insomnia juga dikaitkan dengan gangguan psikologik misalnya terjadinya terjadinya depresi, ansietas, dan penurunan daya ingat karena pada dasarnya tidur berguna untuk resusitasi otak dan konsolidasi daya ingat (Amir, 2011). Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang simpel dan sistematis dalam menegangkan sekelompok otot kemudian merilekskannya kembali. Relaksasi progresif adalah cara yang efektif untuk relaksasi dan mengurangi kecemasan (Vitana, 2011). Teknik relaksasi progresif dapat dilakukan setiap hari saat akan memulai tidur atau minimal dilakukan 2-3 kali dalam 1 minggu kemudian dilakukan observasi 6 minggu kemudian (Fitriyah, 2012).

Penatalaksanaan insomnia pada penderita hipertensi secara farmakologi yaitu dapat menggunakan medikamentosa, obat-obatan yang biasa digunakan valium oral 0,5 mg atau chlorpeniramin (Vitana, 2011). Sedangkan penatalaksanaan secara non farmakologi yaitu dengan menjaga tubuh yaitu dengan melatih kebiasaan tidur yang baik, mempertahankan waktu tidur dengan baik, melakukan olahraga serta latihan relaksasi otot progresif yang bertujuan untuk memperdalam kondisi rileks pada tubuh dan digunakan untuk mengatasi gangguan tidur (Nuryanti, 2013). Tenaga kesehatan seperti perawat harus memberikan edukasi atau konseling tentang insomnia pada penderita hipertensi dan juga dapat memberikan intervensi dalam pemenuhan kebutuhan tidur penderita hipertensi dengan menggunakan tehnik relaksasi progresif. Penderita hipertensi perlu diberikan latihan secara berkala sehingga mereka nantinya dapat menangani gangguan tidurnya secara mandiri.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Insomnia Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Babat Kabupaten Lamongan”

* 1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah: “Apakah ada pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap penurunan insomnia pada penderita hipertensi Di Puskesmas Babat Kabupaten Lamongan?”

* 1. **Tujuan Penelitian**
     1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap penurunan insomnia pada penderita hipertensi di Puskesmas Babat Kabupaten Lamongan.

* + 1. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi penurunan insomnia pada penderita hipertensi sebelum diberikan teknik relaksasi progresif di Puskesmas Babat Kabupaten Lamongan.
2. Mengidentifikasi penurunan insomnia pada penderita hipertensi sesudah diberikan teknik relaksasi progresif di Puskesmas Babat Kabupaten Lamongan.
3. Menganalisa pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap penurunan insomnia pada penderita hipertensi Di Puskesmas Babat Kabupaten Lamongan.
   1. **Manfaat Penelitian**
      1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan ilmu pengetahuan, serta informasi dalam dunia kesehatan terutama keperawatan tentang teknik relaksasi progresif terhadap penurunan insomnia

* + 1. Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam praktik penelitian secara ilmiah untuk lebih meningkatkan pemahaman mengenai penerapan teknik relaksasi progresif terhadap penurunan insomnia

1. Bagi Reponden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah wawasan penderita hipertensi tentang penurunan insomnia (gangguan tidur) sehingga mereka dapat melakukan penanganan gangguan tidur secara mandiri yaitu dengan teknik relaksasi progresif.

1. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan kepada petugas kesehatan guna peningkatan mutu pelayanan pada penderita hipertensi terutama dalam mengatasi permasalahan insomnia.

1. Bagi Tempat Penelitian

Memberikan pengetahun tambahan dan dapat dijadikan program sebagai kebijakan rutinitas penderita hipertensi tentang gangguan tidur (insomnia).