



Edukasi Penatalaksanaan Insomnia pada Penderita Hipertensi

Nurul Laili¹, Binti Muasaroh¹

¹Department of Nursing, STIKes Karya Husada Kediri, Indonesia

Correspondence author: Nurul Laili

Email: nurullaili230279@gmail.com

Address : Jl. Soekarno Hatta No 7 Pare Kediri Jawa Timur, Telp. 08125296979

Submitted: 29 Oktober, Revised: 16 November 2022, Accepted: 30 November 2022, Published: 2 Februari 2023

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i1.181



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Patients with hypertension often complain of dizziness/headache, sore or heavy neck and insomnia. People who suffer from hypertension have a risk of poor sleep disorders or insomnia. Patients with hypertension cannot sleep well or insomnia due to dizziness, difficulty breathing, noise and difficulty starting to sleep.

Objective: The purpose of this public service activities is to provide education about how to reduce insomnia in people with hypertension so that their sleep quality is better.

Method: This public service was conducted by measuring the level of insomnia in patients with hypertension using the Insomnia Severity Index (ISI) questionnaire. The activity was carried out for 2 days on 9-10 September 2022 in the working area of the Bendo Health Center, Kediri Regency. The counseling participants totaled 27 people. After the assessment is carried out, then proceed with providing counseling or education about the management of insomnia experienced by people with hypertension.

Result: The results of the interview showed that most of the people (44%) as many as 12 people had good knowledge. The level of education is one of the sociocultural factors that can affect a person's knowledge and understanding of information. A high level of education can enable individuals to access and understand information about health so that someone who has the knowledge to choose strategies in overcoming insomnia. If a person's level of education is low, it will hinder the development of a person's attitude towards receiving information and newly introduced values.

Conclusion: Nurses as health workers who play a role in promotive functions, try to do prevention through education so that complications do not continue and get worse. Efforts to overcome insomnia by means of reflexology, relaxation techniques, changing sleep/wake schedules, drinking milk before bed and avoiding nap habits. The family plays an active role in providing motivation, supervision and assistance to a family member who suffers from chronic diseases such as hypertension.

Keywords: education, hypertension, insomnia

Pendahuluan

Hipertensi merupakan keadaan tekanan darah 140/90 mmHg atau lebih. Hipertensi menjadi salah satu faktor resiko utama yang menyebabkan serangan Jantung, Gagal Jantung, Stroke dan penyakit Ginjal (Japanan, 2017; Saputra et al., 2013). Pasien Hipertensi sering mengeluh pusing/sakit kepala, tengkuk terasa pegal atau berat dan Insomnia. Insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan sulit tidur, ketidakmampuan untuk mempertahankan kondisi tidur. Tanda dan gejalanya seperti sering bangun pada malam hari, mengalami kesulitan untuk tidur kembali, bangun terlalu dini di pagi hari dan merasa lelah setelah bangun (Indrawati dan Andriyanti, 2018).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan jumlah pasien Hipertensi meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang bertambah. Tahun 2025 di perkirakan 29% penduduk di dunia mengalami Hipertensi. Hipertensi menyebabkan kematian 1,5 juta orang setiap tahunnya di Asia. Pasien Hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 mencapai 32% dari total jumlah penduduk (Almina, Zulhaida dan Syarifah, 2018).

Menurut Laporan Kemenkes (2013), Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah Stroke dan Tuberkulosis. Proporsi kematiannya mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) Balitbangkes tahun 2013 menunjukkan prevalensi Hipertensi secara nasional mencapai 25,8% (Dwi dkk, 2018). Provinsi Jawa Timur mempunyai prevalensi sebesar 37,4%. Menurut data Dinkes (2018), angka kejadian Hipertensi di Puskesmas Adan-adan menempati urutan ke 9 dari angka kejadian yang tersebar di 37 Puskesmas di wilayah Kediri, sebanyak 151 orang dengan penyakit Hipertensi (Dinkes, 2018).

Hasil penelitian Vgontzas dkk pada tahun 2009 menunjukkan bahwa kombinasi waktu tidur yang kurang dan Insomnia berkaitan dengan Hipertensi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Javaheri, dkk 2017 menyebutkan bahwa insomnia dan durasi tidur yang pendek berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi (Martini, Roshifanni dan Marzela, 2018). Orang yang menderita Hipertensi memiliki resiko gangguan tidur buruk atau Insomnia (Potter and Perry, 2009). Pada penelitian yang dilakukan oleh Sagala, 2011 menyebutkan pasien Hipertensi tidak dapat tidur dengan baik atau Insomnia dikarenakan pusing, sulit bernafas, kebisingan dan susah memulai tidur (Rahmat, Pranowo dan Sutarno, 2018).

Hipertensi adalah keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Hipertensi jarang di sadari oleh seseorang karena Hipertensi sering tidak memiliki gejala khusus. Beberapa gejala yang biasanya timbul pada penderita Hipertensi, antara lain yaitu pusing/sakit kepala, tengkuk terasa pegal, mudah marah, tinnitus (telinga berdengung), sesak nafas, rasa berat di tengkuk, mudah lelah, mata berkunang-kunang, nyeri otot dan sendi, berdebar-debar dan insomnia (Indrawati dan Andriyanti, 2018).

Insomnia merupakan keadaan seseorang mengalami kesulitan tidur atau sering terbangun dan tidak dapat tidur nyenyak. Insomnia adalah persepsi yang tidak adekuat dari kualitas dan kuantitas tidur dan merupakan keluhan paling umum dari gangguan tidur. Insomnia terjadi apabila terdapat satu atau lebih keluhan seperti kesulitan memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur sehingga sering terbangun dari tidur, bangun terlalu dini hari dan sulit untuk tidur kembali, tidur dengan kualitas yang buruk (Meylana, 2016).

Insomnia pada pasien Hipertensi berhubungan dengan pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi akibat dari aktivitas epineprin dan norepineprin pada pasien Hipertensi. Vasokonstriksi akan mengalami peningkatan tekanan darah dan terjadi gangguan sirkulasi yang terjadi di otak yang membuat resistensi pembuluh darah otak. Gangguan pada pembuluh darah otak menyebabkan nyeri kepala/pusing. Nyeri kepala yang di rasakan pasien

akan membuat tidak nyaman sehingga pasien kesulitan tidur atau tidak bisa tidur nyenyak pada malam hari dan akhirnya menimbulkan Insomnia (Kadir, 2016; Roshifanni, 2017).

Tekanan darah yang terus tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi pada jaringan otak dan pembuluh darah seperti Stroke, Gagal Ginjal, penyakit Jantung Koroner, dan sampai menyebabkan kematian. Hipertensi juga dapat menimbulkan dampak ekonomis yaitu hilangnya penghasilan rumah tangga apabila terjadi kecacatan atau kematian, pertumbuhan ekonomi nasional juga terancam apabila menyerang usia produktif karena akan mempengaruhi pembangunan nasional. Kondisi Hipertensi dengan insomnia memberi dampak pada kualitas hidup, produktivitas dan keselamatan, gangguan memori, depresi, sering terjatuh, penurunan kualitas hidup, dan mudah letih atau lelah (Roshifanni, 2017); (Desriyani, Tri Wahyudi dan Suratun, 2019).

Penatalaksanaan Hipertensi dilakukan sebagai upaya mengurangi resiko komplikasi. Penatalaksanaan Hipertensi dilakukan dengan farmakologis (obat-obatan) dan nonfarmakologis (memodifikasi gaya hidup). Pola hidup sehat yang meliputi penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olahraga yang dilakukan secara teratur, mengurangi konsumsi alkohol dan berhenti merokok. Upaya untuk mengatasi Insomnia dengan cara pemijatan refleksi, teknik relaksasi, mengubah jadwal tidur/bangun, minum susu sebelum tidur dan menghindari kebiasaan tidur siang (Meylana, 2016; Damayantie, Heryani dan Muazir). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang cara mengurangi insomnia pada penderita Hipertensi agar kualitas tidurnya menjadi lebih baik dan komplikasi penyakit dapat di cegah secara optimal.

Tujuan

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan edukasi tentang cara mengurangi insomnia pada penderita Hipertensi agar kualitas tidurnya menjadi lebih baik dan komplikasi penyakit dapat di cegah secara optimal dan memberikan pelayanan kesehatan pada penderita Hipertensi.

Metode

dengan mengukur tingkat insomnia pada penderita Hipertensi menggunakan kuesioner *Insomnia Severity Index (ISI)*. Kegiatan dilakukan selama 2 hari pada tanggal 9-10 September 2022 di wilayah kerja Puskesmas Bendo Kabupaten Kediri. Peserta penyuluhan adalah penderita dengan Hipertensi. Peserta penyuluhan berjumlah 27 orang. Penderita Hipertensi yang mengikuti kegiatan penyuluhan dikaji keluhannya terutama terkait keluhan insomnia yang dialami dengan diberikan kuesioner *Insomnia Severity Index (ISI)*. Setelah pengkajian dilakukan, kemudian di lanjutkan dengan pemberian penyuluhan atau edukasi tentang penatalaksanaan insomnia yang di alami oleh penderita Hipertensi. Penatalaksanaan yang dapat di lakukan melalui pemijatan refleksi, teknik relaksasi, mengubah jadwal tidur/bangun, minum susu sebelum tidur dan menghindari kebiasaan tidur siang.

Untuk melihat keberhasilan edukasi, semua peserta penyuluhan di berikan kuesioner. Data yang sudah di olah kemudian di sajikan dengan prosentase sesuai kriteria. Data di sajikan dalam bentuk tabel dengan penjelasan angka dan prosentase. Pengabdian kepada masyarakat menggunakan instrumen leaf leat sebagai media edukasi yang dapat di baca ulang oleh peserta. Media edukasi menggunakan sarana LCD dan laptop, dengan tampilan PPT dan video. Instrumen kuesioner berisi pertanyaan tentang cara mencegah dan mengurangi insomnia pada penderita hipertensi.

Hasil

Berikut hasil penilaian kuesioner yang di kumpulkan dari peserta pengabdian kepada masyarakat terkait edukasi tentang cara mencegah dan mengurangi insomnia pada penderita hipertensi.

Tabel 1. Tingkat insomnia peserta penyuluhan

No	Kriteria	Frekuensi	
		n	%
1	Tidak signifikan secara klinis	7	26%
2	Insomnia ringan	14	52%
3	Insomnia sedang	5	18%
4	Insomnia berat	1	4%
Jumlah		27	100%

Tabel 2. Pengetahuan peserta penyuluhan tentang cara mencegah dan mengurangi insomnia pada penderita hipertensi.

No	Kategori	Frekuensi	
		n	%
1	Tinggi	12	44%
2	Cukup	10	37%
3	Rendah	5	19%
Jumlah		27	100

Pembahasan

Berdasarkan hasil kuesioner *Insomnia Severity Index (ISI)* didapatkan hasil yaitu hampir setengah dari responden dengan prosentase 26% memiliki kriteria tidak signifikan secara klinis sebanyak 7 orang, sebagian besar responden dengan prosentase 52% memiliki kriteria Insomnia ringan sebanyak 14 orang, sebagian kecil dengan prosentase 18% memiliki kriteria Insomnia sedang sebanyak 5 orang, dan sebagian kecil dari responden dengan prosentase 4% memiliki kriteria Insomnia berat sebanyak 1 orang.

Hipertensi adalah keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah. Hipertensi berkaitan dengan kenaikan tekanan sistolik atau diastolik atau tekanan keduanya (Andra Safery, 2013). Hipertensi menjadi salah satu faktor resiko utama yang menyebabkan serangan Jantung, Gagal Jantung, Stroke dan penyakit Ginjal (Japanan, 2017; Saputra, Rahayu dan Indrawanto, 2013).

Faktor yang mempengaruhi Hipertensi yaitu faktor genetik, jenis kelamin, usia, berat badan (obesitas), gaya hidup seperti merokok dan konsumsi alkohol serta faktor pemakaian obat-obatan seperti kontrasepsi oral. Hipertensi jarang di sadari oleh seseorang karena Hipertensi sering tidak memiliki gejala khusus. Beberapa gejala yang biasanya timbul pada penderita Hipertensi, antara lain yaitu pusing/sakit kepala, tengkuk terasa pegal, mudah marah, tinnitus (telinga berdengung), sesak nafas, rasa berat di tengkuk, mudah lelah, mata berkunang-kunang, nyeri otot dan sendi, berdebar-debar dan insomnia (Indrawati dan Andriyanti, 2018).

Gangguan tidur atau insomnia didefinisikan sebagai suatu kehilangan tidur secara temporer atau kronis. Insomnia adalah suatu kondisi ketidakpuasan seseorang dalam hal kuantitas atau kualitas tidurnya dan berlangsung selama beberapa waktu (WHO, 2002).

Insomnia adalah ketidakmampuan penderita untuk memperoleh jumlah tidur yang diperlukan agar dapat menjalankan fungsi pada siang hari secara efisien. Pada penderita insomnia pada dasarnya hanya punya dua keluhan utama, dimana seseorang sulit masuk tidur dan sulit mempertahankan tidur (Thahir, 2014).

Insomnia dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana seseorang sulit masuk tidur atau kesulitan mempertahankan tidur dalam kurun waktu tertentu sehingga menimbulkan penderitaan atau gangguan dalam berbagai fungsi sosial, pekerjaan, ataupun fungsi-fungsi kehidupan lainnya. Kesulitan tidur atau insomnia adalah keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh satu dari: sulit memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak (Thahir, 2014).

Penatalaksanaan Hipertensi dilakukan sebagai upaya mengurangi resiko komplikasi. Penatalaksanaan Hipertensi dilakukan dengan farmakologis (obat-obatan) dan nonfarmakologis (memodifikasi gaya hidup). Pola hidup sehat yang meliputi penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olahraga yang dilakukan secara teratur, mengurangi konsumsi alkohol dan berhenti merokok. Upaya untuk mengatasi Insomnia dengan cara pemijatan refleksi, teknik relaksasi, mengubah jadwal tidur/bangun, minum susu sebelum tidur dan menghindari kebiasaan tidur siang (Meylana, 2016; Damayantie, Heryani dan Muazir).

Hasil wawancara didapatkan sebagian besar orang dengan keluhan pusing yaitu sebanyak 18 orang (66%). Pada umumnya penyakit Hipertensi di tandai dengan gejala pusing yaitu khususnya pada bagian tengkuk (kepala) belakang, karena adanya gangguan pembuluh darah otak yang menyebabkan nyeri kepala/pusing. Nyeri kepala yang dirasakan akan membuat tidak nyaman sehingga mengalami kesulitan tidur atau tidak bisa tidur nyenyak pada malam hari dan akhirnya menyebabkan Insomnia.

Hasil wawancara didapatkan hampir setengahnya dengan kebiasaan sebelum tidur menonton tv terlebih dahulu yaitu sebanyak 10 orang (37%). Kebanyakan dari orang-orang selalu menonton tv sebelum tidur, padahal masalah terbesarnya yaitu cahaya terang yang di pancarkan layar tv dapat membuat tetap terjaga (tidak tidur). Padahal di malam hari, tubuh menghasilkan hormon melatonin yang secara bertahap membuat rasa kantuk. Karena barang-barang elektronik khususnya tv akan memancarkan jenis cahaya biru tertentu yang mampu memicu otak untuk berhenti membuat melatonin. Sehingga hal ini berkaitan dengan kualitas tidur yang kurang baik, apalagi bagi penderita Hipertensi yang pada umumnya memang sudah terdapat gangguan tidur, maka kebiasaan seperti ini akan semakin memperburuk kualitas tidur dan kemungkinan mampu menimbulkan Insomnia bagi penderita.

Hasil wawancara didapatkan hampir seluruh responden dengan kebiasaan tidur siang hari yaitu sebanyak 22 orang (82%). Responden dengan kebiasaan tidur siang hari akan bisa memperburuk Insomnia karena akan semakin menyulitkan tidur di malam hari, apalagi pada pasien Hipertensi yang pada dasarnya memang sudah terjadi gangguan tidur. Karena terkadang timbul gejala pusing atau nyeri pada tengkuk (kepala) belakang.

Hasil wawancara didapatkan sebagian besar akhir-akhir ini sering cemas yaitu sebanyak 17 orang (63%). Pada dasarnya kecemasan berupa keluhan dan gejala yang bersifat psikis dan fisik. Hal tersebut kemungkinan timbul dari persepsi bahwa mereka akan kehilangan kendali atas kehidupannya. Kecemasan bisa menjadi faktor psikologis terjadinya Hipertensi. Perbandingan antara orang-orang yang menderita kecemasan dengan orang-orang yang tidak menderita kecemasan, di dapatkan hasil tekanan darah yang lebih tinggi pada kelompok penderita kecemasan daripada kelompok yang tidak cemas. Sesuai dengan pendapat Feist (2010) tentang kecemasan yang menyatakan bahwa kecemasan adalah kekuatan pengganggu utama yang menghambat hubungan interpersonal yang sehat. Jika cemas tidak

segera dikendalikan, level hormon kortisol dan *adrenaline* akan terus meningkat sehingga sulit untuk menenangkan diri menjelang tidur yang dapat memberi dampak negatif terhadap pola tidur.

Hasil wawancara didapatkan hampir sebagian besar orang (44%) sebanyak 12 orang mempunyai pengetahuan baik. Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor sosiokultural yang bisa mempengaruhi pengetahuan dan pemahaman seseorang terkait informasi. Sesuai hasil wawancara didapatkan sebanyak 10 orang (37%) merupakan lulusan SMA/SLTA. Tingkat pendidikan yang tinggi bisa memungkinkan individu untuk mengakses dan memahami informasi tentang kesehatan sehingga seseorang yang memiliki pengetahuan untuk memilih strategi dalam mengatasi Insomnia. Jika seseorang tingkat pendidikan rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

Hasil wawancara didapatkan sebagian besar mengalami Insomnia ringan yaitu 14 orang (52%) dan sebagian kecil mengalami Insomnia sedang yaitu 5 orang (18%). Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu jenis kelamin. Sesuai dengan hasil wawancara sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 orang (59%), sejalan dengan teori Darmojo (2005) bahwa jenis kelamin merupakan faktor yang memperlihatkan adanya perbedaan biologis pada individu yang menyebabkan terjadinya perbedaan pola tidur. Sebuah studi Metaanalisis dari 29 studi mengenai Insomnia, mendapatkan perempuan lebih beresiko mengalami Insomnia dibanding laki-laki. Insomnia pada perempuan berhubungan dengan perubahan hormon, dimana penurunan kadar hormon estrogen dan progesterone di duga berhubungan dengan prevalensi Insomnia (Krystal, 2003).

Kesimpulan

Berdasarkan pengabdian kepada masyarakat di dapatkan gambaran pengetahuan penerima Hipertensi tentang penatalaksanaan insomnia. Perawat sebagai tenaga kesehatan yang berperan dalam fungsi promotif, berupaya melakukan pencegahan melalui edukasi supaya komplikasi tidak berlanjut dan semakin parah. Upaya untuk mengatasi Insomnia dengan cara pemijatan refleksi, teknik relaksasi, mengubah jadwal tidur/bangun, minum susu sebelum tidur dan menghindari kebiasaan tidur siang. Keluarga berperan aktif memberikan motivasi, pengawasan dan pendampingan pada salah satu anggota keluarga yang menderita penyakit kronis seperti Hipertensi.

Daftar Pustaka

1. Almira, Zulhaida, S. (2018). Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016, *11*(1), 9–17.
2. Andra Safery, Y. . (2013). *KMB Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa)*. Bengkulu: Nusa Medika.
3. Damayantie, N., Heryani, E.dan Muazir (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku penatalaksanaan Hipertensi oleh penderita di Wilayah Kerja Puskesmas Sekernan Ilir Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2018', pp. 224–232. doi: 10.26699/jnk.v5i3.ART.p224.
4. Desriyani, R., Tri Wahyudi, J. and Suratun.(2019). 'Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Kualitas Tidur Pasien dengan Hipertensi di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang', *3*(2), pp. 88–95.
5. Dwi, N. dkk.(2018). Konseling Hipertensi dan Komplikasinya pada Lansia di Kelurahan Tosaren RT 28 RW 10 *Journal of Community Engagement in Health*, *1*(2), pp. 15–20. doi: 10.30994/jceh.v1i2.9.
6. Indrawati, L. and Andriyanti, D.(2018). 'Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap

- Insomnia pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi 2014', 6(2), pp. 140–146.
7. Japanan, D. (2017). 'Peningkatan Pengetahuan tentang Hipertensi Guna Perbaikan Tekanan Darah pada Anak Muda', 3(1), pp. 26–38.
 8. Martini, S., Roshifanni, S. dan Marzela, F. (2018) Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi Poor Sleep Pattern Increases Risk of Hypertension', 14(3), pp. 297–303.
 9. Meylana, N. (2016) Efektivitas Akupresur dan Aromaterapi Lavender terhadap Insomnia pada Wanita Perimenopause di Desa Pancuranmas Magelang 2016 Nathazia Meylana'
 10. Rahmat, D., Pranowo, S. dan Sutarno. (2018). *Perbandingan Antara Progressive Muscle Relaxation dan Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi The Comparison Between Progressive Muscle Relaxation and Spiritual Emotional Freedom Technique on The Sleep of Hypertensi'*, 16(1), pp. 7–11.
 11. Thahir, A.(2014). Pengaruh PMR (Progressive Muscle Relaxation) terhadap Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung Tahun 2012', pp. 1–11.