

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah kondisi yang berawal dari masa konsepsi dan berakhir pada tahap lahirnya janin, usia kehamilan normal yaitu 9 bulan 7 hari, dalam kehamilan terdapat 3 trimester, usia 0-14 minggu di sebut trimester pertama, usia kehamilan 14-28 minggu adalah trimester kedua, usia kehamilan 28-40 minggu disebut tahap trimestes ketiga (Emadwiandr 2013).

Tekanan darah merupakan tekanan yang bertujuan mendorong darah supaya dapat disebarkan keseluruh tubuh, darah yang diedarkan yaitu darah yang mengandung O₂ dan nutrisi, darah tersebut akan disuplai ke organ-organ dalam tubuh, terdapat banyak sebab yang mempengaruhi perubahan tekanan darah, misalnya yaitu usia, aktivitas fisik, perubahan posisi, dll. Batas nilai normal tekanan darah pada usia dewasa yaitu 120/80 mmHG, dan batas nilai normal tekanan darah pada anak lebih rendah dibanding dengan tekanan darah orang dewasa (Ratulangi et al., 2015)

Tekanan darah akan berbeda nilainya dalam satu hari, pada pagi hari tekanan darah akan lebih tinggi nilainya dibandingkan pada waktu tidur malam hari, selain itu perbedaan tekanan darah juga dipengaruhi oleh perubahan posisi tubuh yang mana pengukuran tekanan darah ketika berdiri akan berbeda dengan pengukuran tekanan darah ketika berbaring atau duduk (Ratulangi et al., 2015).

Indikator penting dalam menilai sistem kardiovaskular adalah dengan mengukur tekanan darah, metode pengukuran tekanan darah terbagi menjadi 2, yaitu langsung dan tidak langsung, metode langsung yaitu metode yang

prosedurnya menggunakan kanula/jarum yang dimasukkan langsung kedalam pembuluh darah kemudian dihubungkan ke manometer, dan metode tidak langsung yaitu pengukuranya menggunakan sfigmomanometer(Lumantow et al., 2016)

Tekanan darah akan mengalami penurunan saat kondisi istirahat tidur, normalnya tekanan darah menurun 10-20% dari kondisi biasa, hal ini dikarenakan ketika tidur terjadi penurunan aktifitas simpatis(Lumantow et al., 2016)

Hipertensi atau disebut dengan tekanan darah tinggi merupakan penyakit tergolong tidak menular, dimaksud tekanan darah tinggi adalah ketika keadaan peningkatan pada tekanan darah diatas batas normal, yaitu peningkatan sistolik > 140 mmHg dan peningkatan > 90 mmHg pada tekanan diastolik.

Penelitian yang sudah di lakukan sampai saat ini, belum ada yang menyebutkan faktor penyebab utama terjadinya tekanan darah tinggi kehamilan, tetapi penyakit ini kemungkinan di pengaruhi beberapa faktor lain, yaitu genetik, faktor imun, usia gestasional, proses kehamilan, penyakit ibu hamil, kondisi lingkungan, dan keadaan psikologis dan mental. Gangguan tidur diduga dapat mempengaruhi tekanan darah tinggi dalam kehamilan (Dewi et al. 2015).

Tekanan darah tinggi pada wanita hamil beresiko dapat mempengaruhi munculnya berbagai penyakit lain, yaitu odem pada paru, produksi ASI terhambat, perdarahan pada otak, kepala janin terlilit plasenta saat akan dilahirkan, gagal ginjal akut, terjadi prematur, bahkan kondisi yang paling

fatal yaitu kematian ibu dan janin, dampak lainnya dari tekanan darah tinggi dalam kehamilan adalah berat badan bayi lahir kurang dari 10 persentil, tingginya jumlah bayi dengan APGAR <3, hambatan pertumbuhan janin, angka kematian perinatal dan neonatal lebih tinggi dibandingkan ibu yang tidak menderita tekanan darah tinggi (Azizah et al., 2017).

Tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan didunia yang sampai saat ini masih mejadi fokus utama, dengan total penderita mencapai >1 milyar jiwa. Data WHO menyebutkan pada tahun 2013 terdapat sekitar 1 milyar jiwa penduduk dunia terdiagnosa menderita tekanan darah tinggi, dan pada tahun tahun berikutnya angka tersebut semakin meningkat, prevalensi tekanan darah tinggi meningkat di berbagai negara, khususnya negara yang memiliki pendapatan rendah, yaitu afrika salah satunya, dengan angka tekanan darah tinggi mencapai 46%, dan penderita tekanan darah tinggi pada negara maju lebih rendah angkanya yaitu sebesar 35%, di amerika kejadian tekanan darah tinggi yaitu 31% jiwa, dengan jumlah laki-laki lebih tinggi daripada wanita, yaitu laki-laki 39% dan wanita 23%, tekanan darah tinggi akan meningkat 10% ketika umur seseorang mencapai 30 tahun dan pada umur 60 tahun meningkat 30% (Suhardjono, 2017).

Profil Kesehatan Indonesia tahun 2015 menyebutkan bahwa kematian ibu hamil di sebabkan oleh 2 penyebab utama yaitu tekanan darah tinggi sebesar 27.1% dan disebabkan oleh perdarahan sebesar 30.3%, dan dalam data Kesehatan Kota Semarang 2015 kematian ibu sebesar 22% disebabkan oleh preeklamsia, perdarahan sebesar 16%, dikarenakan penyakit sebesar 47% (Imaroh et al., 2018).

Jawa Tengah merupakan salah satu Provinsi yang memiliki AKI terbilang besar pada tahun 2017 beberapa penyebab kematian ibu di Provinsi Jawa Tengah tahun 2017 antara lain: tekanan darah tinggi dalam kehamilan / pre eklampsia (32,9%), perdarahan (30,37%), lain-lain (19,09%), gangguan sistem peredaran darah (12,36%), infeksi (4,34%), dan gangguan metabolisme (0,87%), dari tahun ketahun Kota Semarang memiliki angka kematian ibu terbesar di Provinsi Jawa Tengah, pada tahun 2014 jumlah AKI di Kota Semarang sebesar 122,25 per 100.000 kelahiran hidup, kemudian meningkat sebesar 128,05/100.000 KH pada tahun 2015, dan pada 2016 mengalami penurunan yaitu 128,05/100 K, dengan rincian sebesar 18 kasus paling banyak terjadi pada saat kehamilan (Imaroh, 2018).

Kematian maternal terbanyak berada di Wilayah kerja Puskesmas Bangetayu yaitu sebanyak 4 kasus (0,58%) yang meliputi kematian ibu hamil 1 kasus (0,14%) yang disebabkan karena perdarahan otak, dan ibu nifas 3 kasus (0,44%) yang disebabkan karena eklampsia dari 681 kelahiran hidup. Kemudian wilayah Puskesmas Gayamsari 2 kasus (0,15%), wilayah Puskesmas Gunungpati 2 kasus (0,31%), wilayah Puskesmas Bandarharjo 2 kasus (0,21%) dan wilayah Puskesmas Candilama, Karangayu, Ngalian, Genuk, Mangkang, Karanganyar, Mijen, Lamper Tengah dan Padangsari masing-masing terdapat kematian maternal 1 kasus.

Aktivitas fisik yang tidak tercukupi dengan baik menimbulkan faktor resiko noncommunicable diseases, aktivitas fisik yang kurang mengakibatkan kematian sebesar 1,6 juta jiwa pertahun, penyakit kardiovaskular seperti tekanan darah tinggi 30% diperkirakan karena aktivitas fisik yang kurang baik,

faktor lain selain aktivitas fisik gangguan kualitas tidur mengakibatkan kerja jantung tidak stabil dan tekanan darah tinggi pada ibu hamil.

Wanita sering mengalami gangguan tidur saat masa kehamilannya, karena perubahan fisik dan perubahan pada ukuran tubuh, beberapa masalah tidur yang dihadapi wanita hamil antara lain: sering terbangun saat malam hari, kesulitan saat akan tidur, sering merasa cemas dan gelisah khususnya saat menjelang partus, dari gangguan tidur tersebut berdampak tidak baik terhadap janin, ibu hamil, dan saat persalinan. Maka diharapkan ibu hamil yang mengalami gangguan tidur mendapatkan perhatian khusus (Dewiani et al., 2017)

Tidur adalah keadaan istirahat yang dibutuhkan manusia secara regular, keadaan tidur ini ditandai dengan penurunan kesadaran terhadap lingkungan sekitarnya dan gerakan tubuh berkurang. Manfaat istirahat tidur yaitu memberikan ketenangan, memulihkan stamina dan energi (energi conservation), pemulihan fungsi otak dan tubuh, dan proses adaptasi (adaptive), supaya dapat mempertahankan kualitas hidup yang baik (Moi et al., 2017).

Penelitian lain oleh O' Brien (2014) dan Sharma (2016) bahwa salah satu komponen dari penilaian kualitas tidur yaitu seberapa sering mengalami gangguan tidur, contoh gangguan tidur yaitu mendengkur (sleep obstructive apnea), jika hal tersebut dialami oleh wanita hamil dapat meningkatkan risiko terjadinya tekanan darah tinggi kehamilan. Hal ini terjadi akibat hipoksia intermiten dan tidur yang terfragmentasi yang akhirnya menyebabkan peningkatan respon inflamasi tubuh, dimana respon inflamasi memiliki peran

dalam terjadinya tekanan darah tinggi dalam kehamilan (Dewi et al., 2015).

PSQI dapat digunakan untuk mengukur kualitas tidur pada ibu hamil, baik buruknya kualitas tidur dapat berdampak pada kehamilan. Durasi tidur yang kurang pada awal usia kehamilan dapat menyebabkan resiko kelahiran preterm, kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan peningkatan level inflamasi sistemik dan memendeknya masa gestasi, yang kemudian akan berisiko menyebabkan kelahiran preterm. Ibu hamil yang memiliki kualitas tidur buruk juga dilaporkan lebih rentan menjalani kelahiran secara caesar dan menempuh waktu melahirkan yang lebih lama. Kualitas tidur yang tidak baik akan berdampak pada kondisi psikologis ibu hamil, berisiko meningkatnya depresi prenatal dan postnatal, bahkan meningkatkan keinginan bunuh diri pada ibu hamil. (Ayumi, 2018).

Gangguan tidur yang berkepanjangan selama masa kehamilan berdampak pada perkembangan saraf janin yang tidak seimbang dan resiko berat badan bayi lahir rendah (BBLR), lahir belum cukup bulan dan sistem imunitas bayi cenderung lemah. Gangguan tidur dapat memicu kondisi depresi dan stress yang berpengaruh tidak baik pada janin dalam rahim. Janin mengalami peningkatan denyut jantung ketika ibu hamil mengalami stress ringan, dan stress berat berbahaya karena janin akan menjadi lebih hiperaktif (Marwiyah & Sufi, 2018).

Aktivitas fisik yang dilakukan berulang dan terstruktur bertujuan agar jantung lebih kuat pada otot polosnya, sehingga kontraksi lebih kuat dan teratur menjadikan daya tampung lebih besar dan pembuluh darah akan lebih elastis karena otot dinding berkontraksi lebih ringan, beban kerja jantung dan arteri akan bertambah berat jika seseorang memiliki tekanan darah tinggi, karena

jantung harus bekerja lebih keras daripada kondisi normal. Masalah kesehatan yang masih terbilang modern saat ini adalah masalah kurang lancarnya aliran darah yang dikirim menuju pembuluh darah. Pompa jantung akan bekerja kurang optimal saat seseorang kurang melakukan aktivitas fisik , dan akan berdampak pada ketidaklancaran aliran darah dalam tubuh. (Anggraini et al., 2018).

Penatalaksanaan tekanan darah tinggi dapat dilakukan dengan 2 macam terapi yaitu farmakologi dan nonfarmakologi, faktor yang mempengaruhi tingkat keberhasilan pemberian terapi adalah antara lain; tingkat pendidikan terakhir, seberapa lama didiagnosa penyakit, tingkat pengetahuan berhubungan tentang penyakitnya, dukungan keluarga. Peran petugas kesehatan serta motivasi dari lingkungan untuk berobat, serta menerapkan pola hidup sehat diyakini mampu menurunkan tekanan darah tinggi serta mencegah terjadinya penyakit kardiovaskuler (Manoppo & Masi, 2018).

Peran perawat dalam melakukan asuhan keperawatan sangat dibutuhkan guna memulihkan dan memelihara kesehatan, perawat berperan sebagai edukator atau pendidik, perawat membantu klien mengenal masalah kesehatan, dan prosedur yang benar dalam perawatan (Kozier, 2010). Informasi yang benar dan akurat mampu meningkatkan intelektual dan pengetahuan seseorang yang menderita tekanan darah tinggi agar mendapatkan penanganan yang tepat dan menerapkan gaya hidup yang sehat (Manoppo & Masi, 2018).

Penelitian lain didapatkan hasil dari seluruh responden yang menderita tekanan darah tinggi ketika melakukan aktivitas fisik ringan dapat menurunkan

tekanan darah tingginya dan menghindari aktivitas berpotensi berat, namun jika seseorang sudah melakukan aktivitas fisik ringan sampai sedang tetapi mengalami kondisi stress atau beban psikologi dapat memicu peningkatan kejadian tekanan darah tinggi. Hasil penelitian terdahulu menyatakan aktivitas fisik sedang dan istirahat seperti berbaring yang tercukup selama kehamilan dapat mengurangi resiko preeklamsia kehamilan kehamilan. Angka kejadian tekanan darah tinggi akan semakin meningkat jika disertai dengan adanya stress atau beban psikologis (Nugraheny et al., 2013).

B. Rumusan Masalah

Tekanan darah tinggi dalam kehamilan perlu mendapatkan perhatian khusus karena ibu hamil dengan tekanan darah tinggi dapat menyebabkan berbagai komplikasi, kehamilan beresiko tinggi, salah satu kondisi terminal yang kemungkinan yaitu kematian ibu atau janin, mengingat bahaya yang akan muncul perlu di ketahui faktor apa saja yang menjadi penyebab tekanan darah tinggi dalam kehamilan ini terjadi.

Penelitian yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan istirahat pada ibu hamil dengan tekanan darah masih perlu dikembangkan karena belum pernah ada yang meneliti terutama di Semarang, seringkali ibu hamil tidak mampu mengatur pola aktivitas fisik dan istirahatnya, sehingga perlu di ketahui secara mendalam apakah aktivitas fisik dan istirahat ini benar benar dapat mempengaruhi tekanan darah pada ibu hamil atau tidak, dengan dilakukanya penelitian lebih lanjut diharapkan intervensi yang yang diberikan lebih tepat dan benar untuk penanggulangan tingginya AKI disemarang.

Berdasarkan hasil survey penelitian yang sudah dilakukan, di temukan

bahwa penderita tekanan darah yang tidak normal dalam kehamilan dikarenakan banyak faktor, salah satunya dalam hal gaya hidup yaitu aktivitas fisik dan istirahat tidur, ibu hamil yang melakukan aktifitas ringan dan istirahat yang cukup selama kehamilan terbukti efektif untuk menurunkan tekanan darah tinggi

Berdasarkan urian tersebut maka peneliti mengambil rumusan masalah “adakah hubungan antara aktivitas fisik dan istirahat tidur dengan tekanan darah pada ibu hamil” ?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan

1. Tujuan Umum

- a. Diketuainya hubungan antara aktivitas fisik dan istirahat tidur dengan tekanan darah pada ibu hamil di Puskesmas Bangetayu Semarang.

2. Tujuan khusus

- a. Diketuainya pola aktivitas fisik ibu hamil yang dirawat di Puskesmas Bangetayu Semarang.
- b. Diketuainya pola istirahat tidur ibu hamil yang di rawat di Puskesmas Bangetayu Semarang.
- c. Diketuainya tekanan darah pada ibu hamil di Puskesmas Bangetayu Semarang.
- d. Diketuainya hubungan antara pola aktifitas dan istirahat dengan kejadian tekanan darah pada ibu hamil di Puskesmas Bangetayu Semarang.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi pelayanan kesehatan

Digunakan sebagai bahan informasi mengenai hubungan aktivitas fisik dan istirahat tidur dengan tekanan darah pada ibu hamil sehingga mampu memberikan pelayanan yang tepat dan memadai.

2. Bagi institusi pendidikan

Digunakan sebagai bahan referensi dan informasi dalam menambah wawasan serta pengetahuan tentang hubungan aktivitas fisik dan istirahat tidur dengan tekanan darah pada ibu hamil sehingga kualitas dan mutu bidang pendidikan meningkat dan lebih baik.

3. Bagi masyarakat

Diharapkan menghasilkan informasi yang benar dalam lingkup kesehatan reproduksi dan dapat dijadikan bahan referensi.

