

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah masalah kesehatan yang sangat lazim ditemukan di seluruh dunia. Kondisi ini bukan sekadar masalah sepele karena berpotensi memicu berbagai komplikasi serius pada jantung dan pembuluh darah. Beberapa di antaranya adalah serangan jantung, penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, bahkan kerusakan ginjal yang dapat berujung pada gagal ginjal kronis dan kebutaan. Sering disebut sebagai silent disease atau penyakit diam-diam, hipertensi sangat berbahaya karena bisa menyebabkan kematian mendadak tanpa gejala yang jelas.

Banyak orang tidak sadar bahwa mereka mengidap hipertensi sampai akhirnya melakukan pemeriksaan tekanan darah, baik secara mandiri maupun di fasilitas kesehatan. Sebenarnya, tekanan darah setiap orang memang berfluktuasi sepanjang hari, dipengaruhi oleh gaya hidup seperti pola makan, tingkat aktivitas, atau gangguan pada sirkulasi jantung. Namun, tekanan darah yang terus-menerus tinggi inilah yang menjadi indikasi adanya masalah serius (Tika, 2021).

Nyeri adalah pengalaman sensorik sekaligus emosional yang tidak menyenangkan, yang biasanya timbul akibat adanya kerusakan pada jaringan tubuh. Kondisi ini bersifat kompleks dan sering kali sulit untuk dipahami sepenuhnya. Sebagai bagian dari mekanisme pertahanan tubuh, nyeri berfungsi sebagai sinyal peringatan bahwa terdapat gangguan atau masalah pada tubuh. Nyeri dapat muncul secara mendadak (akut) maupun berlangsung dalam jangka waktu lama (kronis), dan dapat terjadi di berbagai area tubuh. Pada pasien

hipertensi akan merasakan nyeri pada bagian kepala dan leher akan terasa kaku,serta tekanan darah pasien akan naik dan turun. Umumnya rasa nyeri yang dirasakan pasien akan terasa berbeda-beda tergantung pada seberapa besar skala nyeri yang dirasakan. Pada pasien dengan skala nyeri ringan akan terasa pusing, skala nyeri sedang pasien akan merasakan nyeri pada kepala dan leher akan terasa kaku, dan skala nyeri berat pasien akan merasakan nyeri hebat pada kepala , gelisah serta mulai kehilangan kesadaran (Putri Dafriani, 2019).

Hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia, menurut data dari World Health Organization (WHO). Seseorang dianggap mengidap hipertensi jika tekanan darahnya 140/90 mmHg atau lebih. Diperkirakan ada 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di dunia yang menderita hipertensi, dan mayoritas (sekitar dua pertiga) di antaranya tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Yang mengkhawatirkan, sekitar 46% penderita hipertensi tidak sadar bahwa mereka mengalaminya. Dari semua penderita, hanya sekitar 42% yang sudah terdiagnosis dan menerima pengobatan. Bahkan dari mereka yang diobati, hanya sekitar 21% yang berhasil mengendalikan tekanan darahnya dengan baik.

Melihat dampak globalnya yang besar, salah satu target penanggulangan penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi hingga 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2022). Di Indonesia sendiri, angka kejadian hipertensi mencapai 36%, dengan Riset Kesehatan Dasar melaporkan prevalensi sebesar 34,1% (Kemenkes RI, 2023).

American Heart Association (AHA) mencatat bahwa sebanyak 74,5 juta warga Amerika yang berusia di atas 20 tahun mengalami hipertensi. Namun, sekitar 95% dari kasus tersebut tidak memiliki penyebab yang jelas (WHO, 2023).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi kini menjadi pemicu kematian utama di seluruh dunia. Mayoritas kasus (90-95%) adalah hipertensi esensial, yang berarti tidak diketahui penyebab pastinya. Di Indonesia, data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan studi kohort penyakit tidak menular (PTM) antara tahun 2011-2021 menunjukkan bahwa hipertensi menempati posisi keempat sebagai faktor risiko kematian tertinggi, menyumbang 10,2% dari total kematian. Lebih lanjut, SKI 2023 mengungkapkan bahwa 59,1% disabilitas pada penduduk usia 15 tahun ke atas, seperti gangguan penglihatan, pendengaran, dan kesulitan berjalan, disebabkan oleh penyakit yang didapat. Dari jumlah tersebut, 53,5% berasal dari penyakit tidak menular, dengan hipertensi sebagai penyebab terbesar yaitu 22,2% (Rokom, 2024).

Nyeri merupakan permasalahan kesehatan yang terjadi secara global, dengan perkiraan sekitar 20% populasi dunia mengalami nyeri setiap tahunnya, dan setengah dari jumlah tersebut menderita nyeri kronis. Di Amerika Serikat, nyeri menjadi alasan utama masyarakat mengakses layanan kesehatan. Hasil penelitian pada tahun 2012 menunjukkan bahwa 86,6 juta orang dewasa di Amerika mengalami nyeri akut setiap harinya, sementara 25,5 juta lainnya menderita nyeri kronis. Di Indonesia, hingga saat ini belum terdapat penelitian berskala nasional yang secara menyeluruh membahas prevalensi maupun kualitas berbagai jenis nyeri.

Selain itu, Indonesia juga belum memiliki parameter yang praktis untuk menilai nyeri, tingkat kenyamanan pasien, serta dampaknya terhadap kualitas hidup masyarakat (Faisol, 2022).

Hipertensi merupakan suatu kondisi di mana tekanan darah yang mengalir dalam pembuluh darah lebih tinggi dari batas normal. Keadaan ini tergolong serius karena dapat membebani kerja jantung, merusak pembuluh darah, serta meningkatkan risiko terjadinya serangan jantung, stroke, gangguan fungsi ginjal, dan bahkan dapat berujung pada kematian apabila tidak segera ditangani. Secara global, hipertensi diakui sebagai salah satu faktor risiko utama penyakit jantung dan merupakan penyebab kematian tertinggi. Gejala umum yang sering dialami oleh penderita antara lain sakit kepala atau pusing, perasaan gelisah, wajah memerah, rasa pegal di tengkuk, gangguan tidur, sesak napas, dan cepat merasa lelah (Pardosi et al., 2022).

Jika nyeri tidak ditangani dengan baik, hal ini dapat berdampak pada perilaku dan aktivitas harian seseorang. Tanda-tandanya meliputi ekspresi wajah yang menunjukkan ketidaknyamanan seperti meringis, mengerutkan dahi, atau menggigit bibir, disertai dengan kegelisahan, keterbatasan gerak, ketegangan otot, serta upaya melindungi bagian tubuh yang terasa sakit. Selain itu, penderita cenderung menghindari percakapan, menjauh dari interaksi sosial, dan hanya berfokus pada usaha untuk meredakan rasa nyeri, sehingga menjadi kurang terlibat dalam aktivitas rutin (Wati et al., 2022).

Sejumlah penelitian telah membuktikan bahwa pendekatan nonfarmakologis dapat dimanfaatkan untuk menangani nyeri pada pasien

hipertensi. Salah satu metode yang efektif untuk meredakan nyeri akut adalah terapi pijat.

Di antara jenis terapi pijat yang digunakan, *head massage* merupakan salah satu bentuk terapi komplementer yang diterapkan pada penderita hipertensi (Risprawati et al., 2020).

Head Massage, menurut Marlina (dalam Risprawati et al., 2020), efektif merelaksasi tubuh. Ini karena sentuhan lembut pada kulit kepala membantu melancarkan peredaran darah, meningkatkan konsentrasi, merangsang pelepasan hormon endorfin alami, serta memberikan kenyamanan pada otot dan tulang kepala. Selain itu, *Head Massage* juga terbukti menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Hal ini terjadi karena pijatan tersebut mengurangi kadar hormon stres kortisol, yang pada gilirannya menyebabkan tekanan darah menurun dan fungsi tubuh membaik (Setyaningrum, 2022).

Berlandaskan informasi yang telah dipaparkan, saya tertarik untuk menerapkan terapi non-farmakologis, yaitu pijat kepala (*head massage*), sebagai intervensi untuk mengurangi sakit kepala pada penderita hipertensi. Pemilihan metode ini bertujuan agar pasien dan keluarganya dapat memahami manfaat terapi non-obat dalam meredakan nyeri, sekaligus membantu menurunkan tekanan darah pasien selama menjalani perawatan di rumah.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana penerapan terapi komplementer *head massage* untuk menurunkan nyeri pada pasien hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan umum adalah dapat memberikan intervensi yang baik dan mudah dipahami oleh pasien dan keluarga tentang penerapan terapi komplementer *head massage* untuk menurunkan rasa nyeri pada pasien hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso.

1.3.2 Tujuan khusus

- a) Melakukan pengkajian pada pasien hipertensi dengan menerapkan terapi komplementer *head massage* untuk menurunkan rasa nyeri di PSTW Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso.
- b) Merumuskan diagnosa keperawatan pada pasien hipertensi dengan menerapkan terapi komplementer *head massage* untuk menurunkan rasa nyeri di PSTW Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso.
- c) Merencanakan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan menerapkan terapi komplementer *head massage* untuk menurunkan rasa nyeri di PSTW Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso.
- d) Dapat mendeskripsikan implementasi keperawatan pada pasien hipertensi dengan menerapkan terapi komplementer *head massage* untuk menurunkan rasa nyeri di PSTW Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso.

- e) Dapat mendeskripsikan evaluasi tindakan keperawatan pada pasien hipertensi dengan menerapkan terapi komplementer *head massage* untuk menurunkan rasa nyeri di PSTW Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat teoritis

Diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dibidang kesehatan dan keperawatan, khususnya tentang penerapan terapi komplementer massage terhadap manajemen nyeri pada pasien hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha.

1.4.2 Manfaat praktik

a) Bagi klien dan keluarga

Menambah pengetahuan pasien dan keluarga tentang terapi nonfarmakologis untuk meredakan nyeri dan menurunkan tekanan darah.

b) Bagi wilayah

Sebagai masukan yang bisa digunakan dalam upaya peningkatan pengetahuan pasien dan keluarga dalam menerapkan terapi nonfarmakologis di wilayah tersebut.

c) Bagi institusi pendidikan

Sebagai referensi bagi pendidikan keperawatan tentang penerapan terapi komplementer *head massage* untuk mengurangi nyeri pada pasien hipertensi dengan metode terapi *massage* pada pasien dan keluarga untuk mengetahui tentang terapi nonfarmakologis.

d) Bagi penulis

Untuk menambah ilmu pengetahuan, wawasan dan pengalaman sebagai bekal pembelajaran saat bekerja terutama dalam asuhan keperawatan pasien dengan nyeri pada pasien dengan hipertensi.

