

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan sebuah keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah pada pembuluh darah yaitu tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolic diatas 90 mmHg (Dewangga et al., 2023). Penderita hipertensi sering kali tidak menampakkan gejala yang spesifik dimana gejala yang ditampakkan sangat bermacam macam pada setiap individu dan hampir sama dengan penyakit lain (Satriana et al., 2026). Peningkatan tekanan darah tinggi dapat menyebabkan adanya penyumbatan dalam sistem sirkulasi darah arteri dan vena yang mengangkut darah sehingga aliran darah, oksigen, dan nutrisi ke otak menjadi tidak memadai dan timbul rasa nyeri sebagai reaksi alami tubuh (Iswandi & Hasrima, 2025). Nyeri yang dirasakan pasien hipertensi biasanya terjadi di area tengkuk yang terasa tegang / kaku berkepanjangan dan menimbulkan rasa nyeri kepala (Winantuningtyas & Ismoyowati, 2024). Intervensi nonfarmakologi sebagai terapi pendukung dalam pengelolaan nyeri dapat dilakukan dengan terapi komplementer seperti relaksasi napas dalam, akupressur, *back massage*, *foot massage*, kompres hangat dan relaksasi autogenik (Astanti et al., 2025). Mencapai hasil maksimal penerapan kombinasi terapi komplementer perlu dilakukan seperti kombinasi terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi napas dalam.

Menurut (WHO, 2023), sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia menderita hipertensi, dan lebih dari dua pertiganya tinggal di negara

berpenghasilan menengah ke bawah. Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Kementerian Kesehatan RI, 2018), prevalensi hipertensi mencapai 34,1% dari total penduduk dewasa, dan terus meningkat setiap tahunnya. Di Provinsi Jawa Timur sendiri, angka prevalensi hipertensi mencapai sekitar 36,3%, menjadikannya salah satu daerah dengan jumlah penderita tertinggi secara nasional. Berdasarkan data dari RSUD Harjono Ponorogo tahun 2023–2024, tercatat rata-rata 2.203 pasien hipertensi rawat inap setiap tahunnya, pada tahun 2025, tercatat rata-rata 1.243 pasien hipertensi rawat inap setiap tahunnya (Data Rekam Medis RSUD Harjono Ponorogo, 2025).

Hipertensi disebabkan oleh dua penyebab yakni hipertensi primer adalah hipertensi dimana etiologinya tidak diketahui dan hipertensi sekunder terjadi dari proses penyakit lain seperti penyakit parenkim ginjal atau aldosteronisme primer. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten akibat berbagai faktor seperti pola makan tinggi natrium, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, stres, serta predisposisi genetik (Susilo & Wirawan, 2021). Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena banyak individu yang tidak menyadari kondisinya hingga muncul komplikasi. Meskipun demikian, sebagian pasien tetap menunjukkan manifestasi klinis seperti pusing, sesak, palpitasi, gangguan penglihatan, serta nyeri kepala sebagai respon terhadap meningkatnya tekanan vaskular (Kusumawardani et al., 2020).

Salah satu dampak klinis yang sering dikeluhkan pasien hipertensi adalah nyeri akut, terutama berupa nyeri kepala dan ketegangan otot. Nyeri

ini muncul akibat peningkatan tekanan darah yang menyebabkan peregangan dinding pembuluh darah dan aktivasi sistem saraf simpatis. Aktivitas simpatis yang berlebihan dapat memperburuk hipertensi dan meningkatkan beban kerja jantung, sehingga menurunkan kenyamanan sekaligus memperparah kondisi pasien (Ariyanti et al., 2022). Hipertensi yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan komplikasi serius, termasuk stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, serta kerusakan vaskular lainnya (Saputri et al., 2022).

Upaya untuk mengatasi hipertensi yang dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu terapi farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu bentuk terapi non-farmakologis seperti terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi napas dalam menjadi alternatif efektif yang aman, mudah, dan murah (Sari et al., 2022). Terapi rendam kaki air hangat bekerja dengan mekanisme vasodilatasi pembuluh darah perifer. Suhu hangat pada air dapat meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan ketegangan otot, dan memberikan efek relaksasi pada sistem saraf (Kurniasari et al., 2021). Peningkatan aliran darah ke ekstremitas membantu menurunkan tekanan darah secara bertahap dan mengurangi sensasi nyeri akibat vasokonstriksi (Hartono et al., 2023). Bentuk intervensi yang diberikan pada partisipan adalah terapi rendam kaki air hangat pada kedua kaki partisipan selama 15 menit di pagi hari pada pukul 08.00- 10.00 WIB dengan suhu air 39°C-40°C diatas mata kaki sekitar 10-15 cm dan dilakukan selama satu minggu (Oseda et al., 2025). Sementara itu, terapi relaksasi napas dalam berfungsi menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis serta meningkatkan aktivitas parasimpatis, sehingga menurunkan tekanan darah, denyut jantung, dan ketegangan otot (E. Lestari et al., 2022).

Pemberian instruksi untuk melakukan nafas dalam dengan menarik nafas dalam dan lambat selama 3 detik lalu menahannya selama 6 detik lalu menghembuskannya (Oseda et al., 2025).

Kombinasi kedua terapi ini rendam kaki air hangat dan relaksasi napas dalam terbukti memiliki efek sinergis dalam mengurangi nyeri akut dan menurunkan tekanan darah (Putri et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari & Fitriana, 2022) menunjukkan bahwa terapi kombinasi ini mampu menurunkan skala nyeri dari kategori sedang menjadi ringan pada pasien hipertensi dalam waktu 15–20 menit setelah intervensi. Hasil serupa ditemukan oleh Rahmah et al. (2023) bahwa terapi kombinasi tersebut memberikan efek menenangkan, memperbaiki sirkulasi darah, serta meningkatkan kenyamanan pasien. Disamping itu, penggunaan kombinasi terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi napas dalam didasarkan pada teori yang dipaparkan oleh (Handayani et al., 2023) bahwa rendam kaki air hangat ini bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, sehingga seiring penurunan tekanan darah ini sejalan dengan menurunnya nyeri kepala yang terjadi karena penyumbatan aliran darah di area tengkuk pasien hipertensi. Terapi kombinasi rendam kaki air hangat dan relaksasi napas dalam digunakan karena keduanya bersama-sama menurunkan tekanan darah, mengaktifkan respon relaksasi tubuh, mengurangi hormon stres, memperbaiki sirkulasi, dan menurunkan ketegangan otot leher dan kepala. Hal ini membuat nyeri kepala pada pasien hipertensi berkurang, dengan intervensi yang aman, murah, dan dapat diajarkan untuk dilakukan secara mandiri sebagai pelengkap terapi obat.

Dalam konteks keperawatan, penerapan terapi kombinasi ini menjadi bentuk asuhan keperawatan komplementer yang mendukung prinsip holistic care. Perawat berperan penting dalam memberikan edukasi, memantau respon fisiologis pasien, serta mengevaluasi efektivitas terapi terhadap penurunan nyeri dan tekanan darah (Utami & Widyastuti, 2023). Selain upaya fisik, umat beriman juga diajarkan untuk menyertakan doa sebagai bentuk ikhtiar batiniah dalam menghadapi penyakit. Allah SWT berfirman dalam QS. Yunus ayat 57:

لِّلْمُؤْمِنِينَ وَرَحْمَةٌ وَهُدًى الصُّدُورِ فِي لَمَّا وَشِفَاءٌ رَبِّكُمْ مِنْ مَّوْعِظَةٍ جَاءَتْكُمْ فَذَ النَّاسُ يَا أَيُّهَا

Artinya: “Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada, serta petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (QS. Yunus: 57). Ayat tersebut menegaskan bahwa kesembuhan tidak hanya melalui usaha medis, tetapi juga melalui ketenangan hati dan doa yang tulus. Oleh karena itu, terapi fisik seperti rendam kaki air hangat dan relaksasi napas dalam dapat dikombinasikan dengan pendekatan spiritual sebagai bentuk penyembuhan yang holistik. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul: “penerapan terapi kombinasi rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam pada penderita hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut (Studi Kasus di RSUD Harjono Ponorogo).”

1.2 Rumusan Masalah

Asuhan keperawatan ini bertujuan untuk mengatasi permasalahan yang muncul dari fenomena yang diangkat oleh peneliti yang dituangkan pada latar belakang masalah. Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah

“Bagaimana penerapan terapi kombinasi rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam pada penderita hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk melakukan asuhan keperawatan pada pasien penderita Hipertensi untuk mengurangi masalah nyeri akut dengan penerapan terapi kombinasi rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengkaji masalah kesehatan pada penderita hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut di RSUD harjono Ponorogo.
2. Merumuskan diagnosis keperawatan pada penderita Hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut di RSUD harjono Ponorogo.
3. Merencanakan intervensi keperawatan pada penderita hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut di RSUD harjono Ponorogo.
4. Melakukan implementasi keperawatan pada penderita hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut di RSUD harjono Ponorogo.
5. Melakukan evaluasi keperawatan pada penderita hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut di RSUD harjono Ponorogo.

6. Melakukan dokumentasi keperawatan pada penderita hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut di RSUD harjono Ponorogo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pengembangan ilmu keperawatan mengenai “penerapan terapi kombinasi rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam pada penderita hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut”.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi pasien dan keluarga

Penelitian ini diharapkan membantu pasien hipertensi mengatasi masalah nyeri akut melalui terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi napas dalam. Keluarga juga diharapkan dapat memahami serta mendukung terapi sederhana ini di rumah untuk mengurangi ketidaknyamanan dan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

2. Bagi institusi rumah sakit

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi RSUD Harjono Ponorogo, dalam mengembangkan standar asuhan keperawatan komplementer berbasis *evidence-based practice* dan menyusun SOP terapi non-farmakologis, khususnya kombinasi rendam kaki air hangat dan relaksasi napas dalam bagi pasien hipertensi dengan masalah nyeri akut.

3. Bagi profesi keperawatan

Penelitian ini dapat menjadi kajian ilmiah dalam bidang keperawatan medikal bedah, yang memperkaya wawasan dan keterampilan perawat dalam menerapkan intervensi non-farmakologis yang aman, efektif, dan berorientasi pada kenyamanan pasien.

4. Bagi instansi akademik

Penelitian ini menjadi referensi pembelajaran dan literatur bagi mahasiswa dan dosen serta memperkaya kurikulum berbasis *evidence-based nursing* terkait terapi kombinasi rendam kaki air hangat dan relaksasi napas dalam.

5. Bagi masyarakat

Penelitian ini menjadi sumber edukasi tentang manfaat dan cara menerapkan terapi kombinasi rendam kaki air hangat dan relaksasi napas dalam sebagai upaya mandiri dalam mengontrol tekanan darah dan mengurangi nyeri akibat hipertensi.

6. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan dasar pengembangan penelitian lebih lanjut mengenai intervensi keperawatan non-farmakologis, khususnya kombinasi terapi relaksasi dan terapi panas lokal, dalam penanganan nyeri dan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi.