BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi disebut sebagai *silent killer* karena tidak memiliki tanda dan gejala yang khas. Namun, sebagian besar penderita hipertensi mengeluhkan tengkuk tegang hingga nyeri kepala yaitu ketidaknyamanan pada area kepala mulai dari dagu hingga belakang telinga (Haekal dkk, 2021). Nyeri kepala yang dirasakan penderita hipertensi sebagai akibat adanya tekanan darah yang melonjak drastis secara tiba-tiba. Tekanan tinggi ini menyebabkan pembuluh darah otak melebar, kaku, dan memaksa jantung bekerja ekstra yang memicu tekanan di kepala (Damawiyah & Kamariyah, 2022). Nyeri kepala yang dirasakan ini akan berdampak pada penurunan produktivitas dan aktivitas sehari-hari pasien. Untuk itu, diperlukan penanganan yang tepat untuk mencegah berbagai masalah dan komplikasi yang muncul. Salah satunya dengan terapi komplementer berupa teknik relaksasi otot progresif (Febriani *et al.*, 2025).

Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2021 diperkirakan terdapat sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia yang mengalami hipertensi, dengan sekitar dua pertiga di antaranya tinggal di negara berpendapatan rendah dan menengah. Sebagian besar penyandang hipertensi tidak menyadari kondisinya sehingga menjadi tantangan utama dalam pengendalian penyakit hipertensi (*World Health Organization*, 2021). Di Indonesia, prevalensi hipertensi berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan kecenderungan meningkat

seiring bertambahnya usia, yaitu sebesar 31,6% pada kelompok usia 35–44 tahun, 45,3% pada usia 45–54 tahun, dan 55,2% pada kelompok usia 55–64 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi di Indonesia dan menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit jantung, stroke, serta penyakit ginjal kronis. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2024, hipertensi beserta komplikasinya masih menjadi salah satu penyebab utama kematian di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2025). Sementara itu, berdasarkan data UPTD Puskesmas Plaosan Tahun 2025, tercatat sebanyak 858 penderita hipertensi yang menjalani pelayanan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Plaosan.

Secara umum, terjadinya hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko yang saling berkaitan. Faktor perlaku seperti mengkonsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, serta mengkonsumsi alkohol berlebihan menjadi pemicu awal peningkatan tekanan darah. Selain itu, faktor non perilaku seperti usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan kondisi komorbid seperti obesitas, diabetes mellitus, serta gangguan fungsi ginjal turut berperan dalam proses terjadinya hipertensi (Natalia et al., 2022). Gejala yang sering dialami oleh orang dengan hipertensi salah satunya adalah nyeri kepala. Nyeri akibat hipertensi terjadi karena adanya perubahan struktur pada pembuluh darah yang menyebabkan terjadinya penyumbatan, lalu terjadi vasokontriksi dan gangguan sirkulasi di otak yang meningkatkan resistensi pembuluh darah otak, sehingga memicu nyeri kepala pada penderita hipertensi. Nyeri kepala

pada individu dengan hipertensi yang tidak diobati dapat berdampak pada kualitas hidup mereka (Mutawadingah & Kurniawan, 2022). Hipertensi yang tidak terkontrol dalam jangka panjang dapat menimbulkan berbagai dampak yang signifikan terhadap kesehatan. Tekanan darah yang terus meningkat berpotensi menyebabkan kerusakan organ seperti jantung, otak, ginjal dan mata. Manifestasi klinis yang dapat muncul antara lain penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, gagal ginjal kronik, serta retinopati hipertensi. Dampak tersebut tidak hanya menurunkan kualitas hidup tetapi juga meningkatkan beban ekonomi dan pelayanan kesehatan (Nugroho dkk, 2021).

Tidak semua pasien hipertensi bisa mengatasi masalah nyeri kepala secara mandiri, sehingga memerlukan bantuan dari tenaga kesehatan. Berikut merupakan salah satu penatalaksanaan nyeri kepala pada pasien hipertensi secara non farmakologis yaitu dengan menerapkan teknik relaksasi otot progresif (Putri & Mazarina, 2022). Teknik relaksasi otot progresif dilakukan secara sistematis dengan mengontraksikan kemudian merilekskan kelompok-kelompok otot tubuh secara berurutan, meliputi otot tangan, lengan bawah, biseps, bahu, dahi, mata, rahang, mulut, leher belakang, leher depan, punggung, dada, perut, paha, serta betis dan telapak kaki. Setiap kontraksi dipertahankan selama 5–10 detik, kemudian diikuti relaksasi selama 10–20 detik sebelum berpindah ke kelompok otot berikutnya. Setelah seluruh rangkaian selesai, pasien dibiarkan tetap rileks selama 2–3 menit, kemudian dianjurkan bernapas perlahan dan membuka mata secara bertahap. Total waktu pelaksanaan tindakan sekitar 20–30 menit

dan dapat dilakukan 1 kali sehari sesuai kondisi pasien (Rochmawati, 2018). Secara fisiologis, teknik relaksasi otot progresif bekerja melalui mekanisme kontraksi dan relaksasi otot yang mampu menurunkan ketegangan otot, meningkatkan aliran darah ke jaringan, serta mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga terjadi penurunan aktivitas sistem saraf simpatis. Kondisi tersebut merangsang pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh, menurunkan kadar hormon stres seperti katekolamin dan kortisol, mengurangi persepsi nyeri, memberikan rasa nyaman, serta membantu menurunkan tekanan darah dan frekuensi denyut jantung. Dengan demikian, penerapan PMR secara teratur dapat menjadi terapi komplementer yang efektif dalam mengurangi nyeri kepala, ketegangan otot, kecemasan, serta membantu mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi (PERHI, 2021).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Listiana dan Faradisi (2021) yang menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi otot progresif selama 15–30 menit selama tiga hari berturut-turut efektif menurunkan tekanan darah dan skala nyeri pada pasien hipertensi. Efek tersebut terjadi karena PMR membantu menurunkan ketegangan otot, meningkatkan relaksasi, serta menekan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga denyut jantung, tekanan darah, dan respons stres menjadi lebih terkendali. Selain itu, teknik ini dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis pendamping terapi medis pada pasien hipertensi. Selain itu, penelitian oleh Ekarini, Heryati, dan Maryam (2019) yang menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap respons fisiologis pasien hipertensi, ditandai dengan

penurunan tekanan darah setelah intervensi. Mekanisme ini berkaitan dengan terciptanya kondisi relaksasi, berkurangnya ketegangan otot, meningkatnya sirkulasi darah, serta menurunnya aktivitas sistem saraf simpatis sehingga pasien menjadi lebih nyaman dan persepsi nyeri ikut berkurang.

Dalam Islam sudah dijelaskan sebagaimana tercantum dalam QS Ar-Ra'd: 28:

الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِۗ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ ۝٢٨

Artinya : "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram".

Dari ayat diatas dapat kita pahami bahwa dalam konteks kesehatan, ketenangan batin ini memiliki peran penting dalam menurunkan stres, kecemasan, dan tekanan emosional, faktor-faktor yang sering memperburuk kondisi fisik seperti hipertensi dan nyeri kepala. Bila dikombinasikan dengan terapi fisik seperti teknik relaksasi otot progresif, maka efeknya bisa lebih komprehensif mengurangi nyeri kepala, menstabilkan tekanan darah, dan menenangkan jiwa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah penerapan teknik relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut di ruang rawat inap UPTD Puskesmas Plaosan? "

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum :

Untuk melakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut di ruang rawat inap UPTD Puskesmas Plaosan.

1.3.2 Tujuan Khusus :

1. Melakukan pengkajian keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut di ruang rawat inap UPTD Puskesmas Plaosan.
2. Menegakkan diagnosis keperawatan pada pasien pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut di ruang rawat inap UPTD Puskesmas Plaosan.
3. Merencanakan intervensi keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut di ruang rawat inap UPTD Puskesmas Plaosan.
4. Melakukan implementasi keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut di ruang rawat inap UPTD Puskesmas Plaosan.
5. Melakukan evaluasi keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut di ruang rawat inap UPTD Puskesmas Plaosan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis :

Penelitian ini dapat digunakan sebagai pembelajaran dan sumber referensi untuk melakukan intervensi secara non farmakologis pada pasien dengan masalah keperawatan nyeri akut.

1.4.2 Manfaat Praktis :

1. Bagi Puskesmas

   Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam melakukan tindakan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut.

2. Bagi Perawat

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam menentukan intervensi pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut.

3. Bagi Pasien dan Keluarga

   Hasil penelitian ini diharapkan pasien dan keluarga pasien bisa mengimplementasikan intervensi tentang teknik relaksasi otot progresif untuk mengatasi masalah nyeri akut pada pasien hipertensi.