

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di Indonesia, hipertensi merupakan masalah besar karena menjadi kondisi yang sering ditemukan di layanan kesehatan primer, dengan risiko morbiditas dan mortalitas yang meningkat karena peningkatan tekanan sistolik dan diastolik, penyebab utama gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Karena hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala, penyakit ini juga disebut sebagai "pembunuh diam-diam". Di Indonesia, sekitar setengah dari individu yang mengalami hipertensi tidak menyadari kondisi tersebut (Rifai & Safitri, 2022). Hipertensi juga merupakan penyakit *heterogeneous group of disease* yang dapat diderita oleh berbagai kelompok usia (Susiani & Magfiroh, 2020). Hipertensi merupakan adanya peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik mencapai $>140/90$ mmHg (Aronow, 2020). Penyakit ini dapat disebabkan oleh faktor genetik, pola hidup, dan stress (Rumahorbo et al., 2020). Hipertensi dapat mengakibatkan infeksi, gangguan organ, komplikasi bahkan kematian apabila tidak mendapatkan perlakuan dengan tepat terutama pada lansia (Aronow, 2020; Indriani et al., 2021).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2021, sekitar 1,28 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, atau sekitar 1 dari 3 orang yang didiagnosa menderita hipertensi dan diperkirakan bahwa setiap tahun 10,44 juta kematian akibat komplikasi hipertensi. Organisasi ini juga memperkirakan bahwa jumlah kematian akibat hipertensi akan meningkat hingga tahun 2025 (Rosadi, Gusty, & Mahathir, 2023). Di Indonesia, prevalensi hipertensi sebesar 34,1% dari populasi di atas 18 tahun, atau 63.309.620 kasus dan 427.218 kematian (Kemenkes, RI. 2021). Berdasarkan hasil Risesdas (2018), 37,54% penduduk di Provinsi Jawa Tengah diperkirakan menderita hipertensi. Dibandingkan dengan laki-laki (34,83%), perempuan (40,17%) memiliki prevalensi hipertensi yang lebih tinggi. Berdasarkan profil Kesehatan Provinsi

Jawa Tengah tahun 2019, perkembangan data kasus penyakit Hipertensi di Kabupaten Tegal sebesar (29,9%) (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019). Pada tahun 2021, di Kota Tegal dilaporkan terjadi 62.588 kasus hipertensi dari total 73.126 jiwa yang diduga mengalami kondisi ini. Angka tersebut mencerminkan masih tingginya prevalensi hipertensi di Kota Tegal, yaitu sebesar 35,71%. Berdasarkan data dari PanturaPost (mengutip Kota Tegal dalam angka 2025), kasus sakit kepala tercatat sebanyak 13.627 selama tahun 2024. Puskesmas Tegal Timur mencatat jumlah penderita hipertensi berusia di atas 15 tahun yang paling banyak, yaitu sekitar 15.185 orang. Dari jumlah tersebut, sekitar 31% kemungkinan mengalami sakit kepala atau sekitar 4.710 jiwa (Dinas Kesehatan Kota Tegal, 2022).

Prevalensi sakit kepala pada penderita hipertensi usia dewasa awal (18-40 tahun) memang sering dijumpai, namun data spesifik mengenai angka prevalensinya pada kelompok usia ini masih terbatas. Dengan demikian, prevalensi sakit kepala pada penderita hipertensi usia dewasa awal diperkirakan berada pada kisaran 58-73% berdasarkan data populasi hipertensi secara umum. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa prevalensi sakit kepala pada penderita hipertensi usia dewasa awal di Kelurahan Panggung, Kecamatan Tegal Timur, diperkirakan signifikan mengingat tingginya angka hipertensi di wilayah tersebut dan gejala sakit kepala yang umum menyertai hipertensi (Pertami & Budiono, 2018; Purqoti et al., 2021). Hasil penelitian Purqoti et al. (2021) menunjukkan bahwa 58% pasien hipertensi mengalami nyeri kepala. Sementara itu, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Pertami et al. (2018) juga menunjukkan bahwa 73% pasien hipertensi mengalami nyeri kepala, dengan 40% mengeluh nyeri kepala ringan, 28% mengeluh nyeri kepala sedang, dan 5% mengeluh nyeri kepala berat.

Hipertensi disebabkan karena jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah agar dapat memenuhi kebutuhan oksigen tubuh. Karena hipertensi tidak memiliki gejala yang khas, seperti sakit kepala dan kelelahan, penyakit ini sering disebut sebagai pembunuh diam-diam atau pembunuh tanpa suara (Rahmawati, dkk,

2019). Hipertensi yang tidak ditanggulangi dengan baik akan meningkatkan risiko terjadi komplikasi seperti kerusakan organ vital jantung, otak, ginjal dan mata. Tekanan darah tinggi yang terus menerus menyebabkan jantung seseorang bekerja ekstra keras. Pada akhirnya berakibat terjadinya kerusakan pada pembuluh darah jantung dan mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan (Putri, dkk 2021).

Masalah kesehatan yang sering muncul pada hipertensi yaitu sakit kepala, nyeri tengkuk, cemas, nyeri dada, sampai sesak dan hilangnya kesadaran disebabkan karena jantung seseorang bekerja ekstra yang menimbulkan darah tidak dapat metabolisme ke seluruh tubuh. Sehingga, memunculkan diagnosa keperawatan berupa penurunan curah jantung. Jika penurunan curah jantung tidak ditangani dalam waktu yang lama maka akan merusak pembuluh darah diseluruh tubuh, yaitu mata, jantung, ginjal dan otak. Sehingga akan menambah waktu dan biaya perawatan yang lama (Susilo & Wulandari, 2019). Pada sebagian besar penyakit hipertensi tidak menimbulkan gejala apapun, dan biasanya gejala akan muncul setelah terjadinya komplikasi pada organ lain. Sakit kepala atau migren banyak dirasakan oleh seseorang tetapi mereka hanya menganggap sakit kepala itu hanyalah sakit kepala biasa, padahal sakit kepala bisa jadi awal mulanya terjadinya hipertensi atau kenaikan tekanan darah. Beberapa gejala lain yang dapat dialami penderita hipertensi adalah keringat berlebihan, serta denyut jantung cepat atau tidak beraturan, sakit kepala, pandangan kabur, mual, dan muntah (Hasnawati, 2021). Nyeri kepala merupakan salah satu gangguan kesehatan yang paling sering terjadi dan umum dialami oleh banyak orang khususnya pada penderita hipertensi akan sering mengalami sakit kepala apabila tekanan darah naik. Pada penderita hipertensi ada beberapa yang mengalami nyeri kepala terus menerus dan ada beberapa yang mengalami nyeri kepala hilang timbul (Junaidi, 2021).

The American Heart Association (AHA) mengidentifikasi beberapa cara untuk mengurangi nyeri kepala yang disebabkan oleh hipertensi. Beberapa langkah yang

dapat diambil termasuk memilih makanan sehat, aktif bergerak, mengelola stres, dan mematuhi regimen pengobatan. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, tidak merokok, menghindari alkohol, menjaga berat badan ideal, serta mengontrol tekanan darah juga sangat penting. Meningkatkan asupan potasium antara 3500-5000 mg dan mengurangi konsumsi garam atau natrium juga disarankan untuk membantu meringankan gejala tersebut (Sjattar et al., 2021). Penatalaksanaan nyeri kepala mencakup pendekatan farmakologis dan non - farmakologis. Terapi farmakologis meliputi penggunaan analgesik seperti parasetamol dan ibuprofen, obat anti – inflamasi non – steroid (NSAID) seperti naproxen dan ketoprofen, obat antidepresan seperti amitriptilin (Marupuru, Almatruk, Slack, & Axon, 2023). Sedangkan terapi non – farmakologis mencakup teknik relaksasi, kompres hangat, akupresur, aromaterapi, pijatan (Setiadi, Triyanto, & Upoyo, 2024).

Terapi rendam kaki air hangat adalah terapi non – farmakologi yaitu pengobatan dengan media air untuk membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah, yang memungkinkan lebih banyak oksigen dipasok sampai ke jaringan yang membengkak, dan juga memperlancar sirkulasi getah bening, yang menghilangkan racun dari tubuh (Wulandari et al., 2020). Terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan suhu 40° dapat dilakukan setiap saat. Dampak dari merendam kaki dalam air hangat setara dengan berjalan tanpa alas kaki selama setengah jam (Maulana dkk, 2019). Hidroterapi ini menggunakan air hangat yang bekerja dengan cara melebarkan jaringan otot pembuluh darah dan melatih seluruh otot yang mengarahkan aliran darah ke berbagai organ dalam tubuh, sehingga peredaran darah menjadi lebih lancar dan memberikan efek relaksasi bagi penderita tekanan darah tinggi. Selama satu minggu, terapi dilakukan setiap pagi selama dua puluh menit dengan suhu 38 derajat. Secara ilmiah, tubuh mengalami efek air hangat secara fisiologis. Hangatnya air memperlancar sirkulasi darah (Zaenal, 2018).

Hasil penelitian Khoirunnisa (2023) tentang “Pengaruh terapi panas (rendam kaki) terhadap penurunan skala nyeri ekstremitas pada pasien dengan hipertensi”

dengan hasil penelitian terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum dilakukan intervensi klien mengeluh nyeri skala 7 dan nilai tekanan darah 160/95 mmHg, namun setelah dilakukan intervensi skala nyerinya berkurang menjadi 6 dan nilai tekanan darah 157/90 mmHg. Kelemahan rendam kaki sendiri yaitu hanya berfokus pada memperlancar peredaran darah, memberikan efek relaksasi. Rendam kaki tidak dapat mengatasi masalah otot yang lebih dalam atau nyeri yang disebabkan oleh ketegangan otot kronis, sementara pijat bisa mengatasi hal ini dengan menekan titik-titik tertentu dan memperbaiki fungsi otot. Sehingga perlu dikombinasikan dengan *massage* untuk hasil yang lebih optimal dalam mengurangi nyeri.

Penelitian yang dilakukan oleh Rufika (2019) dengan judul “Penerapan Hidroterapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Ruang Azzara 1 Rumah Sakit Islam Surabaya Jemursari” menunjukkan bahwa penerapan hydrotherapy rendam kaki dengan air hangat selama 3 hari pada pasien hipertensi dengan keluhan nyeri kepala akut efektif menurunkan skala nyeri dari sedang menjadi ringan pada ke 2 pasien. Penelitian ini menekankan bahwa rendam kaki dapat digunakan sebagai penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri akut pada pasien hipertensi (Rufika, 2019).

Massage adalah metode non-farmakologi yang sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik bagi mereka yang menderita hipertensi (Fahriyah et al., 2021). *Massage* dengan sentuhan langsung terhadap jaringan dan permukaan kulit mempunyai efek yang cukup signifikan dan terjadi secara langsung terhadap klien/pasien karena sentuhan secara empiris akan memberikan manfaat terhadap jaringan sekitar (Anggiat, 2022). *Massage* adalah metode penyembuhan yang menggunakan sentuhan langsung ke tubuh pasien untuk memberikan efek relaksasi melalui *mechanoreceptor* tubuh, yang mengatur sentuhan, kehangatan, dan tekanan menjadi mekanisme relaksasi (Punjastuti & Fatimah, 2020).

Terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk mengurangi tekanan darah tinggi seperti terapi pijat tengkuk. *Therapeutic Nape Massage*, juga dikenal sebagai terapi pijat tengkuk, digunakan pada pasien hipertensi untuk melancarkan aliran darah, sehingga mengurangi rasa sakit yang dirasakan penderita hipertensi (Kurdi et al, 2022). Terapi pijat leher hanya menggunakan tangan manusia. Stres pada kulit dan jaringan subkutan melepaskan histamin, yang pada gilirannya menghasilkan vasodilator dan mengurangi kerja jantung. Saat jantung bekerja lebih sedikit, tekanan intrakranial menurun dan begitu juga sakit kepala. Pijat leher dengan minyak zaitun adalah teknik alternatif atau non – obat untuk mengurangi stres dan meningkatkan sirkulasi dan mempromosikan fungsi alami dari tubuh melalui penerapan tekanan di berbagai titik – titik tertentu, dan membuat ketegangan otot menjadi rileks (Wijaya & Putri, 2016). Terapi pijat tidak hanya berfungsi untuk menurunkan tekanan darah, tetapi juga dapat membantu mengurangi rasa sakit, mempercepat pemulihan dari cedera olahraga, mengurangi stres, depresi, dan kecemasan. Selain itu, terapi ini juga berkontribusi pada peningkatan relaksasi dan kesehatan secara keseluruhan (Mahmudah & Tasalim, 2021).

Studi Yoganita (2019) menemukan bahwa terapi pijat membuat tekanan darah menurun dikarenakan terjadinya penekanan antara jaringan kutis dan subkutis melepaskan histamin. Teknik ini diterapkan dua kali dalam sehari yaitu pagi dan sore. Pemijatan meningkatkan sirkulasi, mengurangi tekanan darah dan ketegangan otot. Terapi rendam kaki dan *massage* tengkuk tidak boleh dilakukan pada pasien yang mengalami luka terbuka atau infeksi pada kaki, diabetes melitus dengan neuropati perifer, gagal jantung berat, alergi terhadap bahan tambahan, cedera tulang belakang leher, tumor di leher, infeksi kulit (Hitchcock, Schubert, & Thomas, 2021).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Wulan Dhari (2022) yang berjudul "Penerapan *Massage* Tengkuk dengan Minyak Zaitun untuk Mengurangi Nyeri

Kepala pada Pasien Hipertensi di Dukuh Mudal Kecamatan Dempet Kabupaten Demak", ditemukan bahwa ada perbedaan nilai tekanan darah dan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi yaitu *massage* tengkuk, yang ditunjukkan dengan tekanan darah sebelum intervensi minimal 135/90 mmHg, skala nyeri minimal 2 (nyeri ringan), maksimal 170/102 mmHg, skala nyeri maksimal 6 (nyeri sedang), rata-rata tekanan darah 152,5/96 mmHg. Nilai tekanan darah minimal setelah intervensi adalah 125/90 mmHg, skala nyeri minimal 0 (tidak nyeri) dan maksimal tekanan darah setelah intervensi yaitu 150/90 mmHg, skala nyeri maksimal 5 (nyeri sedang), rata-rata tekanan darah 137,5/90 mmHg. Terapi *massage* tengkuk sendiri pada dasarnya dapat mengurangi ketegangan, meningkatkan sirkulasi, dan membuat ketegangan otot menjadi rileks.

Penelitian Abdi Lestari Sitepu (2021) tentang "Pijat Refleksi Tengkuk terhadap Penurunan tekanan darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam" menunjukkan perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pijat refleksi tengkuk. Hasilnya menunjukkan tekanan darah sistol rata-rata sebelum intervensi pada hari pertama dan tekanan darah sistol pada hari kedua yaitu dari 142.00 menjadi 133.80 tetapi hari kedua ke hari ketiga tidak mengalami penurunan, pada hari keempat sampai hari ke tujuh menurun hingga rata-rata mencapai 129.40. Setelah intervensi dan pijat refleksi tengkuk, tekanan darah diastol rata-rata meningkat dari 86.00 menjadi 88.40 pada hari pertama ke hari kedua. Pada hari ketiga, tekanan darah kembali turun menjadi 86.20, tetapi pada hari keempat kembali meningkat menjadi 88.00, pada hari kelima kembali turun menjadi 85.20, pada hari keenam juga turun menjadi 83.60 dan pada hari ketujuh juga turun menjadi 79.00.

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan selama 3 hari di Kelurahan Panggung, setelah dilakukan pengukuran tekanan darah terhadap 3 orang didapatkan hasil sebelum dilakukan rendam kaki air hangat dan *massage* tengkuk yaitu Ny.R 160/110 mmHg, Ny.T 156/98 mmHg, Ny.A 150/104 mmHg, berdasarkan wawancara, Ny.R mengatakan jika tensinya tinggi merasa pusing, leher sakit,

badan kaku, biasanya minum obat amlodipine dan tidak mengonsumsi obat nyeri ketika mengalami tekanan darah tinggi, Ny.T mengatakan jika tensinya tinggi merasa pusing, lehernya pegal, dan biasanya tidur ketika mengalami tekanan darah tinggi, Ny.A mengatakan jika tensinya tinggi merasa pusing seperti berputar – putar, badan kaku, dan biasanya periksa ke puskesmas ketika mengalami tekanan darah tinggi. Setelah dilakukan rendam kaki air hangat dan *massage* tengkuk selama 3 hari berturut – turut didapatkan hasil yaitu Ny.R 150/90 mmHg, Ny.T 145/80 mmHg, Ny.A 140/90 mmHg. Alasan mengapa harus dikombinasikan antara rendam kaki dan *massage* tengkuk yaitu karena rendam kaki dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah. Sedangkan *massage* tengkuk dapat melancarkan aliran darah, membuat ketegangan otot menjadi rileks. Namun pasien masih merasa nyeri di bagian kepala belakang, maka dari itu kelebihan *massage* tengkuk yaitu berfokus pada pijatan di tengkuk.

Berdasarkan latar belakang di atas, mendorong penulis untuk melakukan penelitian dalam upaya untuk memajukan pemahaman tentang manfaat terapi non farmakologis yang terkena hipertensi dengan judul “Pengaruh kombinasi rendam kaki dan *massage* tengkuk terhadap nyeri kepala pada penderita hipertensi di kelurahan panggung”.

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh terapi rendam kaki dan *massage* tengkuk terhadap nyeri kepala pada penderita hipertensi di kelurahan panggung.

1.2.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

1.2.1.1 Mengidentifikasi nyeri kepala sebelum dilakukan terapi rendam kaki dan *massage* tengkuk di kelurahan panggung.

1.2.1.2 Mengidentifikasi nyeri kepala setelah dilakukan terapi rendam kaki dan *massage* tengkuk di kelurahan panggung.

1.2.1.3 Menganalisis pengaruh intervensi terapi rendam kaki dan *massage* tengkuk terhadap nyeri kepala pada penderita hipertensi di kelurahan panggung.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Aplikatif

Manfaat dari hasil penelitian dapat membantu penderita hipertensi dalam mengurangi dan mencegah hipertensi secara mandiri.

1.3.2 Manfaat Keilmuan

Penelitian ini dapat menambah referensi dan wawasan tentang terapi rendam kaki dan *massage* tengkuk sebagai salah satu alternatif dalam penanganan hipertensi.

1.3.3 Manfaat Metodologi

Sebagai wadah ilmu pengetahuan untuk menambah wawasan dalam hal metodologi penelitian. Peneliti mengharapkan pada penelitian selanjutnya yang dilakukan peneliti lain dapat mengidentifikasi penurunan nyeri kepala dengan intervensi lain selain terapi rendam kaki dan *massage* tengkuk.