

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Nyeri Kepala pada Hipertensi

2.1.1 Pengertian Nyeri Kepala

Definisi nyeri menurut *International Association for the Study of Pain (IASP)* mendefinisikan Nyeri merupakan fenomena yang kompleks, mencakup tidak hanya respons fisik atau mental, tetapi juga perasaan emosional yang dirasakan individu. Rasa sakit sering kali menjadi alasan utama seseorang mencari perhatian medis, dan bisa juga menjadi pendorong untuk mendapatkan pertolongan kesehatan. Setiap individu pasti berharap untuk merasakan kenyamanan, namun penting bagi mereka untuk memahami pengalaman nyeri. Kondisi yang kita sebut sebagai nyeri adalah suatu keadaan yang tidak nyaman yang disebabkan oleh kerusakan jaringan di area tertentu (Suryani and Soesanto, 2020). Nyeri merupakan suatu pengalaman yang melibatkan sensasi dan emosi yang tidak menyenangkan, yang muncul akibat kerusakan jaringan yang sudah terjadi atau berpotensi terjadi. Nyeri ini bisa digambarkan dengan istilah seperti cedera, dan bisa muncul secara tiba-tiba maupun perlahan. Tingkat intensitasnya bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat, dengan akhir yang bisa diperkirakan dan biasanya berlangsung kurang dari enam bulan (Jitowiyono & Krisiyanasari, 2010).

Nyeri kepala adalah kondisi yang ditandai dengan rasa sakit atau ketidaknyamanan di area kepala, yang dapat bervariasi dalam intensitas dan durasi. Nyeri kepala dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk ketegangan otot, stres, atau kondisi medis lainnya, dan dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang secara signifikan (Wulandari & Rahmawati, 2023). Nyeri kepala atau dalam istilah medis disebut *cephalgia*, adalah rasa nyeri atau ketidaknyamanan yang dirasakan di sekitar kepala, wajah, atau leher. Nyeri ini dapat muncul secara bertahap atau mendadak dan dapat bervariasi dalam intensitas, mulai dari ringan hingga berat. Menurut *International Classification of Headache Disorders (ICHD)*,

nyeri kepala dapat dikategorikan menjadi 2 kelompok besar yaitu primer dan sekunder. Nyeri kepala primer tidak disebabkan oleh kondisi lain, sedangkan nyeri kepala sekunder merupakan gejala dari kondisi medis yang mendasarinya, seperti hipertensi, infeksi, atau trauma (Wijaya, Sugiharto, & Zulkarnain, 2019).

Nyeri kepala merupakan gejala neurologis yang paling umum dan mempengaruhi hampir setengah populasi dunia pada waktu tertentu. Prevalensi menurun seiring bertambahnya usia, nyeri kepala tetap menjadi keluhan neurologis yang umum di antara populasi manusia (Kaniecki & Levin, 2019). Nyeri kepala (*cephalgia*) merupakan nyeri ataupun rasa yang tidak nyaman di kepala, selokasi atau seluruhnya serta dapat menyebar ke area wajah, mata, rahang bawah hingga leher. Penyebabnya beragam, termasuk ketegangan otot, stres, dan kondisi medis lainnya, yang dapat berdampak signifikan pada kualitas hidup individu (Farham, 2021).

2.1.2 Faktor-faktor yang menyebabkan nyeri

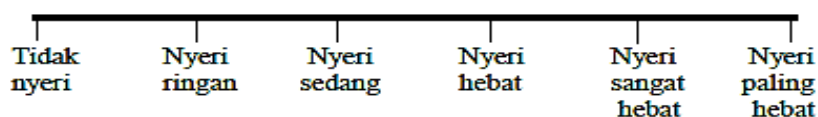
Nyeri kepala pada penderita hipertensi sering kali disebabkan oleh peningkatan tekanan darah yang berlebihan, yang dapat menyebabkan ketegangan pada pembuluh darah di otak. Selain itu, fluktuasi tekanan darah yang cepat dan tidak terkontrol dapat memicu nyeri kepala, yang sering kali disertai dengan gejala lain seperti pusing dan ketegangan di leher. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan hipertensi lebih rentan mengalami nyeri kepala, terutama ketika tekanan darah mereka tidak terkelola dengan baik (Augin & Soesanto, 2022).

2.1.3 Pengkajian Nyeri

Pengkajian nyeri dapat dilakukan dengan metode PQRST untuk membantu pasien menjelaskan keluhannya secara rinci, metode ini terdiri dari : P (*Provocation/Palliation*) mengidentifikasi sumber nyeri dan tindakan yang dapat memperingan atau memperparah nyeri. Q (*Quality*) Kualitas nyeri adalah sesuatu yang bersifat subjektif dan dirasakan langsung oleh pasien, yang dapat digambarkan sebagai nyeri yang tajam, tumpul, panas, berdenyut, atau seolah

tertindih. R (*Region/Radiation*) menentukan lokasi nyeri yang dirasakan pasien dan bagaimana penyebarannya, perawat dapat mencari titik nyeri yang paling terasa untuk menentukan lokasi yang lebih spesifik. S (*Severity*) mengkaji tingkat intensitas nyeri yang dirasakan pasien, biasanya menggunakan skala 1-10 untuk menentukan apakah nyeri ringan, sedang, atau berat dan skala FACES dapat digunakan untuk pasien anak-anak atau yang kesulitan berbicara. T (*Time*) mengkaji kapan nyeri mulai timbul, berapa lama nyeri, dan bagaimana rangkaiannya (Idris, Kurnia, & Napitu, 2021).

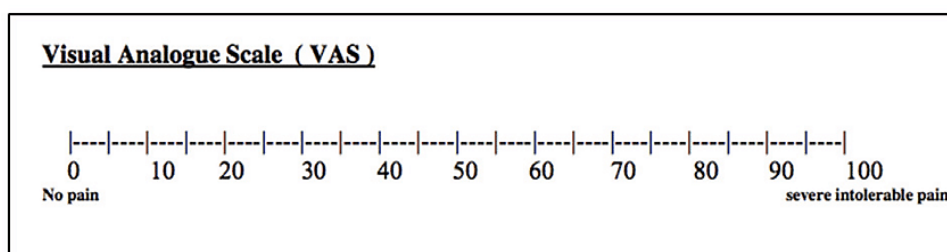
Penatalaksanaan nyeri membutuhkan evaluasi yang teliti untuk memahami pengalaman nyeri pasien secara menyeluruh. Pasien dapat menunjukkan lokasi nyeri pada tubuh mereka secara langsung atau melalui gambar. Pengukuran intensitas nyeri penting untuk menentukan tingkat keparahan nyeri dan membantu perawat dalam merencanakan intervensi yang sesuai. Beberapa skala pengukuran nyeri yang umum digunakan meliputi *Verbal Descriptor Scale* (VDS), *Visual Analogue Scale* (VAS), dan *Numeric Rating Scale* (NRS). *Verbal Descriptor Scale* (VDS) adalah alat ukur nyeri yang umum digunakan. VDS menggunakan garis dengan tiga hingga lima kata deskriptif yang mewakili tingkat nyeri, tersusun secara berurutan dan berjarak sama. Kata-kata tersebut menggambarkan intensitas nyeri mulai dari tidak ada nyeri hingga nyeri yang tak tertahankan. Kelebihan VDS yaitu memungkinkan pasien untuk memilih dan mendeskripsikan skala nyeri yang dirasakan, kekurangan skala nyerinya kurang spesifik (Potter, & Perry, 2017).



Gambar 2.1 *Verbal Descriptor Scale* (VDS)

Sumber : Maghfiroh, (2022).

Visual Analogue Scale (VAS) adalah alat ukur nyeri yang berbentuk garis lurus atau horizontal sepanjang 10 cm yang merepresentasikan intensitas nyeri secara kontinu. Pada kedua ujung garis terdapat deskripsi verbal, dengan ujung kiri menandakan "tidak nyeri" dan ujung kanan menandakan "sangat nyeri". Pasien menandai garis tersebut sesuai dengan tingkat nyeri yang dirasakan, dan nilai nyeri ditentukan berdasarkan jarak (dalam mm atau cm) dari ujung kiri skala ke tanda yang dibuat. Interpretasi nilai VAS adalah sebagai berikut: 0-5 mm menunjukkan tidak ada nyeri, 5-44 mm mengindikasikan nyeri ringan, 45-74 mm menandakan nyeri sedang, dan lebih dari 70 mm menunjukkan nyeri berat. *Visual Analogue Scale (VAS)* memiliki keunggulan dalam mengukur nyeri karena lebih sensitif dan akurat dibandingkan skala lain. Secara statistik, VAS unggul karena mampu menyajikan data dalam bentuk rasio. Namun, VAS juga memiliki kekurangan, yaitu memerlukan pengukuran yang teliti dan hanya dapat dilakukan jika pasien hadir secara fisik serta memiliki kemampuan visual dan kognitif untuk melakukan penilaian. Pemahaman pasien terhadap alat ukur VAS sangat penting, sehingga edukasi atau penjelasan dari terapis atau pengukur diperlukan (Andarmoyo, 2013).

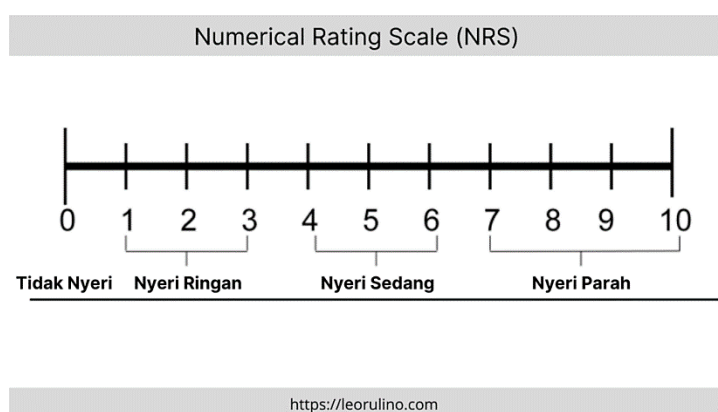


Gambar 2.2 *Visual Analogue Skale (VAS)*

Sumber : Maghfiroh, (2022).

Numeric Rating Scale (NRS) adalah alat ukur yang cocok digunakan pada pasien dengan kemampuan kognitif yang baik. Dalam NRS, pasien secara langsung mengungkapkan tingkat keparahan nyeri yang mereka rasakan melalui angka. Penggunaan NRS direkomendasikan agar perawat dapat memahami tingkat nyeri yang dialami pasien saat itu (Andarmoyo,. 2013; Price, & Wilson,. 2013). Pada

Numeric Rating Scale (NRS), angka 0 menandakan tidak ada nyeri, angka 1-3 menunjukkan nyeri ringan, angka 4-6 termasuk dalam kategori nyeri sedang, dan angka 7-9 menandakan nyeri berat. Angka 10 pada skala ini umumnya dianggap sebagai nyeri yang tak tertahankan (Potter, & Perry, 2017). Kelebihan NRS adalah kesederhanaannya dan kemudahan pasien dalam memahami serta menilai nyeri, memberikan kebebasan penuh kepada pasien untuk menentukan tingkat keparahan nyeri, terutama dalam kondisi akut. NRS juga mudah digunakan dan didokumentasikan, kekurangan NRS terletak pada keterbatasan pilihan kata untuk menggambarkan rasa nyeri dan ketidakmampuan untuk membedakan tingkat nyeri dengan lebih detail (Merdekawati, Dasuki, & helmi., 2018).



Gambar 2.3 *Numeric Rating Scale (NRS)*

Sumber : Maghfiroh, (2022).

2.1.4 Penatalaksanaan Nyeri

Metode penanggulangan nyeri terbagi menjadi dua yaitu manajemen farmakologi dan non farmakologi. Cara paling efektif untuk meredakan rasa sakit yang hebat yang berlangsung selama berjam-jam atau berhari-hari adalah melalui teknik farmakologis yang melibatkan obat pereda nyeri, dengan analgesik menjadi metode yang paling umum. Analgesik dibagi menjadi dua kategori utama yaitu narkotika dan non-narkotika (Rehatta, 2019). Analgesik narkotika (opioid) Opioid bertindak sebagai pereda nyeri dan menghasilkan efek euforia dengan mengikat reseptor opiat dan mengaktifkan penekanan nyeri endogen pada sistem saraf

pusat. Mereka biasanya diresepkan untuk nyeri sedang hingga berat. Contoh opioid termasuk morfin, metadon, meperidine (pethidine), fentanyl, buprenorfin, dezosin, butorphanol, nalbuphine, nalorphine, dan pentazocine. Obat-obatan ini umumnya memiliki waktu paruh rata-rata sekitar 4 jam. Sedangkan Analgesik non-narkotika (non-opioid) Sering disebut sebagai obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID), obat-obatan ini tidak hanya mengurangi rasa sakit tetapi juga mengurangi peradangan dan demam. Mereka digunakan untuk nyeri ringan hingga sedang, dengan waktu paruh rata-rata 4-5 jam. Contoh umum termasuk aspirin, acetaminophen, ibuprofen, ketorolac, dan parasetamol (Haryani, Susilaningsih, & Sriati, 2016). Pendekatan non-farmakologis melengkapi terapi berbasis pengobatan dengan menawarkan metode yang lebih sederhana, lebih terjangkau, dan praktis dengan efek samping yang minimal. Intervensi kognitif-perilaku bertujuan untuk mengubah persepsi nyeri, mengurangi rasa takut, dan meningkatkan pengendalian diri. Teknik manajemen non-farmakologis yang efektif meliputi relaksasi, pijat, hipnosis, dan penerapan kompres (Black & Hawks, 2014).

2.1.5 Gambaran Nyeri Kepala Pasien Hipertensi

Nyeri kepala merupakan salah satu gejala khas yang sering dialami oleh penderita hipertensi. Nyeri kepala pada penderita hipertensi umumnya terasa berat di bagian tengkuk atau leher, biasanya tidak berdenyut, dan sering dipicu oleh peningkatan tekanan darah. Intensitasnya bervariasi dan dapat disertai gejala lain seperti mual yang dialami oleh sekitar 60-80% orang, muntah terjadi pada sekitar 50-70% orang, nyeri dada dialami oleh sekitar 25%, dan sesak napas terjadi pada sekitar 25% pasien. Penanganan utama adalah menurunkan tekanan darah dan dapat didukung dengan terapi komplementer seperti kompres hangat atau teknik relaksasi (Surya & Yusri, 2022).

2.1.6 Pengertian Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah dalam arteri secara abnormal yang dapat meningkatkan

risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, dan komplikasi kesehatan lainnya. Definisi hipertensi umumnya ditetapkan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg yang menunjukkan bahwa jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh (Kusuma & Pratiwi, 2021). Hipertensi adalah suatu kondisi di mana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas tingkat normal, yang dapat mengakibatkan rasa sakit bahkan kematian. Seseorang dianggap mengalami hipertensi jika tekanan darahnya melebihi 140/90 mmHg. Kenaikan tekanan darah terjadi akibat peningkatan sistole, yang bervariasi tergantung pada individu yang bersangkutan. Tekanan darah dapat berfluktuasi dalam batas tertentu, dipengaruhi oleh posisi tubuh, usia, dan tingkat stres yang dialami. (Fauziah et al. 2021).

2.1.7 Klasifikasi Hipertensi

Klasifikasi hipertensi dapat diklasifikasikan sebagai berikut yang tercantum dalam sebuah tabel berikut :

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi

Klasifikasi	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Tingkat 1 : Hipertensi ringan	140 – 159	90 – 99
Tingkat 2 : Hipertensi sedang	160 – 179	100 -109
Tingkat 3 : Hipertensi berat	180 – 209	110 - 119
Tingkat 4 : Hipertensi maligna	> 210	> 120

Sumber : Puji & Ratih, (2020).

2.1.8 Faktor Resiko Hipertensi

Hipertensi dapat dibedakan menjadi dua kategori berdasarkan penyebabnya, yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi sekunder muncul akibat penyebab yang jelas, seperti stenosis arteri renalis. Sementara itu, hipertensi primer adalah jenis hipertensi yang penyebabnya tidak diketahui. Faktor genetik berperan dalam hipertensi primer, di mana mutasi gen atau kelainan genetik dapat diturunkan dari orang tua. Beberapa faktor individu yang mempengaruhi perkembangan hipertensi termasuk usia (di mana tekanan darah cenderung

meningkat seiring bertambahnya usia), jenis kelamin (di mana pria memiliki risiko lebih tinggi dibandingkan wanita), dan ras. Di sisi lain, hipertensi sekunder dapat disebabkan oleh konsumsi makanan tinggi garam yang mengandung natrium, yang dapat mengikat cairan dan meningkatkan volume darah yang dipompa ke jantung. Selain itu, faktor kegemukan atau konsumsi makanan berlebihan dapat meningkatkan aliran darah ke jaringan, sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah. Stres juga berkontribusi, karena pelepasan hormon adrenalin dapat meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri dan peningkatan denyut jantung. Kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta penggunaan obat-obatan tertentu seperti efedrin, prednison, dan epinefrin juga dapat menyebabkan hipertensi (Kartika, Subakir, & Mirsiyanto, 2021).

2.1.9 Tanda dan Gejala Hipertensi

Hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas, sehingga banyak penderita tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi ini. Namun, beberapa gejala yang mungkin muncul termasuk sakit kepala, pusing, sesak napas, dan penglihatan kabur. Jika hipertensi tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, dan kerusakan pada pembuluh darah. Komplikasi ini dapat mengancam jiwa dan secara signifikan mempengaruhi kualitas hidup individu (Augin & Soesanto, 2022).

Beberapa tanda dan gejala hipertensi yang perlu diwaspadai antara lain sering mengalami sakit kepala, gangguan penglihatan, mual dan muntah, nyeri dada, sesak napas, wajah yang memerah, pusing, serta mimisan. Sakit kepala adalah gejala yang paling umum dialami, terutama pada pasien yang mengalami krisis hipertensi. Jika seseorang mengalami nyeri kepala yang muncul secara tiba-tiba dan berulang, sangat disarankan untuk segera berkonsultasi dengan dokter agar hipertensi dapat terdeteksi lebih awal. Gangguan penglihatan juga merupakan salah satu komplikasi dari hipertensi, yang dapat muncul secara tiba-tiba atau bertahap. Salah satu jenis gangguan penglihatan yang mungkin terjadi adalah retinopati hipertensi, di mana peningkatan tekanan darah dapat menyebabkan

pecahnya pembuluh darah di mata, yang berakibat pada penurunan penglihatan yang tajam dan mendadak (Ekasari, 2021).

2.1.10 Penatalaksanaan Hipertensi

Penatalaksanaan hipertensi dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis melibatkan pemberian obat-obatan antihipertensi yang efektif, aman, dan terjangkau. Pertimbangan saat memilih obat antihipertensi termasuk efektifitas yang tinggi, toksisitas yang rendah, dan efek samping yang minimal. Obat antihipertensi yang sering dipakai antara lain diuretik, beta-blocker, vasodilator, penyekat saluran kalsium, serta penghambat enzim pengubah angiotensin (ACE). Sementara itu, terapi non-farmakologis bagi penderita hipertensi mencakup perubahan gaya hidup. Ini meliputi upaya untuk mempertahankan pola hidup sehat, seperti rutin berolahraga dan mengonsumsi makanan bergizi, guna mengontrol berat badan dan mencegah obesitas. Selain itu, menghentikan kebiasaan merokok dan belajar cara mengelola stres dapat membantu meredakan ketegangan pada otot saraf. Mengurangi asupan garam juga berperan penting dalam menurunkan tekanan darah tinggi (Nadia, 2020).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan cara non-farmakologi dan farmakologi. Penatalaksanaan non-farmakologi meliputi perubahan gaya hidup, seperti mengurangi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, dan mengurangi stres. Penatalaksanaan farmakologi dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan antihipertensi, seperti diuretik, beta blocker, dan penghambat enzim pengubah angiotensin (ACE) inhibitor. Pemilihan obat-obatan antihipertensi harus disesuaikan dengan kondisi pasien dan tingkat keparahan hipertensi (Kartika, Subakir, & Mirsiyanto, 2021).

2.2 Kombinasi Terapi Rendam Kaki dan *Massage* Tenguk

2.2.1 Terapi Rendam kaki

2.2.1.1 Pengertian Terapi Rendam Kaki

Terapi rendam kaki adalah suatu terapi yang dilakukan dengan cara merendam kaki dalam air hangat, yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan memberikan efek relaksasi. Terapi ini dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Rendam kaki menggunakan air hangat merupakan bagian dari terapi air (hydrotherapy) yang dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan cara memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen yang dapat disuplai ke jaringan yang mengalami pembengkakan (Arafah., 2019). Rendam kaki adalah metode terapi non-farmakologis yang melibatkan perendaman kaki dalam air hangat, yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasi otot, dan menurunkan tekanan darah. Terapi ini dapat memberikan efek menenangkan dan membantu mengurangi ketegangan yang dialami oleh individu, terutama pada penderita hipertensi (Fadlilah et al., 2021).

2.2.1.2 Manfaat Terapi Rendam Kaki

Merendam kaki dalam air hangat menawarkan berbagai manfaat kesehatan, terutama bagi mereka yang menderita hipertensi. Terapi ini dapat meningkatkan aliran darah, mengurangi ketegangan otot, dan memberikan efek relaksasi yang signifikan. Dengan merendam kaki dalam air hangat, peredaran darah dapat menjadi lebih lancar, sirkulasi meningkat, edema berkurang, dan relaksasi otot dapat dicapai. Oleh karena itu, terapi ini tidak hanya memberikan kenyamanan, tetapi juga berperan dalam pengelolaan tekanan darah. Selain itu, merendam kaki juga memiliki manfaat psikologis yang penting. Proses relaksasi yang dihasilkan dari terapi ini dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan stres, yang merupakan faktor risiko utama dalam perkembangan hipertensi. Penelitian menunjukkan bahwa relaksasi yang diperoleh dari merendam kaki dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional, sehingga membantu individu dalam mengelola kondisi kesehatan mereka dengan lebih baik. Dengan demikian,

terapi rendam kaki tidak hanya berfungsi sebagai pengobatan fisik, tetapi juga sebagai cara untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan bagi penderita hipertensi (Arafah, 2019). Rendam kaki dalam air hangat memiliki berbagai manfaat, termasuk meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasi otot, dan menurunkan tekanan darah. Terapi ini juga dapat memberikan efek menenangkan yang membantu mengurangi stres dan ketegangan, sehingga bermanfaat bagi kesehatan mental dan fisik individu, terutama bagi mereka yang menderita hipertensi (Fadlilah et al., 2021).

2.2.1.3 Pengaruh Terapi Rendam Kaki

Rendam kaki dengan air hangat telah terbukti memiliki pengaruh positif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi ini berfungsi dengan cara melebarkan pembuluh darah, sehingga dapat meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi ketegangan otot. Merendam kaki dalam air hangat juga bermanfaat untuk memperlancar peredaran darah, meningkatkan sirkulasi, mengurangi edema, serta membantu relaksasi otot. Dengan melakukan terapi ini secara rutin, penderita hipertensi dapat merasakan penurunan tekanan darah yang signifikan, serta mengurangi gejala ketegangan dan stres yang sering menyertai kondisi hipertensi (Arafah., 2019). Rendam kaki dalam air hangat dengan campuran garam telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Proses ini bekerja melalui mekanisme vasodilatasi, yang meningkatkan aliran darah dan mengurangi ketegangan otot, sehingga memberikan efek relaksasi yang signifikan (Loke, 2021).

2.2.1.4 Tahapan Kerja Terapi Rendam Kaki

Rendam kaki dengan air hangat merupakan terapi yang sederhana namun efektif dalam mengurangi tekanan darah pada penderita hipertensi. Tahapan kerja untuk melakukan terapi ini dimulai dengan mempersiapkan air hangat dengan suhu sekitar 38-40°C. Setelah itu, pasien diminta untuk duduk dengan nyaman dan merendam kaki mereka dalam baskom yang berisi air hangat selama 10-20 menit. Selama proses perendaman, pasien dapat diajak untuk relaksasi dengan

pernapasan yang dalam. Arafah (2019) menjelaskan bahwa "Rendam kaki dengan air hangat dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, dan merelaksasi otot". Proses ini tidak hanya memberikan efek fisik tetapi juga psikologis yang positif bagi pasien.

Tahapan kerja untuk terapi rendam kaki dalam air hangat meliputi beberapa langkah. Pertama, siapkan wadah yang cukup besar untuk menampung air hangat dan campuran garam. Suhu air sebaiknya berada di antara 39-40°C. Kedua, rendam kaki dalam air hangat selama 15-20 menit, sambil memastikan bahwa pasien merasa nyaman. Proses ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan efek relaksasi (Fadlilah et al., 2021).

2.2.2 *Massage* Tengkok

2.2.2.1 Pengertian *Massage* Tengkok

Massage tengkok atau terapi pijat tengkok adalah teknik pemijatan yang dilakukan pada area tengkok untuk meredakan ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi. Terapi ini dapat membantu mengurangi gejala hipertensi dengan cara menstimulasi sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi untuk menurunkan tekanan darah. *Massage* tengkok adalah teknik pijat yang difokuskan pada area leher dan tengkok, yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot, meningkatkan aliran darah, dan memberikan efek rileks. Teknik ini sering digunakan untuk meredakan nyeri kepala dan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh stres atau ketegangan (Fadlilah et al., 2021). Pijat tengkok atau *massage* tengkok adalah teknik pemijatan yang dilakukan pada area leher dan tengkok untuk meredakan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan memberikan efek relaksasi. Teknik ini sering digunakan untuk mengurangi nyeri kepala dan ketegangan yang disebabkan oleh stres atau postur tubuh yang buruk. Pijat tengkok dapat membantu merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi untuk menenangkan tubuh dan mengurangi rasa sakit (Nukak & Keytimu, 2025).



Gambar 2.4 *Massage Tengkok*

2.2.2.2 Manfaat *Massage* Tengkok

Massage tengkok berfungsi untuk mengurangi ketegangan otot di area leher dan tengkok, meningkatkan aliran darah, serta memberikan relaksasi yang dapat membantu meredakan nyeri kepala dan meningkatkan kenyamanan secara keseluruhan (Fadlilah et al., 2021). *Massage* tengkok dapat membantu mengurangi rasa sakit dan ketegangan, serta meningkatkan sirkulasi darah di area tersebut. *Massage* tengkok juga berfungsi untuk mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi mental. Proses pijat yang lembut dan teratur dapat merangsang pelepasan neurotransmitter seperti endorfin, yang berperan dalam mengurangi rasa sakit dan meningkatkan suasana hati. Dengan demikian, pijat tengkok tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga psikologis yang penting bagi penderita hipertensi. Hartati (2018) menekankan bahwa "Terapi ini dapat memberikan kenyamanan dan mengurangi ketegangan," sehingga menjadi pilihan yang baik untuk pengelolaan hipertensi secara holistik.

2.2.2.3 Pengaruh *Massage* Tengkok

Massage tengkok dapat berkontribusi dalam mengurangi ketegangan otot di area leher dan tengkok, yang bisa membantu meredakan nyeri kepala dan meningkatkan kenyamanan secara keseluruhan. Kombinasi kedua terapi ini dapat

memberikan manfaat yang lebih besar dalam pengelolaan hipertensi dan nyeri kepala. *Massage* tengkuk atau pijat tengkuk dapat memberikan pengaruh yang signifikan dalam pengelolaan hipertensi. Terapi ini dapat membantu meredakan ketegangan otot di area leher dan bahu, yang sering kali menjadi sumber stres dan ketidaknyamanan (Loke, 2021).

2.2.2.4 Tahapan Kerja *Massage* Tengkuk

Tahapan kerja untuk *massage* tengkuk, langkah pertama adalah meminta pasien untuk duduk atau berbaring dalam posisi yang nyaman. Kemudian, gunakan teknik pijatan lembut pada area tengkuk dan leher, dengan fokus pada titik-titik yang terasa tegang. Pijat dilakukan selama 10-15 menit, dengan gerakan yang perlahan dan teratur untuk membantu meredakan ketegangan otot dan meningkatkan aliran darah (Fadlilah et al., 2021).

2.3 Efektivitas terapi rendam kaki dan *massage* tengkuk

Penelitian oleh Jurnal Ilmiah Kesehatan (2024) meneliti “Pengaruh Terapi HIDROSONI (Hidroterapi dan Benson Islami) Terhadap Tingkat Nyeri Kepala dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kendung Bojonegoro” penelitian tersebut dilakukan terhadap 37 responden selama 3 kali seminggu pasien hipertensi dengan nyeri kepala skala sedang (3-4). Hasilnya, rata-rata tingkat nyeri kepala menurun dari 3,73 menjadi 0,65 setelah intervensi. Penurunan ini signifikan secara statistik dan diiringi penurunan tekanan darah, menunjukkan bahwa terapi rendam kaki efektif mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi dengan nilai p sebesar 0,000 ($<0,05$) (Jurnal Ilmiah Kesehatan, 2024).

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 pada ke 2 pasien. Hasilnya

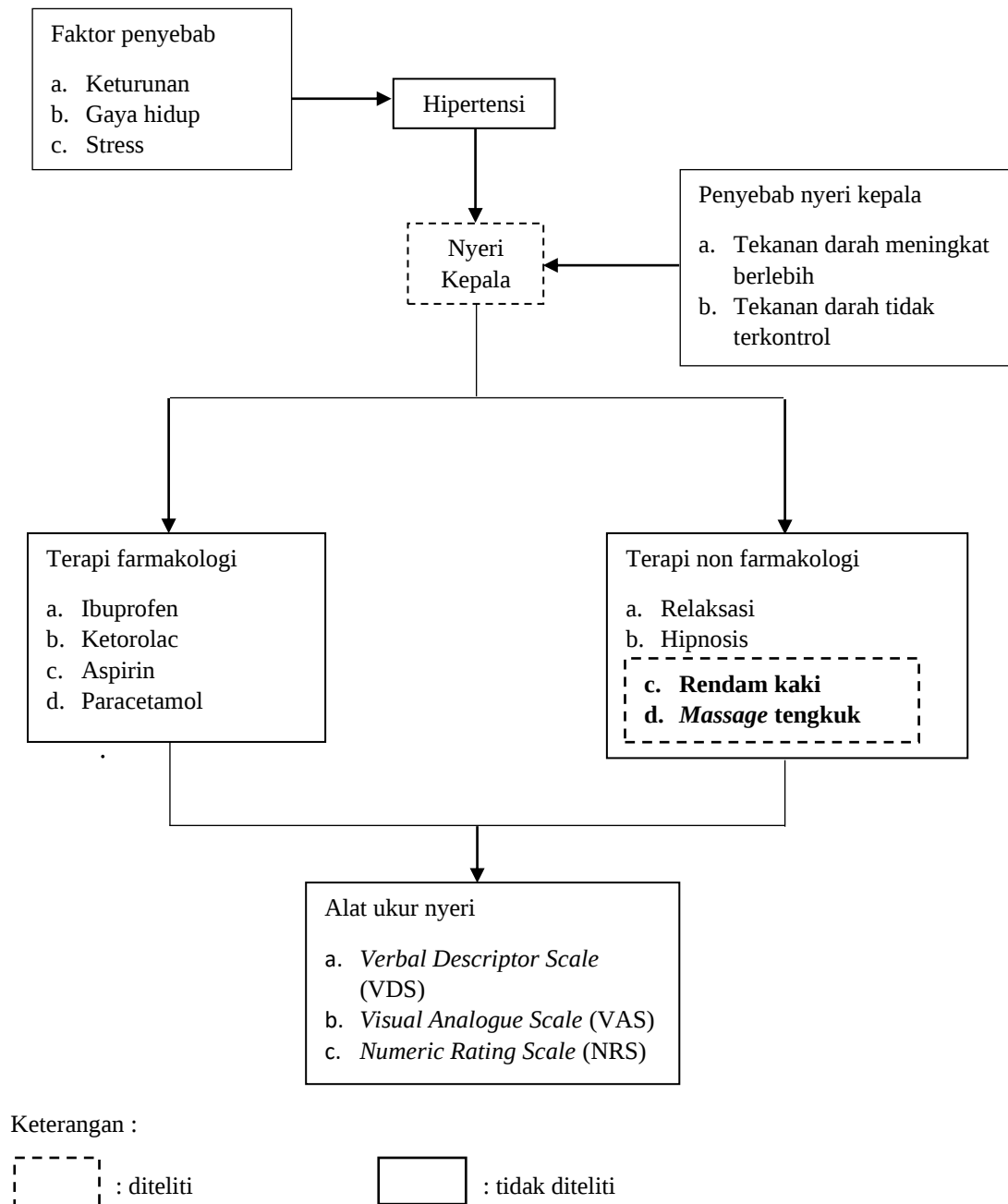
didapatkan skala nyeri menurun dari sedang menjadi ringan setelah intervensi. Penelitian ini menekankan bahwa rendam kaki dapat digunakan sebagai penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri akut pada pasien hipertensi. Terdapat pengaruh rendam kaki dengan air hangat dalam penurunan skala nyeri pasien hipertensi dengan nilai p value 0,001 ($<0,050$) (Rufika, 2019).

Penelitian Wulan Dhari, (2022) tentang “ Penerapan *Massage* Tengkok dengan Minyak Zaitun untuk Mengurangi Nyeri Kepala pada pasien Hipertensi di Dukuh Mudal Kecamatan Dempet Kabupaten Demak” penelitian tersebut dilakukan terhadap 2 responden pasien hipertensi dengan nyeri kepala skala sedang (4-6). Sesudah dilakukannya intervensi yaitu *massage* tengkok dalam waktu 4 hari selama 15 menit/hari, dibuktikan dengan hasil yaitu dari skala nyeri 6 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 1 (nyeri ringan) Terapi *massage* tengkok sendiri pada dasarnya dapat mengurangi ketegangan, meningkatkan sirkulasi, dan membuat ketegangan otot menjadi rileks. Terdapat pengaruh *massage* tengkok dengan minyak zaitun dalam mengurangi nyeri kepala pasien hipertensi dengan nilai p value 0,000 ($<0,05$).

Penelitian Yoganita, et al (2019) yang berjudul “Manfaat *Massage* Tengkok dengan Minyak Zaitun untuk mengurangi nyeri kepala pasien Hipertensi” yang dilaksanakan di RT 3/6 Jajar Kota Surakarta. Penelitian tersebut dilakukan terhadap 14 responden pasien hipertensi dengan nyeri kepala skala sedang (4-6). Setelah diberi perlakuan *massage* tengkok dengan minyak zaitun sebanyak dua kali sehari (pagi dan sore) selama tiga hari menunjukkan sebagian besar responden mengalami penurunan skala nyeri kepala menjadi skala nyeri 3 sejumlah 13 responden (92.9%) dan 1 responden (7.1%) dengan hasil skala nyeri 4. Dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan skala dan intensitas nyeri kepala. Terdapat pengaruh *massage* tengkok dengan minyak zaitun dalam mengurangi nyeri kepala pasien hipertensi dengan nilai p value 0,001 ($<0,050$).

Penelitian Rispawati, et al (2019) yang berjudul “Pengaruh Pemberian *Massage* Dalam Penurunan Nyeri Kepala Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Dasan Tereng Wilayah Kerja Puskesmas Narmada” yang dilaksanakan pada tanggal 21 Januari 2017 di Desa Dasan Tereng Wilayah Kerja Puskesmas Narmada. Penelitian tersebut dilakukan terhadap 22 responden selama 3 hari. Rata-rata menunjukkan intensitas skala nyeri pada penderita hipertensi sebelum diberikan *massage* intensitas nyeri yang paling tinggi adalah nyeri sedang (4-6) sebanyak 13 responden (59,09%) sedangkan yang paling rendah adalah nyeri berat (7-9) sebanyak 2 reponden (9,0%). Rata-rata setelah dilakukan perlakuan *massage* kepala dengan intensitas yang paling tinggi adalah nyeri ringan (1-3) sebanyak 14 responden (59,09%) sedangkan paling rendah adalah nyeri berat (4-6) sebanyak 1 reponden (4,54%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *massage* secara signifikan menurunkan skala nyeri kepala. Skala nyeri menurun dari nyeri sedang (4-6) menjadi nyeri ringan (1-3) setelah intervensi. Terdapat pengaruh *massage* kepala terhadap penurunan nyeri kepala pada penderita hipertensi di desa dasan tereng wilayah kerja puskesmas narmada dengan nilai p sebesar 0,002 ($<0,05$).

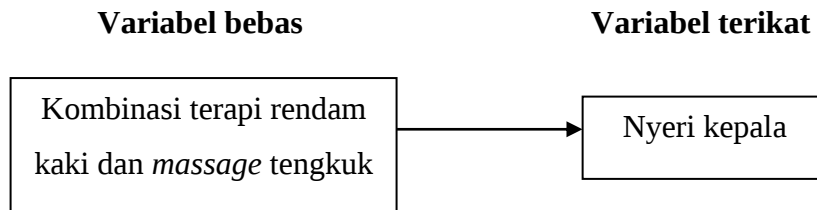
2.4 Kerangka Teori



Gambar 2.5 Kerangka Teori

Sumber : Fadlilah et al., (2021); Kartika, Subakir, & Mirsiyanto, (2021); Augin & Soesanto, (2022); Haryani, Susilaningsih, & Sriati, (2016); Black & Hawks, (2014).

2.5 Kerangka Konsep



Gambar 2.6 Kerangka Konsep

2.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan sementara yang diajukan sebagai jawaban terhadap pertanyaan penelitian. Jawaban ini bersifat tentatif karena didasarkan pada kajian teori yang ada, bukan pada bukti nyata yang diperoleh dari penelitian langsung. Dengan kata lain, hipotesis adalah jawaban teoritis terhadap masalah penelitian (Sugiyono, 2019).

Maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ho : Tidak ada pengaruh terapi rendam kaki dan *massage* tengkuk terhadap nyeri kepala pada penderita hipertensi di Kelurahan Panggung.

Ha : Ada pengaruh terapi rendam kaki dan *massage* tengkuk terhadap nyeri kepala pada penderita hipertensi di Kelurahan Panggung.