

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peningkatan angka kesakitan dan kematian akibat penyakit tidak menular (PTM) menjadi masalah kesehatan masyarakat dalam skala global. Penyakit jenis ini berkembang secara bertahap dan berlangsung lama, serta tidak menular dari satu penderita ke penderita lainnya (Sudayasa et al., 2020). PTM dapat menyerang seseorang dari berbagai usia dan di seluruh negara, serta berkontribusi pada tingginya angka kematian setiap tahun. Salah satu PTM yaitu gangguan kardiovaskular, diantaranya berkaitan dengan obesitas, lipid darah, glukosa darah, dan hipertensi (Yarmaliza, 2019).

Hipertensi merupakan faktor utama yang mampu meningkatkan risiko penyakit jantung dan penyakit yang berkaitan dengan pembuluh darah serta menjadi penyebab kematian signifikan, terutama di kalangan lansia. Saat ini, sekitar 600 juta orang di dunia menderita hipertensi, dengan tiga juta kematian setiap tahun. WHO mencatat satu miliar penderita hipertensi, sebagian besar dari negara berkembang, dan pada tahun 2025, prevalensi kasus ini diperkirakan mencapai angka 29% (Ekarini et al., 2019). Di Indonesia, frekuensi hipertensi mencapai 36%, dengan prevalensi 34,1% atau sekitar 63 juta penderita, serta 427.218 kematian akibat hipertensi (Kementrian Kesehatan, 2023). Hipertensi lebih umum ditemukan di kalangan usia 31-44 tahun (31,6%), kemudian meningkat pada usia 45-54 tahun (45,3%), dan mencapai angka tertinggi pada usia 55-64 tahun (55,2%). Prevalensi hipertensi pada tahun 2019 di wilayah Jawa Tengah mencapai 67,46% dan terus meningkat dalam beberapa tahun berikutnya. Pada tahun 2020, angka kasus hipertensi mencapai 72,02%, kemudian meningkat menjadi 76,0% pada tahun 2021, 76,5% pada tahun 2022, dan pada triwulan kedua tahun 2023 sudah mencapai 72,02% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2023).

Hipertensi merupakan PTM yang paling sering dihadapi oleh penduduk Indonesia. Penyakit ini menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan, karena dapat memicu atau menjadi faktor risiko untuk berbagai kondisi yang serius seperti gagal ginjal, jantung, diabetes melitus, dan stroke (Maulia et al., 2021). Hipertensi yaitu suatu keadaan dimana tekanan darah sistemik dalam arteri meningkat secara terus-menerus. Kondisi tekanan darah tinggi yang berlangsung lama disebabkan karena jantung harus berkerja lebih keras untuk memompa darah agar kebutuhan nutrisi tubuh dan oksigen tetap terpenuhi (Chendra et al., 2020). Bila keadaan ini tidak segera diatasi, kondisi ini bisa menyebabkan berbagai komplikasi serius. Seseorang dapat didiagnosis hipertensi jika tekanan darah sistolikny mencapai atau melebihi 140 mmHg, dan tekanan darah diastolikny mencapai atau lebih 90 mmHg, setelah dilakukan pemeriksaan beberapa kali (Unger et al., 2020).

Nyeri kepala yang disebabkan oleh hipertensi dapat muncul dengan beragam karakteristik. Tetapi jika dilihat dari patofisiologi, hipertensi memiliki hubungan erat dengan timbulnya nyeri kepala tipe ketegangan, secara medis disebut *Tension Type Headache (TTH)*, yang disebabkan oleh stres otot, sehingga mengganggu aliran darah di dalam pembuluh darah. *TTH* merupakan jenis nyeri kepala yang cukup umum ditemui, karena dapat menyerang semua usia dan jenis kelamin. *Tension Type Headache* biasanya terasa seperti tekanan atau tegangan yang bisa berlangsung mulai dari 30 menit hingga beberapa hari. Studi epidemiologi menunjukkan bahwa di negara-negara maju sekitar 78% populasi mengalami nyeri kepala tipe tegang. Prevalensi global untuk jenis nyeri kepala ini adalah 46-78%. Penelitian menunjukkan bahwa 78% populasi mengalami nyeri kepala tipe tegang, dimana 59% di antaranya menderita nyeri kepala tipe episodik yang tidak memerlukan terapi. Selain itu, 24-37% sering mengalami nyeri kepala episodik, dan 2-3% mengalami nyeri kepala tegang kronis. Jenis nyeri kepala ini biasanya muncul pada wanita dan pria berusia 25-30 tahun, dengan puncak kejadian terjadi pada usia 30-39 tahun. Pada mayoritas pasien, *TTH* juga disertai dengan nyeri di daerah leher (sebanyak 67 %), dan pada sebagian kecil pasien, ini juga dapat disertai dengan nyeri kepala migrain (sebanyak 11 %) (Titlić, 2023). Sebuah penelitian oleh Purqoti

et al, (2021) menunjukkan bahwa 58% penderita hipertensi merasakan nyeri kepala. Hasil serupa ditemukan dalam penelitian oleh Surya dan Yusri (2022) juga menjelaskan bahwa 73% penderita hipertensi merasakan nyeri kepala, dimana 40% melaporkan nyeri kepala ringan, 28% merasakan nyeri dengan intensitas sedang, dan 5% mengalami nyeri berat. Jika nyeri kepala pada pasien hipertensi tidak mendapatkan penanganan yang baik, kondisi ini mampu menyebabkan gangguan tidur, peningkatan kecemasan, emosi tidak stabil, serta menurunkan kualitas hidup penderita.

Pada tahun 2023, tercatat 164.342 penderita hipertensi di Kabupaten Tegal. Jumlah tersebut mengalami sedikit peningkatan menjadi 164.471 penderita pada tahun 2024. Di Puskesmas Suradadi, prevalensi hipertensi juga menunjukkan angka yang signifikan, dengan 2.937 orang terdiagnosis hipertensi pada tahun 2023, dan melonjak menjadi angka 4.794 pada tahun 2024. Dari total pasien tersebut, laki-laki yang mengalami keluhan nyeri kepala dan tengkuk akibat hipertensi berjumlah 1.262 orang, sementara pada perempuan, jumlahnya lebih tinggi, yaitu 1.745 orang. Pada bulan Januari 2025, tercatat 100 orang yang menderita hipertensi di Puskesmas Suradadi. Untuk mengatasi nyeri kepala yang disebabkan oleh hipertensi, pasien di Puskesmas Suradadi tidak hanya mendapatkan pengobatan, tetapi juga menerima edukasi mengenai pola makan yang sehat untuk hipertensi serta terapi pernapasan dalam untuk membantu meredakan gejala.

Gejala hipertensi dapat muncul dengan berbagai tanda, seperti nyeri kepala, nyeri di leher, serta perubahan emosi seperti mudah tersinggung dan sesak napas. Ketidaknyamanan yang dirasakan di area kepala dan leher sering kali mengganggu kegiatan sehari-hari pada orang yang menderita hipertensi. Nyeri yang dialami akibat hipertensi disebabkan oleh kerusakan pembuluh darah pada bagian perifer. Terjadinya nyeri kepala biasanya diakibatkan oleh tingginya tekanan darah yang memengaruhi dinding pembuluh darah di leher, yang berperan dalam mengalirkan darah ke otak. Kondisi tersebut akan berdampak pada meningkatnya tekanan pembuluh darah di otak dan tekanan pada serabut saraf di otot leher, sehingga

menimbulkan sensasi nyeri dan ketidaknyamanan di area kepala (Kang et al., 2023). Penatalaksanaan nyeri kepala pada penderita hipertensi dapat dibedakan menjadi dua, yakni manajemen farmakologis dan non-farmakologis. Manajemen farmakologis merupakan terapi yang paling efektif untuk mengatasi nyeri berat, salah satunya dengan menggunakan analgesik. Analgesik seringkali menjadi pilihan utama dalam meredakan nyeri (Yulendasari et al., 2022). Menurut Mita (2017), Analgesik terdiri dari dua jenis, yaitu opioid (narkotik) dan non-opioid (non-narkotik). Jenis opioid, seperti morfin dan fentanyl, digunakan untuk nyeri berat, tetapi dapat menyebabkan efek samping seperti gangguan pernapasan. Sedangkan obat analgesik non-narkotik, yang dikenal sebagai obat *antiinflamasi nonsteroid (NSAID)*, seperti aspirin dan ibuprofen, lebih efektif untuk mengatasi nyeri ringan hingga sedang tanpa memengaruhi sistem saraf pusat dan tidak menyebabkan ketergantungan. Menurut Siauta, (2020), mengungkapkan bahwa pendekatan non- farmakologis menyediakan berbagai teknik untuk mengatasi nyeri kepala. Beberapa teknik ini meliputi pernapasan dalam, menjaga postur tubuh yang nyaman, serta stimulasi ketaneus. Stimulasi ketaneus adalah teknik yang digunakan untuk memberikan rangsangan pada kulit guna mengurangi rasa nyeri. Teknik ini dapat diterapkan melalui beberapa cara sederhana, seperti penggunaan kompres air hangat, mandi air hangat, stimulasi saraf listrik transkutan (*TENS*), dan *massage (Slow Stroke Back Massage)*.

Berdasarkan penelitian dari Puspita et al. (2023), sebelum diberikan kompres hangat, mayoritas responden melaporkan bahwa tingkat nyeri yang mereka rasakan berada pada angka 4 (kategori nyeri sedang). Setelah dilakukan pemberian kompres hangat di area tengkuk selama 15 menit, tingkat nyeri mereka berkurang menjadi skala 3, yang tergolong sebagai nyeri ringan. Ini menunjukkan ada sedikit perbaikan, meskipun tidak terlalu signifikan. Seperti yang dijelaskan dalam jurnal, metode ini tidak mengatasi penyebab utama hipertensi, melainkan hanya memberikan peredaan sementara terhadap gejala nyeri. Selain itu, penggunaan kompres hangat bisa menyebabkan vasodilatasi, yaitu pelebaran pembuluh darah, dalam beberapa situasi bisa berisiko meningkatkan tekanan pada pembuluh darah

tertentu. Dan jika tidak digunakan dengan benar, kompres hangat dapat menyebabkan iritasi pada kulit atau menimbulkan ketidaknyamanan bagi pasien.

Penelitian yang dilakukan oleh Vitaisabella dan Maryati., (2022), sebelum penerapan teknik relaksasi nafas dalam, responden yang menderita hipertensi melaporkan mengalami nyeri kepala dengan kategori nyeri sedang (skala 6). Setelah intervensi dilakukan sebanyak dua kali sehari dalam kurun waktu tiga hari, tingkat nyeri menurun secara bertahap. Pada hari pertama, skala nyeri berkurang dari skala 6 menjadi skala 4 dengan kategori sedang. Pada hari kedua dan ketiga, nyeri berkurang lebih lanjut dari skala 4 menjadi skala 2, yang tergolong dalam kategori nyeri ringan. Teknik relaksasi nafas dalam dilaksanakan selama 15 menit setiap sesi, dimana pasien diminta untuk bernapas dengan perlahan dan dalam sesuai dengan SOP. Teknik relaksasi dengan napas dalam sering digunakan untuk meredakan nyeri pada pasien hipertensi, namun ada beberapa kelemahan yang perlu diperhatikan. Meskipun teknik ini dapat membantu menenangkan tubuh, efeknya tidak selalu terlihat langsung dalam mengurangi nyeri, terutama jika nyeri tersebut disebabkan oleh kondisi medis lain yang lebih serius. Pasien yang mengalami kecemasan atau tekanan emosional akan merasa kesulitan untuk menerapkan teknik ini dengan benar. Di sisi lain, pada pasien dengan hipertensi yang lebih berat, efek dari teknik napas dalam mungkin tidak cukup kuat untuk mengurangi nyeri secara signifikan.

Salah satu teknik yang mudah untuk meredakan nyeri kepala adalah dengan melakukan stimulasi ketaneus, seperti *Slow Stroke Back Massage*. Teknik pijat ini memanfaatkan pijatan dan sentuhan untuk mengurangi ketegangan, menenangkan pikiran, serta menimbulkan rasa nyaman. *Slow Stroke Back Massage* juga bermanfaat dalam memperlancar peredaran darah. Terapi ini merangsang pelepasan endorfin sehingga membatasi jalur yang menghantarkan rasa nyeri (Fatimah & Punjastuti, 2020). *Slow Stroke Back Massage* adalah teknik pijat yang dilakukan pada area punggung dan bahu dengan gerakan usapan yang lembut dan perlahan. Stimulasi pada kulit ini berpotensi memicu pelepasan endorfin dan juga dapat

membantu menurunkan tekanan darah (Fatimah & Punjastuti, 2020).

Penelitian oleh Auliyah et al. (2024), sebelum diberikan terapi *Slow Stroke Back Massage*, rata-rata tekanan darah sistolik pasien yaitu 156,75 mmHg, dan tekanan diastoliknya sebesar 87,95 mmHg. Setelah terapi diberikan, rata-rata tekanan darah sistolik mengalami penurunan menjadi 129,30 mmHg, dan tekanan diastolik menjadi 76,55 mmHg. Meskipun terapi ini mampu membantu mengurangi stres dan memberikan rasa nyaman, efeknya terhadap penurunan tekanan darah tidak bersifat jangka panjang. Selain itu, hasil yang diperoleh dapat bervariasi tergantung pada kondisi setiap pasien. Oleh karena itu, terapi ini mungkin kurang efektif bagi penderita hipertensi dengan tekanan darah yang sangat tinggi karena memerlukan pengobatan medis yang lebih intensif.

Slow Stroke Back Massage (SSBM) memiliki fungsi relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan otot, ligamen dan tendon, serta meningkatkan aktivitas pada saraf parasimpatis. Akibatnya seluruh vena dan arteri pembuluh darah perifer melebar, detak jantung dan kekuatan otot menurun, resistensi perifer menurun, dan tekanan darah menurun (Pratiwi et al., 2019). Di bandingkan dengan teknik relaksasi lainnya seperti kompres hangat dan relaksasi nafas dalam, *massage* memiliki keunggulan tersendiri, khususnya memberikan dampak positif pada sistem muskuloskeletal dan kardiovaskular, yang pada gilirannya berdampak baik pada fungsi organ tubuh (Fatimah & Punjastuti, 2020). Teknik *Slow Stroke Back Massage* menggunakan kedua tangan sekaligus dan dilakukan berulang kali, dimulai dari area sacral (panggul) hingga ke area servikal (leher) disepanjang tulang belakang. Pijatan yang diberikan bersifat memanjang, lembut, meluncur, dan menggunakan gerakan mengusap (Sunaryanti et al., 2023). Terapi ini merupakan pendekatan manual yang melibatkan teknik pijatan lembut menggunakan kedua tangan. Proses ini dilakukan dengan menggosok kulit selama 6 menit, dimana pijatan diberikan dengan irama yang menenangkan sebanyak 10 kali pijatan dalam satu menit. Bertujuan untuk memberi dampak menguntungkan pada fungsi fisiologis, khususnya sistem pembuluh darah, otot, dan saraf tubuh (Fatimah &

Punjastuti, 2020).

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan terhadap 10 lansia penderita hipertensi di Desa Purwahamba, Kecamatan Suradadi, diketahui bahwa mereka sering merasakan nyeri kepala yang disebabkan oleh tekanan darah tinggi. Dari hasil wawancara, 7 orang lansia tersebut hanya mengandalkan obat pereda nyeri, sementara 3 orang lainnya selain minum obat juga mencoba pengobatan alternatif, seperti minum rebusan daun seledri, dan perasan buah mengkudu matang. Namun, para lansia menyampaikan bahwa rasa nyeri tersebut hanya hilang sementara, dan akan muncul kembali setelah pengobatan dihentikan. Selain itu, mereka juga mengatakan pernah mendapat edukasi mengenai pola makan sehat dan terapi pernapasan sederhana, namun belum pernah menerima terapi lain yang bersifat fisik atau emosional untuk mengatasi nyeri akibat hipertensi.

Melihat kondisi tersebut, menunjukkan perlunya pendekatan alternatif yang lebih menyeluruh untuk membantu meredakan nyeri pada pasien hipertensi, terutama di fasilitas pelayanan dasar seperti puskesmas, metode terapi yang praktis dan mudah diterapkan sangat dibutuhkan. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dinilai efektif adalah terapi *Slow Stroke Back Massage (SSBM)*. Terapi ini dipilih bukan hanya karena bisa membantu mengurangi rasa nyeri, tapi juga karena sesuai dengan kondisi sosial, emosional, dan budaya lansia di wilayah Suradadi. *SSBM* merupakan pijatan ringan yang aman dan nyaman, cocok untuk lansia yang memiliki keterbatasan fisik. Terapi ini juga tidak membutuhkan alat khusus dan bisa dilakukan oleh tenaga kesehatan atau anggota keluarga setelah mendapat pelatihan sederhana. Masyarakat di kecamatan Suradadi memiliki kebiasaan saling membantu antar anggota keluarga, sehingga terapi ini cocok untuk dilakukan di rumah dengan bantuan orang terdekat. Selain memberikan rasa rileks dan mengurangi nyeri secara langsung, terapi ini juga bisa membuat lansia merasa lebih tenang dan diperhatikan secara emosional. Oleh karena itu, *SSBM* menjadi pilihan intervensi yang tepat, mudah diterapkan, tidak membutuhkan alat khusus dan terjangkau dilayanan, khususnya dilayanan kesehatan seperti Puskesmas. Inilah

yang menjadi alasan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh terapi *Slow Stroke Back Massage (SSBM)* dalam mengatasi nyeri pada penderita hipertensi di Puskesmas Suradadi.

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh terapi *Slow Stroke Back Massage* terhadap tingkat nyeri untuk pasien hipertensi di Puskesmas Suradadi.

1.2.2 Tujuan Khusus

1.2.2.1 Mengidentifikasi nyeri sebelum di berikan terapi *Slow Stroke Back Massage* pada penderita hipertensi.

1.2.2.2 Mengidentifikasi nyeri sesudah di berikan terapi *Slow Stroke Back Massage* pada penderita hipertensi.

1.2.2.3 Mengidentifikasi pengaruh terapi *Slow Stroke Back Massage (SSBM)* terhadap nyeri penderita hipertensi.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi tempat penelitian dalam menerapkan manajemen nyeri secara nonfarmakologis, khususnya pada pasien dengan hipertensi. Penelitian ini juga memberikan informasi serta referensi bagi perawat maupun tenaga kesehatan mengenai intervensi keperawatan yang mudah diterapkan, efektif, aman, serta tidak menyebabkan efek samping. Selain itu, bagi responden terapi ini menawarkan solusi yang efektif untuk meredakan nyeri dengan cara yang nyaman dan aman dalam meredakan nyeri tanpa risiko efek samping, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

1.3.2 Manfaat Keilmuan

Penelitian ini harapannya bisa menambah pengetahuan di bidang keperawatan, khususnya mengenai manfaat terapi nonfarmakologis seperti terapi *Slow Stroke*

Back Massage, sebagai metode untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi.

1.3.3 Manfaat Metodologi

Penelitian ini dapat menjadi referensi dan landasan bagi penelitian selanjutnya yang ingin memperdalam pemahaman tentang terapi *Slow Stroke Back Massage* dan terapi non-farmakologis lainnya untuk mengatasi nyeri kepala.