

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Nyeri merupakan pengalaman sensoris dan emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan kerusakan jaringan aktual maupun potensial, sehingga setiap individu dapat merasakan intensitas berbeda meskipun kondisi medisnya sama (Raja et al., 2020). Pada lansia dengan hipertensi, gejala seperti sakit kepala, pusing, dan nyeri tengkuk sering muncul akibat peningkatan tekanan darah yang menimbulkan peregangan dinding pembuluh darah, hipoperfusi jaringan, serta pelepasan mediator nyeri (Sari, 2019; Wulandari & Dewi, 2021). Mekanisme nosisepsi yang melibatkan transduksi, transmisi, modulasi, dan persepsi menjelaskan bagaimana hipertensi memicu nyeri akut melalui aktivasi reseptor nyeri dan sistem saraf simpatis (Jamal, 2022; Kemenkes RI, 2022). Aktivasi simpatis dengan pelepasan norepinefrin dan angiotensin II meningkatkan sensitisasi reseptor nyeri, sehingga pasien lebih rentan terhadap keluhan nyeri mendadak yang intens (Khotimah, Jahro, & Maulidiyah, 2024). Kondisi ini menjadikan hipertensi sebagai *silent killer* yang tidak hanya meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular, tetapi juga menurunkan kualitas hidup lansia melalui keluhan nyeri yang mengganggu aktivitas sehari-hari (Martin & Fitria, 2020; Wulandari, 2024).

Pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi keluhan nyeri pada lansia hipertensi adalah **relaksasi otot progresif**

(*Progressive Muscle Relaxation/PMR*), yaitu teknik menegangkan lalu melepaskan otot secara sistematis untuk menurunkan ketegangan otot dan aktivitas simpatis (Raja et al., 2020; Sari, 2019). Latihan PMR terbukti mampu menurunkan intensitas nyeri dan tekanan darah secara signifikan bila dilakukan rutin 3–5 hari dengan durasi 15– 20 menit per sesi (Wulandari & Dewi, 2021; Permatasari, 2023). Penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan skala nyeri setelah beberapa hari latihan PMR pada lansia hipertensi (Fauziah, 2024). Dengan demikian, PMR dapat menjadi terapi tambahan yang aman, murah, dan efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia hipertensi (Wulandari, 2024).

Menurut *World Health Organization (WHO)* diperkirakan sekitar 1,28–1,4 miliar orang di dunia berusia 30–79 tahun hidup dengan hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat terbesar di Indonesia. Kementerian Kesehatan RI melalui SKI 2023 melaporkan prevalensi hipertensi sebesar 30,8% pada penduduk usia ≥ 18 tahun, turun dari 34,1% pada tahun sebelumnya (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Namun, laporan lain menyebutkan angka prevalensi mencapai 34,11% dan menempatkan Indonesia di urutan kelima dunia dalam jumlah penderita hipertensi (Soewondo, Ferrario, & Tahapary, 2022).

Hipertensi di Indonesia didominasi oleh hipertensi esensial (90–95% kasus), dan menjadi faktor risiko penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2% (Badan Pusat Statistik, 2025). Hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia, terutama pada kelompok

lansia. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan, Jawa Timur tercatat sebagai provinsi dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi di Indonesia, dengan prevalensi yang terus meningkat setiap tahunnya (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kabupaten Jombang dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki jumlah kasus hipertensi yang cukup tinggi, ditambah dengan karakteristik demografi lansia yang signifikan. Selain itu, banyak lansia di Jombang yang mengeluhkan nyeri kepala atau nyeri tengkuk akibat. Prevalensi hipertensi di Kabupaten Jombang terus meningkat, dengan cakupan pelayanan kesehatan penderita hipertensi 66,83% pada 2022, lalu meningkat menjadi 80,87% pada 2023 dan 83,18% pada 2024, dengan target capaian 100% pada 2025; kondisi ini menegaskan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan utama pada kelompok usia lanjut di wilayah tersebut (Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang, 2025). Sementara itu, di UPT PSTW Jombang, lansia hipertensi menjadi salah satu kelompok dominan yang ditangani, di mana penelitian menunjukkan bahwa banyak lansia mengalami nyeri akut, sehingga intervensi keperawatan seperti senam ergonomik terbukti efektif menurunkan tekanan darah, mengurangi keluhan nyeri, serta meningkatkan kemampuan aktivitas sehari-hari (Nurhayati, Wijaya, Roni, Fatma, & Camelia, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Leu, Prastiwi, dan Putri (2018) di Kelurahan Tlogomas Malang menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif berpengaruh signifikan terhadap penurunan hipertensi pada lansia. Sebelum intervensi, seluruh responden (100%) dikategorikan mengalami hipertensi grade 1 dengan tekanan darah sistolik 140–159 mmHg dan diastolik

90–99 mmHg. Setelah dilakukan relaksasi otot progresif, seluruh responden (100%) menunjukkan tekanan darah normal (sistolik 130–139 mmHg dan diastolik 85–89 mmHg). Analisis menggunakan uji paired T-Test menghasilkan nilai Sig. = 0,000 ($\leq 0,05$) dan hitung $7,216 \geq t_{\text{tabel}} 1,812$, sehingga dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif efektif menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi (Leu, Prastiwi, & Putri, 2018). Studi kasus di Jakarta menunjukkan bahwa setelah 5 hari intervensi relaksasi otot progresif, tekanan darah pasien turun signifikan dari 160/110 mmHg menjadi 130/80 mmHg, sekaligus terjadi penurunan keluhan nyeri kepala dan ketegangan otot (Kemenkes RI, 2022).

Penatalaksanaan nyeri akut pada lansia hipertensi dalam konteks keperawatan berfokus pada penerapan **asuhan keperawatan komprehensif** yang meliputi pengkajian, analisis data, penegakan diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Asuhan keperawatan bertujuan membantu pasien mengurangi keluhan nyeri, meningkatkan kenyamanan, serta menjaga kestabilan tekanan darah melalui pendekatan yang aman dan sesuai kebutuhan klien (Li et al., 2022; Qin et al., 2025). Dalam kasus nyeri akut akibat hipertensi, perawat berperan penting dalam mengidentifikasi karakteristik nyeri, memantau tanda vital, serta memberikan edukasi terkait gaya hidup sehat yang mendukung kontrol tekanan darah.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diintegrasikan dalam asuhan keperawatan adalah **relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation/PMR*)**. Teknik ini dilakukan dengan menegangkan lalu melepaskan

otot secara sistematis, sehingga menurunkan ketegangan otot, mengurangi aktivitas simpatis, dan meningkatkan rasa rileks (Wulandari & Dewi, 2021; Permatasari, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa penerapan PMR secara rutin mampu menurunkan intensitas nyeri dan tekanan darah pada lansia hipertensi, serta meningkatkan kualitas hidup pasien (Fauziah, 2024). Oleh karena itu, penerapan PMR sebagai bagian dari asuhan keperawatan gerontik menjadi solusi yang tepat, efektif, dan aplikatif untuk mengatasi masalah nyeri akut pada lansia hipertensi.

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Menganalisa dan memberikan asuhan keperawatan dengan masalah nyeri akut menggunakan intervensi relaksasi otot progresif pada lansia hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werda Kabupaten Jombang.

1.2.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis asuhan keperawatan pada lansia hipertensi meliputi pengkajian, analisa data, diagnosis, intervensi, implementasi dan evaluasi
2. Menganalisis penerapan intervensi pada pasien hipertensi dengan nyeri akut melalui penerapan relaksasi otot progresif.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Bagi Institusi Pendidikan

Hal ini sebagai tambahan literatur Pustaka dan abahan kajian ilmiah, sehingga dapat menambah pengetahuan dan wawasan pembaca khususnya bagi Mahasiswa dalam pengembangan ilmu keperawatan lansia, khususnya mengenai nyeri akut pada lansia hipertensi

1.3.2 Bagi Pelayanan Kesehatan

hal ini diharapkan dapat menjadi gambaran atau kebijakan peranan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan khususnya lansia untuk dapat memperlihatkan masalah yang dihadapi, sehingga pelayanan kesehatan dapat menentukan jenis perawatan sesuai dengan kebutuhan.

1.3.3 Bagi Lansia

Diharapkan klien dapat menerima asuhan keperawatan gerontik yang di berikan dan mampu mencegah masalah lainya lebih lanjut.

