

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg. Kondisi ini sering disebut sebagai *silent killer* karena umumnya tidak menimbulkan gejala khas, namun berpotensi menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke dan gagal ginjal (Fatima & Mahmood, 2021; Rohimah 2021). Salah satu tanda dan gejala hipertensi adalah nyeri kepala, rasa pegal area tengkuk, dan rasa tidak nyaman pada seluruh area kepala sampai dengan bawah dagu hingga belakang telinga (Sormin et al., 2022). Dampak nyeri kepala bagian belakang pada penderita hipertensi apabila tidak segera ditangani dapat menimbulkan masalah keperawatan lainnya, seperti gangguan pola tidur, gangguan mobilitas fisik, dan masalah perawatan diri.

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang penderita hipertensi bertambah setiap tahunnya. WHO memperkirakan pada tahun 2025 terdapat 1,5 miliar orang akan menderita hipertensi dan diprediksi ada 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya setiap tahun. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (2023) prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk di Indonesia mencapai 30,8% pada tahun 2023, menunjukkan penurunan yang signifikan dibandingkan dengan tahun sebelumnya di 2022. Pada tahun 2023 Jawa Timur mencapai 36,3% menderita Hipertensi (Merry Tri Wardani, 2025). Sedangkan prevalensi penderita hipertensi di Jombang

pada usia 18 tahun keatas di tahun 2022 mencapai 66,8%, jika angka tersebut di bandingkan dengan tahun 2021 sudah sedikit menurun, Dimana angka penderita hipertensi di Jombang pada tahun 2021 mencapai 75,39% (Sambang, Jombang, 2021). Berdasarkan data dari 3 bulan terakhir 2026 di Klinik PKU Muhammadiyah Mojoagaung didapatkan bahwa pada bulan Januari 2026 menunjukkan 32 pasien hipertensi dan 20 pasien diantaranya mengeluh nyeri kepala. Data bulan Februari 2026 menunjukkan 34 pasien hipertensi di poli umum dan 22 pasien diantaranya mengeluh nyeri kepala. Data pada bulan Maret 2026 mengalami peningkatan di setiap bulannya yaitu 35 pasien hipertensi di poli umum dan 25 pasien mengeluh nyeri kepala. Dari data di atas menunjukkan bahwa pasien dengan nyeri kepala akibat dari hipertensi mengalami peningkatan setiap bulannya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah di lakukan dengan wawancara kepada 5 pasien penderita hipertensi, pada tanggal 22 Mei 2026 di Klinik Utama Rawat Inap PKU Muhammadiyah Mojoagung didapatkan hasil 3 (35%) pasien menyatakan pusing pada kepala bagian belakang, sulit tidur, badan terasa sakit semua, pasien mengetahui bahwa mempunyai riwayat Hipertensi dan rutin minum obat. Pasien mengatakan jika pusing datang, biasanya mengolesi dengan minyak gosok. 1 (12,5%) pasien lainnya menyatakan pandangan kabur, pusing, badan terasa lemas, pasien tidak pernah kontrol/berobat, jika pusing pasien langsung istirahat sebentar, dan 1 (12,5%) pasien yang terakhir menyatakan bahwa tidak ada keluhan dan mengetahui bahwa mempunyai riwayat Hipertensi dan tidak rutin

pengobatannya. Jadi dari 5 penderita hipertensi dengan nyeri kepala yaitu 3 (35%) di antaranya mengeluh pusing/nyeri kepala.

Nyeri kepala pada pasien hipertensi disebabkan oleh kerusakan vaskuler pembuluh darah. Nyeri timbul sebagai suatu mekanisme pertahanan bagi tubuh yang timbul ketika jaringan sedang dirusak sehingga menyebabkan individu tersebut bereaksi dengan cara memindahkan stimulus nyeri (Nurma, 2017) dalam kutipan (Ernawati, 2021). Hal ini dibuktikan pada hasil riset dari Purqito 2021 menunjukkan bahwa 58% orang mengalami hipertensi yang memiliki ciri nyeri kepala. Riset lain yang telah dilakukan oleh pertama pada tahun 2018 juga menjelaskan jika 73% orang dengan hipertensi menderita nyeri kepala. 40% dari mereka mengatakan itu ringan, 28% mengatakan itu sedang, 5% mengatakan itu berat.

Ketika seseorang mengalami gangguan pola tidur, stress, dehidrasi, atau perubahan hormon, hal tersebut merangsang jaringan saraf spesifik di sekitar otot dan pembuluh darah kepala mengalami penyempitan yang diikuti pelebaran mendadak yang memicu sensitivitas nyeri. Saraf mengirimkan sinyal rasa sakit yang melewati batang otak menuju korteks serebral. Nyeri kepala adalah rasa sakit yang bisa muncul secara bertahap atau mendadak. Salah satu faktor pemicu nyeri kepala ini bisa disebabkan oleh Hipertensi atau kenaikan tekanan darah. Nyeri sendiri merupakan suatu pengalaman sensoris dan emosional yang disebabkan oleh efek dari penyakit-penyakit tertentu atau akibat cedera. Ketika seseorang mengalami nyeri kepala pada penderita hipertensi akan mengakibatkan penurunan oksigen ke otak yang mengakibatkan metabolisme anaerob dan menghasilkan

asam laktat dan akhirnya menstimulasi rangsangan nyeri (Tisna Astanti, 2025). Nyeri kepala yang tidak diobati dapat menyebabkan gangguan pola tidur, perasaan cemas, dan ketidakstabilan emosi yang berdampak pada kualitas hidup pasien (Elsa Yulia M. L., 2025).

Manajemen nyeri dilakukan untuk menangani nyeri agar pasien merasa aman dan nyaman, yang dapat dilakukan melalui intervensi farmakologi dan non-farmakologi. Secara farmakologi dapat dilakukan dengan memberikan analgesik, namun penatalaksanaan nyeri secara farmakologi memiliki efek samping seperti menyebabkan rasa kantuk, kecanduan, perdarahan lambung, kerusakan saluran cerna dan gangguan ginjal (Purqoti et al., 2021 dalam (Tisna Astanti, 2025)). Pengobatan nonfarmakologi di antaranya terapi herbal, perubahan gaya hidup, kepatuhan dalam pengobatan, pengendalian stress dan terapi relaksasi. Relaksasi membuat tubuh menjadi rileks dapat dilakukan dengan cara seperti terapi musik klasik, yoga, teknik nafas dalam, dan terapi massage (Indrian, 2022). Secara fisiologis, SSBM bekerja melalui mekanisme relaksasi yang dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis. Kondisi ini memicu pelepas hormone endrofin yang memberikan efek relaksasi, serta menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah. Selain itu terjadi penurunan denyut jantung dan curah jantung yang berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah (Utomo et al., 2022).

Slow stroke Back Massage (SSMB) merupakan teknik pijat yang dilakukan dengan gerakan usap perlahan pada area punggung selama 5-10 menit yang bertujuan memberikan efek relaksasi pada otot, tendon, dan ligament.

Berdasarkan pada penelitian (Rahmawati & Kasi, 2023) di dapatkan responden pada kelompok intervensi mengalami penurunan tekanan darah setelah pemberian terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM), dengan P-Value 0,000 ( $p < 0,05$ ) untuk sistolik. Penelitian tersebut berhubungan dengan penelitian dari (Defrima Oka Surya, 2022) yang didapatkan perbedaan skala nyeri kepala sebelum dan sesudah pemberian terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) adalah sebesar 3,24 pada 21 orang pasien hipertensi.

Berdasarkan hasil studi terdahulu dan fenomena diatas, maka hal ini menjadi salah satu alasan peneliti tertarik melakukan Intervensi Slow Srtoke Back Massage (SSBM) terhadap nyeri kepala pada penderita hipertensi di wilayah kerja klinik PKU Muhamadiyah Mojoagung dengan tujuan menganalisis intervensi terapi SSBM terhadap nyeri kepala pada penderita hipertensi.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah Pengaruh Terapi Massage Punggung Terhadap Tingkat Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Klinik Utama Rawat Inap PKU Muhammadiyah Mojoagung?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui Pengaruh Terapi Massage Punggung Terhadap Tingkat Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi di Klinik Utama Rawat Inap PKU Muhammadiyah Mojoagung.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi nyeri kepala sebelum mendapatkan terapi slow stroke back massage di Klinik Utama Rawat Inap PKU Muhammadiyah Mojoagung
2. Mengidentifikasi nyeri kepala sesudah mendapatkan terapi slow stroke back massage di Klinik Utama Rawat Inap PKU Muhammadiyah Mojoagung
3. Menganalisa pengaruh terapi slow stroke back massage terhadap tingkat nyeri pada penderita hipertensi di Klinik Utama Rawat Inap PKU Muhammadiyah Mojoagung

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Bagi Responden**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan supaya dapat mengetahui dengan baik tentang pengaruh terapi massage punggung sebagai terapi nonfarmakologi untuk meredakan nyeri kepala dan diharapkan penderita hipertensi dapat menerapkannya jika nyeri kepala berulang agar tidak mempengaruhi Kesehatan dan menimbulkan kekambuhan nyeri kepala pada penderita hipertensi.

### **1.4.2 Manfaat Bagi Institusi**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kepustakaan dan pengetahuan yang berguna bagi mahasiswa, khususnya pada mahasiswa program S1 Ilmu Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.

### **1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti**

Memperluas pengetahuan dan pengalaman tentang pengaruh slow stroke back massage terhadap nyeri kepala pada penderita hipertensi di Klinik Utama Rawat Inap PKU Muhammadiyah Mojoagung.