

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tekanan darah yang tidak terkontrol merupakan faktor risiko terjadinya penyakit jantung koroner, gagal ginjal, stroke, dan gagal jantung (Riniasih, 2024). Nyeri kepala pada pasien hipertensi disebabkan oleh kerusakan vaskuler pembuluh darah. Nyeri timbul sebagai mekanisme pertahanan tubuh ketika jaringan mengalami kerusakan, sehingga individu bereaksi untuk mengurangi atau menghindari stimulus nyeri (Nurman, 2017).

Menurut World Health Organization (WHO, 2022), prevalensi global hipertensi saat ini mencapai 22% dari total populasi dunia, dengan kurang dari seperlima penderita yang melakukan upaya untuk mengontrol tekanan darahnya (Asmlah, 2022). Prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di Afrika (27%), sementara Asia Tenggara menempati urutan ketiga dengan prevalensi 25% dari total penduduk (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), penderita hipertensi di Indonesia mencapai 8,4% pada usia di atas 18 tahun. Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan prevalensi sebesar 34,1%. Angka tertinggi terdapat di Provinsi Kalimantan Selatan dengan prevalensi 44,1%, lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional. Di Sulawesi Selatan, prevalensi hipertensi mencapai 31,68%, dengan angka tertinggi di Kabupaten Soppeng (42,57%). Kelompok usia 75 tahun ke atas memiliki prevalensi tertinggi (67,74%), dengan mayoritas penderita berjenis kelamin perempuan (34,82%) dibandingkan laki-laki (28%) (Riskesdas Sulawesi Selatan, 2018).

Faktor risiko yang menyebabkan hipertensi antara lain gaya hidup tidak sehat seperti stres, konsumsi minuman keras, merokok, dan konsumsi kopi berlebihan. Faktor-faktor tersebut dapat meningkatkan tekanan darah. Minuman keras dan konsumsi garam berlebih dapat meningkatkan kadar kortisol dan volume darah, sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat (Riniasih, 2024).

Tujuan utama penanganan hipertensi adalah menurunkan tekanan darah agar dapat mencegah komplikasi. Pengendalian faktor risiko merupakan tindakan yang

tepat dan sangat dibutuhkan oleh penderita hipertensi untuk menormalkan tekanan darah. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah relaksasi otot progresif.

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi dengan memberikan instruksi gerakan tubuh secara sistematis untuk merilekskan pikiran dan otot-otot tubuh. Terapi ini membantu mengubah kondisi tubuh dari tegang menjadi rileks dan terkendali, dimulai dari tangan hingga kaki. Teknik relaksasi otot progresif tidak memerlukan imajinasi, sugesti, atau ketekunan khusus. Fokus terapi ini adalah mengidentifikasi otot yang tegang, lalu mengendorkannya melalui latihan relaksasi hingga muncul rasa tenang. Terapi ini dapat membuat tubuh dan pikiran lebih rileks serta membantu meningkatkan kualitas tidur (Sherwood, 2011).

Penelitian oleh Ernawati (2020) yang berjudul *“Penurunan Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif”* menunjukkan bahwa terapi ini efektif menurunkan skala nyeri. Dalam studi kasus tersebut, dua pasien mengalami penurunan skala nyeri, pasien pertama dari skala 4 menjadi 2, dan pasien kedua dari skala 5 menjadi 2. Mekanisme relaksasi otot progresif meningkatkan ventilasi paru, oksigenasi darah, menurunkan ketegangan otot, dan mengurangi sakit kepala tegang.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian M. Ilham (2019) berjudul *“Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Hipertensi pada Lansia”*. Hasilnya menunjukkan bahwa terapi ini efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi dibandingkan hanya dengan pengobatan rutin.

Penelitian Muttaqin (2014) juga mendukung hasil serupa. Dalam penelitiannya yang berjudul *“Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD Imelda”*, ditemukan bahwa terapi ini dapat meningkatkan relaksasi melalui penurunan aktivitas saraf simpatik dan peningkatan aktivitas saraf parasimpatik yang menyebabkan vasodilatasi pembuluh arteriol. Efek vasodilator tersebut membantu menurunkan tekanan darah secara langsung (Jacob, 2010 dalam Erwanto dkk., 2017).

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: “Penerapan Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pampang.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana penerapan relaksasi otot progresif dalam menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi di Puskesmas Pampang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas penerapan relaksasi otot progresif dalam menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi di Puskesmas Pampang.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian asuhan keperawatan terhadap penerapan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi di Puskesmas Pampang.
- b. Menggambarkan hasil analisis data terhadap penerapan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi di Puskesmas Pampang.
- c. Menggambarkan hasil intervensi keperawatan terhadap penerapan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi di Puskesmas Pampang
- d. Menggambarkan hasil implementasi keperawatan terhadap penerapan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi di Puskesmas Pampang.
- e. Menggambarkan hasil evaluasi keperawatan terhadap penerapan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi di Puskesmas Pampang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Tempat Penelitian

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat memberikan masukan dan saran dalam perencanaan penerapan relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi di Puskesmas Pampang.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai sumber pengetahuan dan referensi bagi Universitas Muslim

Indonesia, khususnya mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Jurusan Keperawatan.

3. **Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan**

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai penerapan teori relaksasi otot progresif dalam menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi di Puskesmas Pampang.