

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan keadaan seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal. Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi yang mengenai berbagai organ seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer (Silvianah & Indrawati, 2024). Hipertensi dengan gangguan pola tidur, disebabkan karena terjadinya aktivitas simpatik pada pembuluh darah sehingga seseorang akan mengalami perubahan curah jantung yang tidak signifikan pada malam hari (Amin et al., 2024).

Penyakit tidak menular menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat karena tingkat morbiditas dan mortalitas yang tinggi secara global, merupakan jenis penyakit yang tak bisa ditularkan oleh penderita ke orang lain, jenis penyakit ini berkembang secara perlahan dan terjadi dalam jangka waktu yang panjang (Sudayasa et al., 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2021), sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia berusia 30–79 tahun hidup dengan hipertensi, dimana dua pertiga diantaranya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Dari jumlah tersebut, hanya sekitar 46% penderita hipertensi yang terdiagnosis dan mendapatkan pengobatan, sementara sisanya belum mengetahui status kesehatannya (Surya & Yusri, 2022).

Di Indonesia, prevalensi hipertensi juga terus mengalami peningkatan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, angka kejadian hipertensi mencapai 31,7%, meningkat dari 25,8% pada tahun 2013 (Kemenkes RI, 2018). Kondisi ini menimbulkan berbagai keluhan, salah satunya adalah nyeri kepala yang dialami oleh lebih dari 50% pasien hipertensi. Nyeri kepala yang tidak ditangani dapat menyebabkan

gangguan tidur, aktivitas sehari-hari, hingga menurunkan kualitas hidup penderita (Surya & Yusri, 2022).

Khusus di Sulawesi Selatan, prevalensi hipertensi terus mengalami kenaikan setiap tahun. Pada tahun 2013 tercatat 79.434 kasus (0,79%), kemudian meningkat menjadi 115.824 kasus (1,15%) pada tahun 2018. Data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2018 juga mencatat sebanyak 229.720 kasus hipertensi, dan jumlah tersebut meningkat signifikan menjadi 381.133 kasus pada tahun 2020. Di Kota Makassar sendiri, jumlah penderita hipertensi pada tahun 2018 tercatat sebanyak 11.596 jiwa (Fadillah et al., 2023).

Di wilayah kerja Puskesmas Pampang, jumlah penderita hipertensi menunjukkan angka yang cukup tinggi. Tercatat sejak bulan Januari hingga Agustus tahun 2025 terdapat sebanyak 5.303 jiwa yang menderita hipertensi, atau sekitar 50,62% dari total penduduk yang tercatat pada periode tersebut.

Selain menyebabkan gangguan sistem kardiovaskular, hipertensi juga berdampak pada kualitas hidup pasien, salah satunya gangguan pola tidur. Lansia dengan hipertensi sering mengeluhkan sulit tidur, tidur tidak nyenyak, atau sering terbangun di malam hari. Kualitas tidur yang buruk akan memperburuk kondisi tekanan darah, menurunkan daya tahan tubuh, dan mengganggu keseimbangan fisiologis serta psikologis (Amin et al., 2024).

Keadaan kurang tidur yang bisa mempengaruhi masalah tekanan darah tinggi dipicu oleh hormon kortisol atau yang biasa disebut hormon stres. Hormon kortisol yang tidak seimbang bisa memicu ketidakseimbangan salah satu hormon output dari kelenjar adrenal, yaitu katekolamin. Katekolamin meliputi epinefrin serta norepinefrin. Keduanya memiliki tugas memicu vasokonstriksi. Hipertensi yaitu kondisi yang diidentifikasi melalui peningkatan dari tekanan darah pada dinding

pembuluh darah arteri. Kondisi itu menyebabkan jantung bertugas lebih berat saat menyalurkan darah ke seluruh bagian tubuh. Keadaan tersebut bisa menghambat aliran pada darah, terjadi kerusakan pembuluh darah, terlebih bisa memicu penyakit degeneratif sampai meregang nyawa (Oktaviana et al., 2023).

Upaya penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis. Namun, penggunaan obat antihipertensi jangka panjang sering menimbulkan efek samping serta menurunkan kepatuhan pasien. Oleh karena itu, diperlukan alternatif terapi non-farmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan dapat meningkatkan kenyamanan pasien. Salah satu terapi komplementer yang terbukti efektif adalah *Slow Stroke Back Massage* (Silvianah & Indrawati, 2024).

Slow stroke back massage merupakan teknik pijatan lembut pada punggung yang memberikan stimulasi kutaneus sehingga merangsang pelepasan endorfin, menurunkan aktivitas saraf simpatis, meningkatkan relaksasi, serta menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah (Surya & Yusri, 2022). Efek relaksasi ini tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah, tetapi juga memperbaiki kualitas tidur pasien hipertensi (Septiari & Restuning, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi back massage secara rutin dapat menurunkan keluhan sulit tidur dan meningkatkan kepuasan tidur pada penderita hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Putri & Lestari, 2022) yang menyatakan bahwa teknik *Slow Stroke Back Massage* secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi. Intervensi ini tidak hanya memberikan efek fisiologis berupa relaksasi otot, perbaikan sirkulasi darah, dan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, tetapi juga berpengaruh secara psikologis dengan menurunkan tingkat stres dan kecemasan yang sering menjadi penyebab gangguan tidur.

Dalam manajemen asuhan keperawatan, intervensi komplementer seperti *slow stroke back massage* dapat dimasukkan sebagai bagian dari implementasi keperawatan untuk mengatasi masalah keperawatan “gangguan pola tidur” pada pasien hipertensi. Penerapan terapi ini tidak hanya bermanfaat bagi aspek fisiologis, tetapi juga psikologis pasien, sehingga diharapkan mampu meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup pasien hipertensi secara menyeluruh.

Berdasarkan penggambaran diatas, maka penulis memiliki ketertarikan dalam melakukan penelitian tentang “Manajemen Askep Dalam Penerapan *Slow Stroke Back Massage* Untuk Peningkatan Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Pampang.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam KIAN ini adalah Apakah penerapan terapi *Slow Stroke Back Massage* dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian Karya Tulis Ilmia ini dibedakan menjadi dua tujuan yaitu sebagai berikut :

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui penerapan *Slow Stroke Back Massage* terhadap peningkatan kualitas tidur pada penderita hipertensi

2. Tujuan Khusus

- a. Memaparkan hasil pengkajian asuhan keperawatan terhadap penerapan *slow stroke back massage* untuk meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi di puskesmas pampang
- b. Memaparkan hasil analisa data terhadap penerapan *slow stroke back massage* untuk meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi di puskesmas pampang

- c. Memaparkan hasil intervensi keperawatan terhadap penerapan *slow stroke back massage* untuk meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi di puskesmas pampang
- d. Memaparkan hasil implementasi keperawatan terhadap penerapan *slow stroke back massage* untuk meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi di puskesmas pampang
- e. Memaparkan hasil evaluasi keperawatan terhadap penerapan *slow stroke back massage* untuk meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi di puskesmas pampang
- f. Memaparkan hasil analisa inovasi keperawatan sebelum dan sesudah diberikan penerapan terapi nonfarmakologi *slow stroke back massage* untuk meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi di puskesmas pampang

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

Menjadi bekal keterampilan bagi mahasiswa untuk praktik keperawatan professional di pelayanan kesehatan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Menambah pengetahuan dan wawasan untuk sumber perpustakaan bagi Universitas Muslim Indonesia dan memberikan pengetahuan untuk Mahasiswa terutama mahasiswa mahasiswi fakultas kesehatan masyarakat.

3. Bagi tempat Penelitian

Hasil karya tulis ilmiah diharapkan dapat memberikan masukan dan saran dalam merencanakan penerapan terapi non farmakologi *slow stroke back massage* untuk meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi.

4. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Hasil karya tulis ilmiah diharapkan bisa menjadi dasar bagi perawat untuk mengintegrasikan terapi komplementer dalam praktik keperawatan modern.