

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi sebagai penyakit silent killer menjadi penyebab kematian global yang menduduki peringkat ketiga dunia. Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti serangan jantung, stroke atau penyakit ginjal kronis (Imanda et al., 2021).

Tekanan darah tinggi umumnya merupakan penyakit yang tidak terlihat, dan gejalanya, jika ada, sering kali tidak terlihat. Akibatnya, orang dengan tekanan darah tinggi tidak merasakan tekanan tinggi di arteri mereka. Orang dengan tekanan darah tinggi mungkin mengalami sakit kepala sebagai gejala karena jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh, meningkatkan aliran darah ke otak. Hal ini meningkatkan tekanan pada pembuluh darah di otak, menekan saraf di otak dan menyebabkan sakit kepala (Syokumawena et al., 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi dan menjadi penyebab utama kematian dini (WHO.2023).

Prevalensi penderita Hipertensi di Indonesia usia diatas 15 tahun pada tahun 2023 laki-laki 25,6% dengan jumlah 300.182 dan perempuan 32,8 % dengan jumlah 298.801 (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2023). berdasarkan data Dinas Kesehatan provinsi Jawa Tengah (2023), penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar di seluruh Penyakit Tidak Menular (PTM) yang dilaporkan, yaitu sebesar 72,0 %.

Tabel 1. 1 Jumlah Penderita Hipertensi di Solo Raya Tahun 2023

No	Kabupaten/Kota	Jumlah Penderita Hipertensi
1.	Surakarta	67.355
2.	Karanganyar	163.893
3.	Sragen	267.509
4.	Wonogiri	406.612
5.	Sukoharjo	266.044
6.	Klaten	353.761
7.	boyolali	226.350

Sumber : Dinkes Jawa Tengah 2023

Berdasarkan data diatas, Kabupaten Wonogiri tercatat dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi yaitu sebanyak 406.612 jiwa, di ikuti Kota Klaten dengan jumlah prevalensi paling banyak nomor dua dengan jumlah 353.761 jiwa, dan diikuti Kota Sragen dengan dengan prevalensi paling banyak nomor tiga dengan jumlah 267.509 jiwa (Dinkes Jawa Tengah 2023). Kabupaten wonogiri terdiri dari 25 kecamatan dan masing-masing memiliki puskesmas dari sana didapatkan data pendudukan dengan hipertensi yang dapat dijabarkan dalam berikut:

Tabel 1. 2 Prevalensi Hipertensi Wonogiri.

No	Kecamatan	Puskesmas	Jumlah Estimasi Penderita Hipertensi		
			Laki-laki	Perempuan	Laki – laki + Perempuan
1.	Pracimantoro	Pracimantoro 1	9.494	3.904	13.398
		Pracimantoro 2	3.951	4.080	8.031
2.	Giritontro	Giritontro	3.906	4.111	8.017
3.	Giriwoyo	Giriwoyo 1	5.446	5.525	10.971
		Giriwoyo 2	3.031	3.320	6.351
4.	Batuwarno	Batuwarno	3.377	3.495	6.872
5.	Tirtomoyo	Tirtomoyo 1	6.343	6.615	12.958
		Tirtomoyo 2	3.813	3.800	7.613
6.	Nguntoronadi	Nguntoronadi 1	2.883	2.868	5.751
		Nguntoronadi 2	1.868	1.989	3.857
7.	Baturetno	Baturetno 1	6.943	6.953	13.896
		Baturetno 2	2.293	2.431	4.724
8.	Eromoko	Eromoko 1	5.238	5.391	10.629
		Eromoko 2	3.161	3.284	6.445
9.	Wuryantoro	Wuryantoro 1	5.045	5.258	10.303
10.	Mayaran	Mayaran	6.843	7.107	13.950
11.	Selogiri	Selogiri	8.640	8.835	17.475
12.	Wonogiri	Wonogiri 1	9.137	9.116	18.253
		Wonogiri 2	6.957	7.285	14.242

dilanjutkan

Tabel 1. 3 Prevalensi Hipertensi Wonogiri

lanjutan

No.	Kecamatan	Puskesmas	Jumlah Estimasi Penderita Hipertensi		
			Laki-laki	Perempuan	Laki-laki + Perempuan
13.	Ngadirojo	Ngadirojo	11.136	11.411	22.547
14.	Sidoharjo	Sidoharjo	8.989	8.990	17.979
15.	Jatiroto	Jatiroto	7.868	7.915	15.783
16.	Kismantoro	Kismantoro	7.741	7.633	15.374
17.	Purwanto	Purwanto 1	6.936	9.921	13.857
		Purwanto 2	3.712	3.609	7.321
18.	Bulukerto	Bulukerto	6.635	6.570	13.205
19.	Slogohimo	Slogohimo	10.028	9.958	19.986
20.	Jatisrono	Jatisrono 1	9.055	8.517	17.572
		Jatisrono 2	3.649	3.577	7.226
21.	Jatipurno	Jatipurno	7.318	6.707	14.025
22.	Girimarto	Girimarto	8.843	8.838	17.681
23.	Karangtengah	Karangtengah	4.573	4.568	9.141
24.	Paranggupito	Paranggupito	3.445	3.656	7.101
25.	Puhpelem	Puhpelem	3.956	4.122	8.078
Jumlah (Kab/Kota)			202.253	204.359	406.612

Sumber : Dinkes Wonogiri 2023

Dari tabel di atas dapat diketahui angka tertinggi penderita hipertensi berada di Puskesmas Ngadirojo dengan jumlah pasien 22.547 terdiri dari 11.136 berjenis kelamin laki-laki dan 11.411 berjenis kelamin perempuan, sehingga menjadi Puskesmas dengan pasien hipertensi terbanyak di Wonogiri. Jika hipertensi tidak ditangani secara maksimal, akan banyak kasus yang mengakibatkan konsekuensi seperti penyakit jantung, stroke, gangguan penglihatan dan masih banyak lagi (Nurlathifah et al., 2022). Gejalanya dapat ditandai dengan adanya pusing, sakit kepala disertai rasa berat pada tengkuk, tinutis (telinga serasa berdengung), penglihatan buram dan serasa akan pingsan jantung berdebar, gelisah, nyeri dada, mudah lelah sehingga hipertensi perlu penanganan secara menyeluruh dengan harapan dapat meningkatkan harapan hidup dan berkualitas. Penanganan hipertensi dapat dikontrol dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologis (Andzar Ridwanah et al., 2021). Terapi farmakologis terdiri dari obat antihipertensi yang direkomendasikan untuk mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi dan mencegah komplikasi (Murhan et al., 2020). Sedangkan perawatan non farmakologis

merupakan pendekatan holistik untuk mengurangi atau mengatasi nyeri tanpa menggunakan obat-obatan. Pendekatan ini melibatkan berbagai teknik dan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dan mengurangi dampak negatif nyeri. Ada beberapa cara nonfarmakologis yang dapat mengurangi rasa nyeri kepala, yang sering digunakan yaitu dengan cara mengurangi konsumsi garam, olahraga, pola tidur teratur dan bisa dilakukan pemijatan (*massage*) (Kasrin et al., 2024). Beberapa teknik *massage* yang dikenal sebagai terapi pijat yaitu dengan teknik relaksasi otot progresif, teknik pijat refleksi, terapi Baga Pule dan salah satunya yaitu terapi *Slow stroke Back Massage* (SSBM) adalah cara untuk menurunkan tekanan darah tinggi dengan cara melakukan pijatan di area punggung yang dilakukan selama 20 menit (Nurlathifah et al., 2022).

Massage atau sentuhan pada punggung bermanfaat untuk menghilangkan ketegangan, menenangkan pikiran, dan meningkatkan sirkulasi. Teknik pijat punggung dengan gerakan lambat ini melepaskan endorfin (senyawa kimia dalam tubuh) dan membatasi perpindahan rangsangan nyeri (Punjastuti & Fatimah, 2020). Terapi dilakukan dengan usapan lambat selama 20 menit yang memiliki efek relaksasi pada otot, tendon dan ligamen. Terapi ini memiliki efek relaksasi dengan mengurangi aktivitas saraf simpatik dan meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah dan kemudian menurunkan tekanan darah (Ayu, Diah, Meidayanti, Ayu, Candrawati, & Yuni, 2023). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ayu, Diah, Meidayanti, Ayu, Candrawati, & Yuni, 2023; Murhan & Keperawatan Poltekkes Tanjungkarang, 2020; Nurlathifah et al., 2022; Punjastuti & Fatimah, 2020) menyatakan bahwa tindakan terapi *Slow Stroke Back Massege* dapat disimpulkan bahwa tekanan darah pada penderita hipertensi menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Surya dan Yusri, (2022) didapatkan hasil penelitian terapi *Slow Stroke Back Massage* efektif untuk mengatasi nyeri kepala pada pasien hipertensi dengan perbedaan skala

nyeri kepala sebelum dilakukan intervensi adalah 7 dan sesudah pemberian intervensi SSBM sebesar 3,24 pada 21 orang pasien hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Komang et al., 2021) tentang pengaruh penerapan SSBM dengan VCO terhadap penurunan nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi di Banjar Dukuh Kelurahan Serangan. Hasil penelitian (Komang et al., 2021) mendapatkan rerata skala nyeri sebelum intervensi adalah 7 dan sesudah intervensi 3,93.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan penulis pada tanggal 08 April 2025 dengan metode wawancara dan observasi terhadap penderita hipertensi di Puskesmas Ngadirojo, Wonogiri di peroleh data bahwa dari 1441 pasien penderita hipertensi. Hasil wawancara dan observasi didapatkan data : 2 usia 15 tahun keatas di dapatkan hasil pre hipertensi, 9 orang berusia 24-30 mengalami hipertensi ringan dengan usia 31-45 tahun keatas mengalami hipertensi sedang sedangkan usia 54 tahun rentan mengalami hipertensi berat. Dari 14 orang yang mengalami hipertensi di dapatkan 7 orang menyatakan rutin mengkonsumsi obat antihipertensi, 7 orang mengatakan tidak rutin minum obat antihipertensi dan 14 lainnya belum mengetahui tentang teknik *non-farmakologis Slow Stroke Back Massage*, beberapa di antaranya hanya makan melon atau timun saja .

Slow Stroke Back Massage (SSBM) dipilih karena metode ini tergolong mudah dilakukan, serta murah, dan tidak memerlukan peralatan khusus, di bandingkan dengan terapi bagapule yang harus menggunakan kompres hangat terlebih dahulu. Terapi ini dapat dilakukan secara mandiri (dengan bantuan keluarga) atau dengan bantuan tenaga kesehatan. Selain itu, teknik ini memberikan efek relaksasi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah serta mengurangi nyeri kepala yang sering dialami oleh penderita hipertensi. Penerapan terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) pada penderita hipertensi masih tergolong jarang dilakukan. Beberapa penelitian yang ada menunjukkan hasil yang positif, namun belum cukup untuk dijadikan sebagai panduan terapi non-

farmakologis yang umum digunakan. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat menambah bukti ilmiah mengenai efektivitas SSBM dalam mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi serta dapat menjadi alternatif penanganan yang lebih mudah, murah, dan aman bagi penderita hipertensi. Maka uraian diatas, penulis tertarik untuk mengambil judul "Penerapan Terapi *Slow Stroke Back Massage* Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Kepala Pada Pasien Dengan Hipertensi"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah peneliti di batasi pada " Bagaimanakah penurunan nyeri kepala pada pasien dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan SSBM ? "

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) sebagai upaya mengurangi nyeri kepala pada pasien dengan hipertensi.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

- a. Mendeskripsikan hasil pengamatan nyeri sebelum penerapan terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) pada pasien yang mengalami nyeri kepala karena hipertensi di Puskesmas Ngadirojo.
- b. Mendeskripsikan hasil pengamatan nyeri sesudah penerapan teknik *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) sebagai upaya mengurangi nyeri kepala pada pasien dengan hipertensi.
- c. Mendeskripsikan perbedaan hasil akhir antara 2 responden setelah penerapan Terapi *Slow stroke Back Massage* (SSBM) sebagai upaya mengurangi nyeri kepala pada pasien dengan hipertensi.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi Masyarakat

Membudayakan pengelolaan pasien dengan penerapan teknik *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan sehingga dapat dilakukan pengelolaan dengan cara tindakan secara mandiri.

2. Bagi pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan

- a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan terapi *Slow stroke Back Massage* (SSBM) sebagai upaya mengurangi nyeri kepala pada pasien dengan hipertensi secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.

- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan terapi *Slow stroke Back Massage* (SSBM) sebagai upaya mengurangi nyeri kepala pada pasien dengan hipertensi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan layanan keperawatan, khususnya penelitian tentang penatalaksanaan terapi *slow stroke back massage* (SSBM) sebagai upaya mengurangi nyeri kepala pada pasien dengan hipertensi.

4. Bagi kader

Dapat memberikan dasar pengetahuan dan pelatihan bagi kader kesehatan agar dapat mengintegrasikan teknik *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) sebagai bagian dari program penatalaksanaan hipertensi di masyarakat. Dengan adanya pelatihan ini, diharapkan kader kesehatan dapat mengajarkan dan memantau penerapan teknik ini secara mandiri pada pasien hipertensi di lingkungan mereka.