

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu kondisi kesehatan yang signifikan di seluruh dunia karena jumlah penderita terus bertambah setiap tahun dan memiliki hubungan yang signifikan dengan penyebab dan gejalanya berhubungan erat dengan berbagai kondisi kardiovaskular lainnya. Hipertensi adalah istilah medis untuk kondisi dengan peningkatan tekanan darah secara permanen di atas rata-rata. Hipertensi adalah penyakit yang tidak memunculkan gejala dan tanda secara spesifik sehingga banyak orang bahkan tidak menyadari bahwa mereka menderita kondisi tersebut. Hal ini membuat hipertensi diberi julukan "silent killer" atau pembunuh diam-diam. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya upaya pencegahan, deteksi dini, dan penanganan yang tepat untuk mengurangi risiko komplikasi serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat..

Hipertensi merupakan kondisi terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik maupun diastolik yang berada di atas batas normal. Keadaan ini menandakan adanya gangguan pada sistem kardiovaskular sehingga jantung perlu bekerja lebih kuat untuk memompa darah ke seluruh tubuh (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Seseorang dinyatakan mengalami hipertensi apabila hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan nilai sistolik ≥ 130 mmHg dan/atau diastolik ≥ 80 mmHg (Unger et al., 2020).

Menurut data *World Health Organization*, diperkirakan sebanyak 1,28 miliar penduduk usia 30–79 tahun di dunia mengalami hipertensi, dengan sebagian besar kasus ditemukan di negara berpendapatan rendah dan menengah. Namun demikian, hampir setengah dari penderita hipertensi belum mengetahui kondisi yang dialaminya akibat rendahnya kesadaran terhadap tanda dan gejala penyakit tersebut (WHO, 2023). Di Indonesia, hasil Survei Kesehatan Indonesia menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk usia di atas 18 tahun mencapai 30,8% berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah. Akan tetapi, hanya 8,6% yang telah memperoleh diagnosis medis, sehingga masih banyak kasus hipertensi yang belum teridentifikasi. Prevalensi hipertensi pada kelompok usia muda juga mengalami peningkatan, yakni sebesar 10,7% pada usia 18–24 tahun dan 17,4%

pada usia 25–34 tahun. Sementara itu, prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk usia di atas 18 tahun di Sumatera Utara tercatat sebesar 4,7% (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti di RSUD Sidikalang, jumlah penderita hipertensi pada tahun 2024 tercatat sebanyak 4.140 orang, sedangkan pada periode Januari–Oktober 2025 sebanyak 3.164 orang.

Hipertensi yang tidak ditangani secara efektif dapat menyebabkan berbagai komplikasi akibat kerusakan endotel pada pembuluh darah dan aterosklerosis. Kondisi ini menjadi faktor risiko utama untuk mengembangkan masalah serebrovaskular seperti stroke dan Transient Ischemic Attack (TIA). Komplikasi lain yang terkait dengan hipertensi meliputi penyakit jantung koroner, infark miokard, angina, gagal ginjal, demensia, dan fibrilasi atrium. Risiko komplikasi meningkat lebih jauh ketika hipertensi disertai dengan faktor risiko kardiovaskular lain yang meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas pada pasien (Rikmasari & Noprizon, 2020).

Penderita hipertensi umumnya mengalami berbagai manifestasi klinis, seperti nyeri kepala, mual, muntah akibat peningkatan tekanan intrakranial, gangguan penglihatan karena kerusakan retina, serta gangguan keseimbangan yang berkaitan dengan sistem saraf pusat. Selain itu, hipertensi juga dapat menyebabkan nokturia akibat peningkatan aliran darah menuju ginjal dan glomerulus serta timbulnya edema. Nyeri merupakan salah satu gejala yang sering ditemukan pada penderita hipertensi, khususnya pada area kepala, leher, dan punggung (Yoganita et al., 2019). Nyeri kepala menjadi salah satu keluhan paling umum pada penderita hipertensi dan sering kali menjadi alasan utama individu mencari pertolongan medis. Penelitian menunjukkan bahwa hampir separuh penderita hipertensi mengeluhkan nyeri kepala, terutama pada kondisi hipertensi yang tidak terkontrol (Pusporini et al., 2024). Nyeri kepala yang dialami penderita hipertensi dapat menimbulkan ketidaknyamanan, mengganggu kualitas tidur, menyebabkan kelelahan, hingga memicu disorientasi (Supriadi et al., 2024). Penelitian di Amerika Serikat juga melaporkan bahwa sekitar 19,8% orang dewasa dengan hipertensi mengalami migrain atau sakit kepala berat, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara hipertensi dan peningkatan kejadian sakit kepala (Zhang et al., 2023).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian obat antihipertensi, seperti diuretik thiazide, penghambat adrenergik, antagonis angiotensin II, antagonis kalsium, serta vasodilator (Saputa & Huda, 2023). Sementara itu, terapi nonfarmakologis lebih banyak direkomendasikan karena relatif aman dan minim efek samping. Pendekatan nonfarmakologis meliputi modifikasi gaya hidup, pengelolaan stres, teknik relaksasi napas dalam, terapi herbal, diet rendah garam, rendam kaki air hangat, yoga, terapi musik klasik, serta massage punggung (Purqoti et al., 2021).

Intervensi non farmakologis lainnya yang dapat dilakukan untuk meredakan nyeri kepala pada pasien hipertensi adalah massage punggung. Terapi massage punggung ini dilakukan dengan cara melakukan pemijatan pada bagian punggung guna mendapatkan efek relaksasi, memperbaiki peredaran darah, serta mengurangi ketegangan otot. Melalui metode ini akan terjadi vasodilatasi pembuluh darah, meningkatkan sensitivitas baroreseptor, mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis, serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang dapat membantu meredam tekanan darah dan intensitas nyeri (Yulita et al., 2021). Metode ini mudah dilakukan, terapi ini juga relatif aman, sederhana, dan ekonomis bagi penderita hipertensi (Gunawan et al., 2021).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan efektivitas massage punggung dalam menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi. Penelitian yang dilakukan Aluddin tahun 2017 di Ruang Lalka Waraka Rumah Sakit Umum Bahteramas membuktikan bahwa massage punggung efektif menurunkan intensitas nyeri kepala pada penderita hipertensi. Hasil serupa juga ditemukan oleh Damayanti (2025) dalam penelitian di Puskesmas Pampang yang menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri kepala secara signifikan setelah pemberian massage punggung. Penelitian Gunawan R.M. (2021) di Bandar Lampung juga menyatakan bahwa massage punggung efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian Malau (2024) menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dari kategori sedang menjadi ringan, yaitu dari skala 6 menjadi 3 pada subjek pertama dan dari skala 6 menjadi 2 pada subjek kedua. Berdasarkan hasil

survei awal terhadap lima penderita hipertensi dengan keluhan nyeri kepala, seluruh responden menyatakan belum pernah mendapatkan terapi komplementer berupa *massage* selama menjalani perawatan di rumah sakit.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Penerapan *Massage* Punggung untuk Mengurangi Nyeri Kepala pada Subjek Hipertensi di RSUD Sidikalang Tahun 2026.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “Bagaimana Penerapan *Massage* Punggung Untuk Mengurangi Masalah Nyeri Kepala Pada Subjek Hipertensi”.

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum : Menggambarkan Penerapan *Massage* Punggung Untuk Mengurangi Masalah Nyeri Kepala Pada Subjek Hipertensi
2. Tujuan Khusus :
 - a. Menggambarkan nyeri kepala sebelum dilakukan *massage* punggung
 - b. Menggambarkan nyeri kepala setelah dilakukan *massage* punggung
 - c. Membandingkan nyeri kepala sebelum dan sesudah dilakukan *massage* punggung

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi subjek studi: studi ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara langsung kepada subjek melalui penerapan *massage* punggung untuk mengurangi nyeri kepala pada subjek hipertensi. Tujuan dari terapi ini adalah untuk menurunkan intensitas nyeri kepala, meningkatkan rasa nyaman, dan membantu subjek hipertensi menjadi lebih santai secara fisik dan mental, sehingga mereka dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan mengelola kondisi kesehatan mereka dengan lebih baik.
2. Bagi tempat studi kasus : hasil studi kasus ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan masukan yang bermanfaat rumah sakit dalam mengembangkan terapi komplementer non-farmakologis, khususnya *massage* punggung, sebagai alternatif pendukung pengobatan medis untuk menurunkan

nyeri kepala pada subjek hipertensi. meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan dengan memberikan pendekatan holistik yang memperhatikan aspek fisik dan psikologis subjek.

3. Bagi peneliti selanjutnya : penelitian ini dapat menjadi referensi dan dasar perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian sejenis dengan populasi lebih luas, metode berbeda, atau variabel tambahan seperti tingkat kecemasan, kualitas tidur, maupun kualitas hidup subjek. Dengan demikian, hasil penelitian lanjutan diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai manfaat *massage* punggung
4. Bagi institusi pendidikan : penelitian ini dapat menambah khazanah pustaka dan menjadi sumber referensi ilmiah bagi mahasiswa maupun dosen di program studi keperawatan. Selain itu, penelitian ini mendukung upaya institusi dalam menghasilkan karya ilmiah yang relevan dengan perkembangan ilmu kesehatan, sekaligus memperkuat peran akademisi dalam penerapan evidence-based practice di bidang keperawatan