BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di dunia karena prevalensinya yang terus meningkat dan berkontribusi besar terhadap angka kesakitan serta kematian. Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena sering kali tidak menimbulkan gejala yang khas, namun dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal kronis apabila tidak ditangani secara tepat. Selain menimbulkan komplikasi jangka panjang, hipertensi juga menyebabkan berbagai keluhan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari penderita, salah satunya adalah nyeri kepala (WHO, 2024).

Jumlah penderita hipertensi di dunia terus mengalami peningkatan dari sekitar 650 juta orang pada tahun 1990 menjadi lebih dari 1,4 miliar orang pada tahun 2024. Kawasan Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi yaitu sebesar 27%, sedangkan Amerika memiliki prevalensi terendah yaitu 18%. Peningkatan jumlah penderita hipertensi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko seperti pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, obesitas, merokok, konsumsi alkohol, serta stres yang berkepanjangan (WHO, 2024).

Di Indonesia, hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serius. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥18 tahun berdasarkan diagnosis dokter dan penggunaan obat antihipertensi mencapai 8,6%, sedangkan berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah mencapai 30,8%. Di Provinsi Sumatera Utara, prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter sebesar 4,7%, menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi dan berpotensi meningkatkan angka kesakitan masyarakat (SKI, 2023).

Hipertensi dipengaruhi oleh faktor risiko yang dapat dimodifikasi maupun yang tidak dapat dimodifikasi. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi meliputi usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga. Sementara itu, faktor yang dapat dimodifikasi antara lain konsumsi garam berlebih, obesitas, kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan stres. Bertambahnya usia menyebabkan elastisitas pembuluh darah menurun sehingga tekanan darah cenderung meningkat dan risiko hipertensi menjadi lebih tinggi (Brunner & Suddarth, 2022).

Salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh pasien hipertensi adalah nyeri kepala. Nyeri kepala pada hipertensi terjadi akibat peningkatan tekanan pada pembuluh darah yang menyebabkan gangguan sirkulasi darah dan ketegangan pada pembuluh darah serebral. Kondisi ini dapat menimbulkan rasa tidak nyaman, mengganggu aktivitas, menurunkan kualitas hidup, serta menyebabkan masalah keperawatan berupa nyeri akut. Nyeri akut merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan aktual maupun potensial yang memerlukan penanganan segera agar tidak menimbulkan dampak yang lebih berat (Nurman, 2021).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian obat antihipertensi untuk mengontrol tekanan darah, sedangkan terapi nonfarmakologis dilakukan melalui modifikasi gaya hidup dan terapi komplementer. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu mengurangi nyeri pada pasien hipertensi adalah terapi relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation*). Teknik ini dilakukan dengan cara menegangkan dan merilekskan kelompok otot tertentu secara bertahap sehingga dapat memberikan efek relaksasi, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, serta membantu menurunkan persepsi nyeri pada pasien hipertensi (Ekarini, 2021).

Relaksasi otot progresif (*Progresive Muscle Relaxtation*) adalah metode bentuk penanganan non medis yang dilakukan untuk mengurangi tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi. Relaksasi otot progresif (Progresive Muscle Relaxtation) adalah terapi relaksasi dengan gerakan

mengencangkan dan melemaskan otot–otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Gerakan mengencangkan dan melemaskan secara progresif kelompok otot ini dilakukan secara berturut-turut. Dengan mengetahui lokasi dan merasakan otot yang tegang, maka kita dapat merasakan hilangnya ketegangan sebagai salah satu respons kecemasan dengan lebih jelas. Relaksasi otot progresif bertujuan untuk Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, dan laju metabolik, Meningkatkan rasa kebugaran, konsentrasi, meningkatkan kapasitas untuk mengelolasttres serta mengurangi distrimia jantung dan kebutuhan oksigen (weni *et.,al.,*2024)

Penelitian yang dilakukan oleh Widya dan Suherwin, menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut mampu menurunkan tingkat nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien. (Widya dan Suherwin.,2024).Penelitian lain yang dilakukan zahfir & Mona, menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif selama lima hari, tekanan darah pasien mengalami penurunan dari 150/80 mmHg menjadi 120/80 mmHg dan skala nyeri menurun dari skala 6 menjadi skala 2 (zahfir & Mona, 2025). Selain itu, penelitian Fidella dan Fitra, juga menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan tekanan darah pasien hipertensi emergency dari 187/123 mmHg menjadi 170/98 mmHg setelah diberikan terapi selama tiga hari. (fidella & Fitra, 2025).

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti di RS Advent Medan melalui data rekam medis, diperoleh bahwa jumlah pasien hipertensi pada tahun 2024 sebanyak 75 orang (37,46%) dan mengalami peningkatan pada tahun 2025 menjadi 157 orang. Data tersebut menunjukkan bahwa kasus hipertensi masih cukup tinggi dan terus mengalami peningkatan sehingga memerlukan upaya penanganan yang efektif, termasuk dalam mengatasi masalah keperawatan nyeri akut yang sering dialami pasien hipertensi.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di RS Advent Medan Tahun 2026".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam mengatasi masalah keperawatan nyeri akut pada pasien penderita hipertensi di RS Advent Medan Tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Dapat melaksanakan pemberian asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut melalui penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk membantu menurunkan tingkat nyeri pada pasien hipertensi di RS Advent Medan Tahun 2026.

2. Tujuan khusus

a. Dapat melakukan pengkajian dan pengumpulan data pada pasien Hipertensi dengan Nyeri Akut.
b. Dapat merumuskan diagnosis keperawatan yang sesuai pada pasien penderrita hipertensi
c. Dapat melakukan intervensi keperawatan pada pasien penderita hipertensi dengan
d. Dapat melakukan implementasi keperawatan pada pasien penderita hipertensi
e. Dapat megevaluasi tindakan keperawatan pada pasien penderita hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi institusi

   Sebagai referensi dan bahan pembelajaran bagi institusi pendidikan keperawatan mengenai penerapan terapi relaksasi otot progresif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan nyeri akut pada pasien hipertensi serta sebagai bahan pengembangan ilmu keperawatan.

2. Bagi RS Advent Medan

   Sebagai masukan bagi RS Advent Medan dan tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan keperawatan yang komprehensif kepada pasien hipertensi. Selain terapi farmakologis, terapi relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri akut yang dialami pasien hipertensi.

3. Bagi peneliti

   Dapat menambah pengetahuan, pengalaman, dan keterampilan peneliti dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut melalui penerapan terapi relaksasi otot progresif serta meningkatkan kemampuan dalam mengaplikasikan intervensi keperawatan berbasis bukti.

4. Bagi pasien

   Dapat meningkatkan pengetahuan pasien mengenai manfaat terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu terapi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri akut. Selain itu, pasien diharapkan mampu menerapkan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri untuk membantu meningkatkan kenyamanan dan mengurangi keluhan nyeri yang dirasakan.