

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi penyebab kematian di Indonesia. Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling umum dan sering dijuluki "silent killer" karena sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas. Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal jika tidak ditangani dengan baik. Tekanan darah seseorang meliputi tekanan darah sistolik dan diastolik. Tekanan darah sistolik adalah tekanan darah saat jantung berdetak. Tekanan darah diastolik adalah tekanan darah saat jantung dalam keadaan istirahat. Peningkatan tekanan darah lebih dari batas normal yaitu $\geq 140/90$ mmHg yang dialami oleh orang dewasa berusia 18 tahun ke atas. Hipertensi dapat terjadi karena berkaitan dengan beberapa faktor resiko. Faktor resiko yang penyebabnya belum diketahui disebut dengan hipertensi primer atau esensial. Sedangkan faktor resiko yang penyebabnya sudah diketahui disebut hipertensi sekunder (Ngurah, 2020). Beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu dibedakan menjadi dua kelompok yang terdiri dari faktor resiko yang tidak dapat di kendalikan seperti usia, jenis kelamin, etnis/ras, riwayat keluarga atau genetik sedangkan faktor resiko yang dapat dikendalikan yaitu Kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, kebiasaan konsumsi minum minuman beralkohol, obesitas, kurang aktifitas fisik, stres, dan penggunaan estrogen (Depkes RI, 2020).

Hipertensi menjadi problem dalam masalah kesehatan yang ada di berbagai belahan dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Hipertensi memiliki prevalensi secara global sebanyak 22% dari keseluruhan penduduk di dunia. Prevalensi hipertensi di Asia Tenggara berada diposisi ke-3 dengan prevalensi sebesar 25% (Septiawati Jabani, 2021). Menurut (Kemenkes, RI, 2020) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7%. Secara nasional, prevalensi hipertensi di Jawa Tengah sebanyak 34,1% (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2019). Data dari Profil Kesehatan Klaten, pada tahun 2022 sebanyak 324.122 orang, dan meningkat menjadi 353.761 orang pada tahun 2023.

Data WHO tahun 2020 menguraikan bahwa jumlah lansia di dunia pada tahun 2030 diperkirakan mencapai 1,4 miliar dan pada tahun 2050 mencapai 2,1 miliar. Dalam waktu hampir lima dekade Data Badan Pusat Statistik (BPS) menilai presentase lansia di Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (2020), yaitu menjadi 25 juta (9,6%). Salah satu wilayah yang mengalami peningkatan jumlah lansia yaitu Jawa Tengah dengan jumlah sekitar 4,82 juta jiwa pada tahun 2020, sebelumnya pada tahun 2019 Jawa Tengah mencapai 4,66 juta jiwa. Dari keseluruhan penduduk di Kabupaten Klaten, jumlah lansia di Kabupaten Klaten pada tahun 2020 mengalami kenaikan yaitu 206.284 jiwa. Jumlah lansia di Kabupaten Klaten mengalami penurunan pada tahun 2021 yaitu 15.248 jiwa (Badan Pusat Statistik Kabupaten Klaten, 2021).

Hipertensi dapat menimbulkan gejala yang cukup serius dan mengganggu rasa nyaman dari penderitanya. Gejala hipertensi berbagai macam sesuai dengan individu dan gejala ini hampir sama dengan gejala penyakit lainnya yakni sakit kepala, jantung berdebar, kesulitan bernafas setelah bekerja keras atau mengangkat beban yang berat, kelelahan, penglihatan kabur, wajah memerah, hidung berdarah, sering buang air kecil terutama di malam hari, telinga berdenging, dan vertigo (Pradnyani, 2022). Pada umumnya ketika seseorang yang mengalami hipertensi dan memiliki salah satu tanda akan muncul seperti tengkuk terasa nyeri (Jabani, 2021). Tengkuk terasa nyeri disebabkan karena tekanan dari melibih batas normal didaerah leher, sehingga aliran darah menjadi tidak lancar dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Suwaryo & Melly, 2018).

Meningkatnya tekanan darah di dalam arteri bisa terjadi melalui beberapa cara yaitu jantung memompa lebih kuat sehingga mengalirkan lebih banyak cairan pada setiap detiknya, arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku sehingga mereka tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut. Darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah. Inilah yang terjadi pada usia lanjut, dimana dinding arterinya telah menebal dan kaku karena *arteriosklerosis* (Sumartini & Miranti, 2020). Tekanan darah yang tinggi akan memberikan beban tambahan pada pembuluh darah, termasuk pembuluh darah yang berada di sekitar kepala dan leher. Akibatnya, dinding pembuluh darah mengalami regangan, dan otot-otot di leher bagian belakang, khususnya di daerah tengkuk, menjadi tegang. Kondisi ini dapat merangsang reseptor nyeri di daerah tersebut

sehingga menimbulkan keluhan berupa nyeri atau rasa berat di tengkuk. Nyeri ini sering dirasakan sebagai sakit kepala bagian belakang yang terasa menekan atau berdenyut, terutama saat tekanan darah sangat tinggi. Dalam beberapa kasus, nyeri tengkuk juga dapat disertai dengan gejala lain seperti pusing, mata berkunang-kunang, mual, atau telinga berdenging. Oleh karena itu, penting untuk mengenali gejala ini sebagai salah satu tanda tubuh sedang mengalami tekanan darah tinggi dan segera mendapatkan pemeriksaan serta penanganan yang tepat (Naziro et al., 2021).

Nyeri merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengungkapkan rasa tidak nyaman secara verbal maupun nonverbal (Asfarotin, 2021). Nyeri pada penderita hipertensi terjadi melalui mekanisme yang kompleks, melibatkan sistem saraf, barorefleks, serta komplikasi vaskular. Secara fisiologis, peningkatan tekanan darah akan mengaktifkan baroreseptor di aorta dan sinus karotis, yang kemudian merangsang jalur modulasi nyeri descendens untuk menekan transmisi impuls nyeri ke otak. Kondisi ini dikenal sebagai *blood pressure-related hypoalgesia*, di mana penderita hipertensi memiliki ambang nyeri lebih tinggi dibanding individu normotensif (Zhou et al., 2020).

Mekanisme ini juga diperkuat oleh aktivasi sistem opioid endogen dan jalur noradrenergik yang bekerja menghambat transmisi nyeri pada sumsum tulang belakang maupun pusat nyeri di otak (Suarez-Roca et al., 2024). Namun, pada sebagian penderita terutama lansia atau mereka dengan komorbid seperti diabetes, obesitas, dan inflamasi kronis sensitivitas barorefleks dapat menurun. Hal ini menyebabkan melemahnya mekanisme penghambatan nyeri sehingga penderita hipertensi justru berisiko lebih tinggi mengalami nyeri kronis (Gandhi et al., 2021). Selain itu, nyeri juga dapat muncul akibat komplikasi hipertensi yang tidak terkontrol, seperti *Martorell's ulcer*, yaitu ukus iskemik pada tungkai yang ditandai dengan nyeri hebat akibat hipoksia jaringan dan aktivasi nosiseptor. Dengan demikian, meskipun hipertensi pada kondisi tertentu dapat menekan persepsi nyeri, nyeri tetap dapat terjadi melalui mekanisme disfungsi barorefleks, proses inflamasi kronis, maupun akibat komplikasi vaskular yang menyertai (Anderson et al., 2024).

Penanganan nyeri secara farmakologi dapat dilakukan dengan penggunaan obat-obatan pereda nyeri seperti paracetamol merupakan pilihan yang relatif aman bagi penderita hipertensi, terutama untuk mengatasi nyeri ringan hingga sedang. Namun, penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) seperti ibuprofen dan diklofenak sebaiknya dihindari karena dapat menyebabkan retensi cairan dan peningkatan

tekanan darah. Pada kondisi tertentu obat penenang ringan atau antihipertensi juga dapat diberikan untuk meredakan gejala nyeri yang berkaitan dengan stres atau ketegangan otot. Penanganan non farmakologi sebagai terapi pendukung yang aman dan efektif. Teknik yang dapat dilakukan seperti teknik relaksasi latihan pernapasan, meditasi, atau yoga dapat membantu mengurangi nyeri dan menurunkan tekanan darah. Terapi fisik seperti kompres hangat atau dingin, pijat ringan, dan olahraga ringan seperti jalan kaki juga bermanfaat dalam mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah, dengan pemberian kompres air hangat, hal ini berguna untuk menurunkan skala nyeri pada penderita hipertensi.

Dengan tingginya angka kejadian hipertensi yang ada di Indonesia, perlu adanya berbagai macam upaya yang bisa dilakukan untuk mengendalikan angka kejadian hipertensi yang tinggi tersebut sehingga dapat menekan angka hipertensi. (Andri et al., 2021). Menurut penelitian Sumartini & Miranti (2020) terdapat terapi farmakologi dan non farmakologi untuk mencegah komplikasi hipertensi, teknik non farmakologi seperti kompres air hangat merupakan salah satu teknik yang mampu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah sehingga dapat mengurangi skala nyeri pada penderita hipertensi, selain itu dapat digunakan sebagai terapi alternatif non-obat. Hipertensi dapat dikendalikan dengan terapi non farmakologi meliputi, modifikasi gaya hidup (aktivitas fisik secara teratur dan menghindari stres), mengurangi konsumsi alkohol, mengatur pola makan dengan tingginya asupan buah-buahan, sayuran segar, susu rendah lemak, tinggi protein (daging unggas, ikan, dan kacang-kacangan), rendahnya asupan natrium, air rebusan daun salam, dan dapat melakukan terapi kompres air hangat. Terapi kompres air hangat termasuk ke dalam latihan dan relaksasi untuk mengurangi ketegangan otot terutama pada tengkuk. Terapi kompres air hangat adalah tindakan yang dilakukan dengan ketenangan yang bertujuan untuk mengurangi nyeri, mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah (Iqbal & Handayani, 2022).

Kompres air hangat merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan nyeri pada penderita hipertensi melalui beberapa mekanisme fisiologis. Tujuan terapi kompres air hangat yaitu untuk mengurangi ketegangan otot, terutama di area leher, bahu, atau punggung yang sering kali terasa kaku akibat tekanan darah tinggi. Kompres air hangat dapat membantu penderita hipertensi mengurangi nyeri, terutama nyeri tengkuk, melalui kombinasi efek vasodilatasi, relaksasi otot, modulasi transmisi nyeri, dan stimulasi endorfin. Kompres air hangat

bekerja dengan meningkatkan aliran darah di area yang dikompres, sehingga membantu melemaskan otot yang tegang, mengurangi rasa nyeri, serta menciptakan rasa nyaman dan tenang. Efek hangat yang ditimbulkan juga dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam menurunkan stres dan membantu menstabilkan tekanan darah. Meskipun demikian, penggunaan kompres air hangat pada penderita hipertensi harus dilakukan dengan hati-hati, yaitu menggunakan suhu air yang hangat (sekitar 37–40°C), tidak terlalu panas, dan dilakukan dalam durasi 10 – 20 menit, tidak dianjurkan untuk mengompres lebih dari 20 menit. Selain itu, kompres sebaiknya dibungkus kain lembut agar tidak langsung mengenai kulit, guna menghindari risiko iritasi atau luka bakar. Jika digunakan secara tepat, kompres air hangat dapat menjadi salah satu alternatif terapi yang aman dan efektif dalam membantu mengurangi keluhan nyeri pada penderita hipertensi.

Pemberian kompres hangat dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga aliran darah ke jaringan meningkat, suplai oksigen dan nutrisi membaik, serta metabolit penyebab nyeri dapat lebih cepat dikeluarkan dari jaringan (Burhan et al., 2020). Selain itu, peningkatan suhu lokal dapat menurunkan ketegangan otot dan spasme yang sering menjadi penyebab keluhan nyeri pada area tengkuk penderita hipertensi (Neska & Italia, 2021). Mekanisme lain adalah stimulasi reseptor panas pada kulit yang dapat mengaktifasi serabut saraf non-nociceptif (A- β fiber), sehingga menutup “gerbang nyeri” pada sumsum tulang belakang sesuai teori *gate control* yang dikemukakan oleh Melzack dan Wall. Hal ini terbukti dapat menurunkan transmisi impuls nyeri menuju otak. Kompres hangat mampu menurunkan skala nyeri dan memberikan efek relaksasi melalui peningkatan pelepasan endorfin, yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh (Fitriani et al., 2022). Pelebaran pembuluh darah yang terjadi akibat kompres air hangat dapat melebarkan pembuluh darah arteriol, sehingga menyebabkan penurunan resistensi, peningkatan pemasukan oksigen (O₂) dan menurunkan kontraksi otot polos pada pembuluh darah (Nazar et al., 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 Mei 2025 di Desa Sekarbolo Wedi didapatkan hasil bahwa terdapat 524 KK dengan 6 Rw/12 Rt dari hasil penyuluhan dan cek kesehatan yang dilakukan di 6 Rw ditemukan bahwa di Rw 7 (70%) memiliki riwayat hipertensi dengan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg. Masih banyak penderita hipertensi yang belum terkontrol dan tidak rutin minum obat. Dari pihak puskesmas sudah memberikan edukasi terkait hipertensi dan sudah ada posyandu lansia. Setelah dilakukan

pengkajian lebih lanjut didapatkan dari hasil cek kesehatan bahwa Ny.S dan Ny.H mengalami darah tinggi dan tidak rutin mengonsumsi obat hipertensi.

Dari wawancara yang dilakukan, mayoritas responden tidak rutin memeriksakan tekanan darahnya dan sebagian besar belum pernah mendapatkan edukasi tentang terapi nonfarmakologi seperti terapi kompres air hangat. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan intervensi edukatif dan implementasi teknik sederhana seperti terapi kompres air hangat dalam kehidupan sehari-hari penderita hipertensi, terutama untuk meningkatkan kesadaran dan keterlibatan keluarga dalam perawatan mandiri pasien.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik melakukan penelitian dengan memberikan penatalaksanaan non farmakologi dengan judul bagaimana “Pengaruh Kompres Air Hangat Dalam Penurunan Tingkat Nyeri Pada Penderita Hipertensi di Desa Jiwo Wetan?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mampu mengimplementasi kompres air hangat terhadap penurunan tingkat nyeri pada penderita hipertensi di Desa Jiwo Wetan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan data hasil pengkajian berdasarkan usia dan jenis kelamin pada pasien hipertensi.
- b. Mendeskripsikan diagnosa keperawatan pada pasien dengan masalah penyakit hipertensi.
- c. Mendiskripsikan perencanaan keperawatan pada pasien dengan masalah penyakit hipertensi
- d. Mendeskripsikan implementasi pada pasien dengan masalah penyakit hipertensi
- e. Mendeskripsikan evaluasi keperawatan pada pasien dengan penyakit hipertensi.
- f. Menganalisis asuhan keperawatan yang sudah dilakukan antara kasus dengan teori dan juga hasil penelitian yang relevan.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil karya tulis ilmiah ini dapat memberikan tambahan referensi mengenai asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah nyeri pada bagian tengkuk serta menjadi bahan bacaan ilmiah untuk menambah wawasan pengetahuan dan mengembangkan ilmu keperawatan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pasien

Pasien mampu menerapkan terapi kompres air hangat untuk menurunkan tingkat nyeri pada penderita hipertensi.

b. Bagi Keluarga

Keluarga mampu memahami cara mengurangi risiko terkena penyakit, baik melalui perubahan gaya hidup, atau pemeriksaan rutin. Selain itu keluarga diharapkan dapat menghasilkan sumber daya dan dukungan bagi keluarga yang merawat pasien.

c. Bagi Perawat

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai alat edukasi untuk mengatasi nyeri pada pasien hipertensi.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat memberi masukan terkait intervensi mengatasi nyeri pada pasien hipertensi menggunakan kompres air hangat.

e. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan dalam pembuatan implementasi khususnya tentang penggunaan kompres air hangat terhadap penurunan tingkat nyeri pasien hipertensi Di Desa Jiwo Wetan Klaten.