

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi menjadi kondisi utama penyebab kerentanan terhadap penyakit kardiovaskuler dan terjadi akibat adanya tekanan dalam pembuluh darah yang terlalu tinggi. Peningkatan terhadap tekanan darah sistemik terjadi apabila tekanan darah sistolik mencapai lebih dari atau sama dengan 140 mmHg serta nilai tekanan darah diastolik lebih atau sama dengan 90 mmHg. Selain itu, terdapat kriteria pra-hipertensi dimana nilai tekanan darah sistolik yaitu 120 mmHg - 139 mmHg dan tekanan darah diastolik mencapai 80 mmHg - 89 mmHg (Andrianto, 2022).

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama yang berperan dalam meningkatkan angka kematian dini di dunia, oleh sebab itu untuk pengendalian penyakit tidak menular, telah ditetapkan target global untuk menurunkan prevalensi yang tidak terkontrol sebanyak 25% dalam periode tahun 2010 sampai dengan 2025. *World Health Organization* (WHO, 2025) mengatakan bahwa pada tahun 2024 diperkirakan jumlah orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia mencapai 1,4 miliar mengalami hipertensi hingga total populasi usia tersebut sebanyak 33%. Mayoritas penderita hipertensi diperkirakan sebanyak 2/3 berada di negara dengan penghasilan rendah-menengah, sehingga hipertensi menjadi masalah kesehatan utama yang memerlukan perhatian khusus untuk wilayah tersebut. Prevalensi hipertensi

menunjukkan berbagai variasi yang signifikan antar wilayah dan tingkat pendapatan negara. Secara global, jumlah penduduk dewasa yang mengalami hipertensi menunjukkan peningkatan yang signifikan, yaitu sebanyak 650 juta orang pada tahun 1990 menjadi 1,4 miliar orang pada tahun 2024.

Sebanyak 90-95% kasus hipertensi tergolong sebagai hipertensi esensial. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 periode 2011-2021, hipertensi merupakan faktor risiko penyebab kematian keempat dengan kontribusi sebesar 10,2% kasus. Data tersebut menyebutkan sebanyak 59,1% penyebab keterbatasan fisik pada penduduk usia >15 tahun, meliputi gangguan pengelihatatan, pendengaran, dan gangguan mobilitas disebabkan oleh penyakit yang diperoleh selama kehidupan. Sebanyak 53,5% kelompok penyakit tersebut merupakan penyakit tidak menular dengan hipertensi sebagai kontributor terbanyak yaitu sebesar 22,2% kasus (Kemenkes RI, 2024).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat menunjukan peningkatan penderita hipertensi pada tahun 2020 yaitu mencapai 39,8% kasus, angka ini membuktikan adanya peningkatan tinggi dibandingkan pada tahun 2013 dengan jumlah 34,5% penderita hipertensi. Prevalensi penderita hipertensi di kabupaten Cirebon pada tahun 2024 mencapai 51,62%. Angka ini menunjukan bahwa presentasi tersebut mengindikasikan bahwa hipertensi merupakan permasalahan kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian serius mengingat tingginya jumlah penderita yang memerlukan upaya pencegahan. Kondisi ini menegaskan bahwa pentingnya peran tenaga kesehatan dalam meningkatkan deteksi dini, kepatuhan pengobatan, serta penerapan intervensi

keperawatan yang efektif dalam menurunkan risiko terjadinya komplikasi akibat hipertensi di Kabupaten Cirebon (Dinkes, 2024).

Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah meningkat hingga mencapai atau bahkan melebihi 180/120 mmHg dan dikategorikan sebagai keadaan kegawatdaruratan medis. Gejala umum yang sering terjadi akibat hipertensi yaitu nyeri kepala hebat, sesak napas, epistaksis, serta rasa cemas yang intens. Gejala dan keluhan yang tidak segera ditangani secara optimal akan menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan seperti infark miokard, stroke, gangguan fungsi ginjal, sehingga dapat memicu kondisi yang mengancam jiwa (Widodo et al., 2025). Penatalaksanaan nyeri yang terjadi pada pasien hipertensi dibagi menjadi dua yaitu terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis. Terapi farmakologis diberikan dengan mengonsumsi obat anti hipertensi seperti diuretik, beta-blocker, ACE inhibitor, agonis sentral, inhibitor adrenergik perifer, vasodilator. Terapi nonfarmakologis yang diberikan diantaranya dengan teknik relaksasi yang mampu mengurangi nyeri kepala, menstabilkan tekanan darah melalui pengaruh pada fungsi saraf simpatis dan parasimpatis. Terdapat berbagai macam relaksasi yang bisa diberikan seperti teknik relaksasi otot progresif, relaksasi napas dalam, *swedish massage*, pemberian aromaterapi, serta terapi musik (Marni et al., 2023).

Terapi relaksasi merupakan istilah berbagai metode yang bertujuan untuk mengurangi tingkat nyeri dan stress, mengurangi ketegangan fisik terhadap tubuh, serta mampu menciptakan kondisi mental yang tenang dan nyaman (Hidayat, 2022). Terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi yang

diberikan kepada klien yang memiliki gangguan fisik atau fungsional seperti penurunan aktivitas sehari-hari maupun kesulitan tidur, terapi ini dilakukan dengan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada bagian tubuh tertentu. Terapi ini juga bermanfaat dalam menurunkan kecemasan dan ketegangan, meningkatkan kualitas tidur, menurunkan nyeri bagian tengkuk, mengurangi nyeri punggung bawah, mengurangi terjadinya migran, mengurangi gejala sendi temporomandibular, oleh karena itu terapi otot progresif direkomendasikan untuk penderita hipertensi dalam mengurangi nyeri. Terapi nonfarmakologis lain yang dapat dimanfaatkan untuk membantu mengurangi nyeri atau relaksasi adalah aromaterapi. Aromaterapi merupakan salah satu metode pengobatan komplementer dengan memanfaatkan senyawa volatil yang umumnya berasal dari tanaman dalam bentuk minyak esensial. Sejumlah minyak esensial mampu menenangkan system saraf pusat sehingga bermanfaat dalam membantu mengatasi gangguan tidur, kegelisahan, ketegangan bahkan depresi (Widiyono, Aryani, et al., 2022). *Peppermint* merupakan aromaterapi dengan menggunakan minyak essensial dan berasal dari tanaman yang dapat berdampak pada kesehatan fisik dan emosional serta bermanfaat dalam merelaksasi nyeri dan pengurangan stress (Ruswadi, 2024).

Terapi nonfarmakologis menjadi salah satu teknik pendekatan keperawatan yang berpengaruh dalam penatalaksanaan nyeri akibat hipertensi yang dapat menyebabkan ketegangan otot, sakit kepala, serta rasa tidak nyaman. Oleh sebab itu terapi relaksasi otot progresif dan pemberian aromaterapi *peppermint* menjadi salah satu teknik nonfarmakologis yang mampu membantu

mengurangi nyeri akibat hipertensi. Terapi relaksasi otot progresif dipilih karena berbagai manfaatnya yang mampu mengurangi nyeri dan penatalaksanaannya yang mudah, serta dapat dilakukan secara mandiri sehingga mampu menciptakan ketenangan dan kenyamanan fisik. Prosedur pelaksanaannya saat otot dikencangkan lalu dilemaskan secara berurutan, terjadi penurunan ketegangan otot, serta relaksasi otot juga meningkatkan aliran darah dan oksigen ke jaringan sehingga mampu membantu mengurangi iskemia otot dan penumpukan zat pemicu nyeri seperti asam laktat. Selain itu, pemberian aromaterapi *peppermint* dipilih karena berbagai manfaatnya diantaranya yaitu *peppermint* memiliki kandungan mentol yang memberikan sensasi dingin sehingga dapat memberikan efek analgesik kuat yang mampu menghilangkan nyeri serta terdapat kandungan antispasmodik yaitu pereda kejang otot yang tidak dimiliki oleh aromaterapi lain. (Nurhidayat et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian Nurhidayat et al (2024) menunjukan bahwa teknik relaksasi otot progresif dan aromaterapi *peppermint* yang diberikan kepada kedua pasien selama 10 menit dalam kurun waktu 2 kali sehari pada pasien yang mengalami nyeri akibat hipertensi selama 3 hari didapatkan hasil bahwa, pada subyek 1 Ny.C merasakan nyeri sedang dengan skala 5 dan Ny.M mengalami nyeri sedang dengan skala 6, setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi *peppermint*, skala nyeri terhadap subyek 1 menurun menjadi skala 1(ringan) dan subyek 2 mengalami penurunan nyeri menjadi skala 2 (ringan).

Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aliefanny & Hastuti, (2025) menunjukkan bahwa berdasarkan hasil pengkajian dan implementasi yang dilakukan terhadap Ny. N dengan nyeri kepala dan tengkuk akibat hipertensi yang diberikan terapi relaksasi otot progresif selama 5 hari dalam kurun waktu 1 kali sehari selama kurang lebih 15 menit. Berdasarkan hasil pengkajian terjadi penurunan intensitas nyeri yang ditandai dengan menurunnya skala nyeri dari hari pertama dengan skala 6, turun menjadi skala 1 pada hari kelima. Selain itu, terdapat perubahan pada kondisi fisiologis pasien yaitu menurunnya tekanan darah secara bertahap dari tekanan darah awal 150/80 mmHg menjadi 130/80 mmHg setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif, serta pasien terlihat lebih rileks dan tidak menunjukkan tanda-tanda nyeri seperti meringis atau memegang tengkuk kepala.

Berdasarkan hasil penelitian Yulistriyanto et al (2024) menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi nonfarmakologis berupa aromaterapi *peppermint* terhadap pasien yang mengalami nyeri akibat hipertensi selama 3 hari dalam kurun waktu 1 kali sehari selama 5-10 menit terdapat perubahan nyeri. Pada pasien 1 Ny.W dengan skala nyeri hari pertama saat pengkajian yaitu 5, turun menjadi skala nyeri 2 pada hari ketiga setelah dilakukan inhalasi aromaterapi *peppermint*. Sedangkan pada pasien 2 Ny.S dengan skala nyeri hari pertama yaitu 7 terdapat penurunan skala nyeri menjadi 2 pada hari ke 3 setelah pemberian inhalasi aromaterapi *peppermint*.

Berdasarkan gambaran data tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian keperawatan dengan judul Implementasi relaksasi otot

progresif dan aromaterapi *peppermint* untuk mengatasi masalah keperawatan nyeri akut pada pasien hipertensi di RSUD Arjawinangun Kabupaten Cirebon.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah adalah “Bagaimana implementasi latihan relaksasi otot progresif yang dikombinasikan dengan aromaterapi *peppermint* pada pasien dengan masalah keperawatan nyeri akut akibat hipertensi di RSUD Arjawinangun Kabupaten Cirebon?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Setelah melaksanakan penelitian penulis mampu menerapkan implementasi latihan otot progresif dengan kombinasi aromaterapi *peppermint* dengan masalah keperawatan nyeri akut akibat hipertensi di RSUD Arjawinangun Kabupaten Cirebon.

2. Tujuan Khusus

Setelah dilakukan penelitian diharapkan penulis mampu:

- a. Menggambarkan tahap implementasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi *peppermint* terhadap pasien dengan masalah keperawatan nyeri akut di RSUD Arjawinangun Kabupaten Cirebon.
- b. Menggambarkan perubahan terhadap pasien dengan masalah keperawatan nyeri akut akibat hipertensi yang diberikan Teknik relaksasi otot progresif dan aromaterapi *peppermint* di RSUD Arjawinangun Kabupaten Cirebon.

- c. Menganalisis kesenjangan pada kedua pasien dengan masalah keperawatan nyeri akut akibat hipertensi di RSUD Arjawinangun Kabupaten Cirebon.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan teori mengenai penanganan hipertensi melalui Teknik relaksasi otot progresif yang dikombinasikan dengan aromateri *peppermint*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pasien

Diharapkan mampu menambah pengetahuan bagi pasien hipertensi mengenai manfaat melakukan teknik relaksasi otot progresif dan aromaterapi *peppermint* dalam menurunkan nyeri, dan diharapkan pasien mampu menerapkan teknik relaksasi otot progresif dan aromaterapi *peppermint* secara mandiri.

b. Bagi Perawat

Diharapkan perawat mampu menerapkan teknik relaksasi otot progresif dan aromaterapi *peppermint* sebagai tindakan nonfarmakologis dalam membantu intervensi keperawatan untuk menurunkan nyeri pada pasien hipertensi.

c. Bagi Rumah Sakit

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan baru bagi instansi, tentang bagaimana teknik relaksasi otot

progresif dan aromaterapi *peppermint* dapat dimanfaatkan pada pasien yang mengalami nyeri akibat hipertensi.

d. Bagi Penulis

Diharapkan hasil penelitian ini mampu menambah ilmu bagi peneliti sehingga dapat menerapkan teknik relaksasi otot progresif dan aromaterapi *peppermint* pada pasien hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1
Orisinalitas Penelitian/Keaslian Penelitian

Judul Penelitian, Peneliti	Desain Penelitian	Persamaan dan Perbedaan Penelitian
(1)	(2)	(3)
Penerapan Relaksasi Otot Progresif dan Inhalasi Aromaterapi <i>Peppermint</i> Terhadap Nyeri Kepala (Nurhidayat et al., 2024).	Desain Kasus (<i>Study</i>)	Persamaan: - Desain penelitian yang dilakukan oleh penulis dan peneliti sama yaitu studi kasus. - Subyek yang digunakan yaitu 2 orang dengan keluhan nyeri kepala akibat hipertensi Perbedaan: - Teknik relaksasi otot progresif dan inhalasi aromaterapi <i>peppermint</i> diberikan 1 kali dalam sehari selama 5 hari. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayat et al, teknik ini dilakukan sebanyak 2 kali dalam sehari selama 3 hari - Pengukuran skala nyeri yang digunakan yaitu menggunakan <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS), sedangkan yang dilakukan oleh Nurhidayat et al, menggunakan skala burbonis

(1)	(2)	(3)
Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Ny. N di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Medan Sunggal (Aliefanny & Hastuti, 2025).	Desain Kasus (<i>Study</i>)	Studi (<i>Case</i>) Persamaan: 1. Pemberian teknik relaksasi otot progresif dilakukan 1 kali dalam sehari selama 5 hari 2. Desain penelitian yang dilakukan oleh penulis dan peneliti sama yaitu studi kasus. Perbedaan: Subyek yang digunakan oleh peneliti yaitu 2 orang dengan keluhan nyeri akibat hipertensi, sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Aliefanny & Hastuti menggunakan 1 subyek
Penerapan Relaksasi Dalam Menggunakan Aromaterapi <i>Peppermint</i> Terhadap Nyeri Kepala (Yulistriyanto et al., 2024).	Terapi Nafas Kasus Metode Kasus	Studi Persamaan: 1. Desain penelitian yang dilakukan oleh penulis dan peneliti sama yaitu studi kasus. 2. Subyek yang digunakan yaitu 2 orang dengan keluhan nyeri kepala akibat hipertensi Perbedaan: 1. Pada penelitian yang dilakukan oleh penulis, teknik inhalasi aromaterapi <i>peppermint</i> diberikan 1 kali dalam sehari selama 5 hari. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Yulistriyanto et al, teknik ini dilakukan sebanyak 2 kali dalam sehari selama 2 hari 2. Pengukuran skala nyeri yang digunakan oleh penulis yaitu menggunakan <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS), sedangkan yang dilakukan oleh Yulistriyanto et al,

(1)	(2)	(3)
		menggunakan skala burbonis 3. Waktu yang digunakan penulis dalam pemberian inhalasi aroma terapi <i>peppermint</i> yaitu selama 10 menit, sedangkan yang dilakukan oleh Yulistriyanto et al, dilakukan selama 15 menit
Implementasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi <i>Peppermint</i> untuk Mengatasi Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Hipertensi di RSUD Arjawinangun Kabupaten Cirebon (Irma Mustika)	Metode studi kasus	1. Subyek penelitian berjumlah 2 orang dengan masalah keperawatan nyeri akut akibat hipertensi 2. Waktu yang digunakan dalam pemberian relaksasi otot progresif dan aromaterapi <i>peppermint</i> yaitu 10 menit dalam kurun waktu 1 kali sehari selama 5 hari. 3. Pengukuran skala nyeri yang digunakan yaitu <i>Numeric rating scale</i> (NRS)