

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan gangguan kesehatan yang tergolong penyakit tidak menular, ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang berlangsung terus-menerus di atas batas normal seperti $\geq 140/90$ mmHg (Hastuti, 2022).

Laporan Global WHO pertama tentang hipertensi menekankan bahwa hipertensi adalah beban kesehatan yang sedang meningkat secara global, memengaruhi lebih dari satu miliar orang dan menjadi penyebab utama penyakit kardiovaskular, stroke, serta kematian dini. Hanya sekitar 54% penderita hipertensi yang terdiagnosis, 42% mendapatkan perawatan, dan hanya 21% yang hipertensinya berhasil dikendalikan, menunjukkan perlunya peningkatan dalam kesadaran, diagnosis, dan manajemen tekanan darah. Pada tingkat regional, prevalensi hipertensi menurun di wilayah Eropa, tetapi meningkat di Asia, khususnya pada wilayah Asia Pasifik serta Asia Tenggara, di mana Indonesia menjadi salah satu negara yang termasuk di dalamnya dengan peningkatan signifikan jumlah penderita dalam kurun 1990–2019. Misalnya, jumlah orang dewasa dengan hipertensi di wilayah Asia Pasifik WHO lebih dari dua kali lipat, meningkat dari 144 juta menjadi 346 juta (Kario dkk, 2024).

Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada individu berusia 30 hingga 79 tahun dilaporkan mencapai 40% (36% laki-laki dan 45% perempuan) atau sekitar

51,3 juta orang pada tahun 2019, lebih tinggi dibandingkan rata-rata global. Namun, dari jumlah tersebut hanya 36% yang terdiagnosis, 19% yang mendapat pengobatan, dan 4% yang terkontrol, sehingga risiko komplikasi masih tinggi. Hipertensi hingga kini menjadi permasalahan kesehatan utama di wilayah Jawa Tengah, ditandai dengan tingginya jumlah kasus yang dilaporkan mencapai sekitar 5,63 juta dan prevalensi sebesar 38,2% pada penduduk usia di atas 15 tahun (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2023). Di Kabupaten Temanggung, jumlah kasus sebanyak 209.510 pada tahun 2023, sedikit menurun menjadi 208.619 pada tahun 2024, dan diperkirakan turun signifikan menjadi 93.819 kasus pada tahun 2025 (Dinas Kesehatan Kabupaten Temanggung, 2024).

Menurut Octaviane dkk (2020) penyebab Hipertensi diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer atau esensial merupakan jenis hipertensi yang penyebab pastinya belum diketahui, namun terdapat sejumlah faktor risiko yang berperan, seperti usia, jenis kelamin, faktor genetik, kebiasaan merokok, konsumsi garam dan lemak berlebih, kurangnya aktivitas fisik, serta obesitas. Sementara itu, hipertensi sekunder adalah hipertensi yang disebabkan oleh kondisi medis tertentu, antara lain kelainan pembuluh darah pada ginjal, gangguan pada kelenjar tiroid (hipertiroid), serta kelainan kelenjar adrenal seperti hiperaldosteronisme.

Tanda dan gejala hipertensi dapat menimbulkan keluhan berupa sakit kepala, terutama pada bagian belakang kepala (oksipital) atau leher, rasa pusing

atau vertigo, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), mimisan, sesak napas, nyeri dada, mudah lelah atau lemas, munculnya bengkak (edema) pada kondisi lanjut, serta detak jantung yang berdebar atau tidak teratur. Beberapa diagnosa keperawatan yang mungkin terjadi pada penderita hipertensi antara lain perfusi serebral tidak efektif, risiko penurunan curah jantung, intoleransi terhadap aktivitas, kecemasan (ansietas), dan nyeri akut (Milwati et al., 2024).

Nyeri akut adalah pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat yang berlangsung kurang 3 bulan, masalah nyeri akut ditandai oleh berbagai tanda dan gejala yang dapat digali dari data subjektif maupun objektif. Secara subjektif, pasien biasanya mengeluhkan adanya rasa nyeri yang dapat bersifat ringan hingga sangat berat, dengan sensasi seperti tajam, menusuk, terbakar, atau tertekan, serta kadang menyebabkan sulit tidur. Sementara itu, secara objektif dapat terlihat ekspresi wajah meringis atau menahan sakit, tampak gelisah dan mudah marah, serta berusaha melindungi area yang terasa nyeri. Selain itu, perubahan tanda-tanda vital pada penderita hipertensi ditunjukkan oleh peningkatan tekanan darah, frekuensi nadi, dan terkadang disertai perubahan pada laju pernapasan maupun suhu tubuh disertai keringat berlebih dan perubahan posisi tubuh untuk mengurangi rasa nyeri (PPNI, 2016). Masalah nyeri akut dapat muncul pada penderita hipertensi karena tekanan darah tinggi menyebabkan peningkatan tekanan dinding pembuluh dan vasokonstriksi sehingga

aliran darah ke jaringan menjadi tidak efektif dan menimbulkan iskemia. Iskemia memicu pelepasan mediator kimia (bradikinin, prostaglandin, asam laktat) yang merangsang nociceptor sehingga timbul nyeri akut (misalnya sakit kepala hebat, nyeri dada/angina). Bila tidak segera diatasi, nyeri ini dapat berkembang menjadi kerusakan organ target seperti infark miokard, stroke, gagal ginjal, ensefalopati hipertensif, bahkan berujung pada gagal organ dan kematian (Whelton et al, 2018).

Berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), penatalaksanaan terhadap nyeri akut meliputi pelaksanaan intervensi keperawatan yang terarah untuk membantu mengurangi persepsi nyeri serta mendukung pemulihan kondisi pasien. Manajemen nyeri menjadi intervensi utama yang meliputi identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, dan intensitas nyeri, observasi tanda non-verbal, penggunaan skala nyeri seperti *Numeric Rating Scale* (NRS), menciptakan lingkungan yang nyaman, mengajarkan teknik relaksasi, serta kolaborasi pemberian analgesik sesuai program medis. Selain itu, terapi relaksasi seperti latihan napas dalam, meditasi, atau relaksasi otot progresif dapat membantu menurunkan ketegangan sehingga rasa nyeri berkurang. Terapi panas atau dingin juga digunakan dengan melakukan kompres hangat atau dingin sesuai indikasi, sambil tetap memantau integritas kulit. Intervensi lain adalah pendidikan kesehatan tentang kontrol nyeri, yang bertujuan memberikan pemahaman pada pasien dan keluarga terkait faktor pencetus maupun pereda nyeri serta teknik non-farmakologi yang bisa digunakan. Dukungan psikologis juga penting, sehingga diberikan

dukungan emosional dengan mendengarkan keluhan pasien, mendorong ekspresi emosi, serta memberikan rasa aman dan motivasi. Sebagai tambahan, terapi musik bisa diberikan untuk menurunkan stres dan meningkatkan relaksasi, sehingga membantu mengurangi persepsi nyeri. Menurut Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), Manajemen nyeri merupakan salah satu intervensi keperawatan yang bertujuan membantu pasien mengendalikan rasa nyeri melalui pendekatan farmakologis maupun non farmakologis. Intervensi pendekatan nonfarmakologis dapat dilakukan melalui penerapan teknik relaksasi, distraksi, kompres hangat atau dingin, pijatan ringan, serta dukungan psikologis dan edukasi. Pendekatan ini penting karena selain aman dan mudah dilakukan, juga mampu meningkatkan kenyamanan, menurunkan intensitas nyeri, serta mendukung kualitas hidup pasien.

Serai (*Cymbopogon citratus*) merupakan tanaman herbal yang sering dimanfaatkan dalam pengobatan tradisional maupun modern. Serai mengandung berbagai senyawa bioaktif, antara lain citral, geraniol, limonene, flavonoid, dan saponin, yang memiliki sifat *analgesik*, *antiinflamasi*, dan antioksidan. Minyak atsiri yang terkandung dalam serai memiliki berbagai khasiat, antara lain sebagai antiinflamasi, analgesik, dan pelancar sirkulasi darah. Selain itu, minyak atsiri ini juga dapat membantu meringankan berbagai jenis nyeri, seperti sakit kepala, nyeri otot, nyeri sendi, batuk, ketidaknyamanan pada perut, diare, gangguan menstruasi, edema pascapersalinan, serta memar (Kamrjana, 2019).

Garam merupakan senyawa kimia yang tersusun terutama dari natrium klorida (NaCl). Unsur natrium di dalamnya berperan penting dalam mempertahankan keseimbangan asam basa tubuh, menyeimbangkan zat pembentuk asam, serta berfungsi dalam proses transmisi impuls saraf dan kontraksi otot (Turdiyanto, 2014). Terapi rendam kaki menggunakan air hangat yang dicampur dengan serai dan garam memiliki manfaat fisiologis yang bersifat alami, antara lain meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, merilekskan otot, menenangkan jantung, serta membantu mengurangi stres dan nyeri otot. Selain itu, terapi ini juga dapat meningkatkan permeabilitas kapiler dan memberikan efek hangat pada tubuh, sehingga bermanfaat dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Prinsip kerja terapi ini didasarkan pada perpindahan panas dari air hangat ke tubuh, yang menyebabkan vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah, sehingga menurunkan ketegangan otot dan memperlancar aliran darah (Fitrina et al., 2021).

Menurut penelitian Wijayanti. E dan Waliyanti. E (2025) yang berjudul Pengaruh rendam kaki air hangat serai dan garam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia menunjukkan bahwa, terapi rendam kaki menggunakan air hangat yang dicampur dengan rebusan serai dan garam telah terbukti secara efektif menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi serta meredakan gejala seperti pusing, kelelahan, kekakuan leher, dan sulit tidur. Penelitian Sumyati dkk (2022) menunjukkan hasil bahwa terapi rendam kaki air hangat yang

dikombinasikan dengan rebusan serai dan garam menunjukkan pengaruh yang bermakna secara statistik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Menurut penelitian Wulandari dkk (2022) berjudul Terapi Rendam Kaki Air Hangat Serai dan Garam terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi juga membuktikan bahwa terapi rendam kaki dengan air hangat yang mengandung campuran serai dan garam memiliki efektivitas dalam menurunkan tekanan darah pada klien dengan hipertensi. Setelah intervensi, tekanan darah responden menunjukkan penurunan yang signifikan setelah diberikan intervensi terapi rendam kaki air hangat dengan campuran serai dan garam dibandingkan sebelum dilakukan terapi. Terapi rendam kaki menggunakan air rebusan serai dan garam yang diberikan satu kali per hari selama tujuh hari berturut-turut menunjukkan hasil yang signifikan tidak hanya efektif dalam menurunkan tekanan darah, tetapi juga berkontribusi terhadap penurunan stres pada penderita hipertensi, membantu meredakan nyeri otot, meningkatkan relaksasi, memperbaiki sirkulasi darah, serta memberikan efek kehangatan yang mendukung kenyamanan tubuh. Kombinasi serai yang kaya akan minyak atsiri berfungsi sebagai *antiinflamasi* dan *analgesik*, sedangkan garam mendukung proses relaksasi otot dan meningkatkan permeabilitas kapiler, sehingga keduanya saling melengkapi dalam memberikan efek terapeutik bagi penderita hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana perubahan nyeri pada penderita hipertensi setelah dilakukan intervensi berupa terapi rendam kaki menggunakan air rebusan serai dan garam ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penulisan Karya Tulis Ilmiah ini adalah untuk terapi rendam kaki menggunakan rebusan air yang mengandung serai dan garam dengan masalah keperawatan nyeri akut pada penderita hipertensi.

2. Tujuan khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini adalah untuk mendapatkan pengalaman nyata dalam hal :

- a. Menguraikan tentang hipertensi
- b. Menguraikan masalah keperawatan nyeri akut penderita Hipertensi
- c. Mendeskripsikan tindakan rendam kaki dengan rebusan serai dan garam pada pasien yang mengalami Hipertensi
- d. Menguraikan perubahan tingkat nyeri pada penderita hipertensi setelah dilakukan terapi rendam kaki menggunakan rebusan serai dan garam

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi pasien dan keluarga

Terapi rendam kaki dengan air hangat, terutama pada kasus hipertensi, tidak berefek samping berbahaya, sehingga dapat menggunakannya sendiri untuk mengurangi nyeri akut

2. Bagi peneliti

Sebagai bahan masukan untuk meningkatkan mutu pelayanan, karena pemberian rendam kaki air hangat ialah suatu tindakan mandiri dalam lingkup keperawatan, yang dikembangkan dari terapi nonfarmakologis dan menghubungkan tindakan komplementer, yang bisa memberikan manfaat dalam upaya menurunkan tingkat tekanan darah pada penderita hipertensi.

3. Bagi pelayanan kesehatan

Sebagai referensi dalam penyampaian serta penyebarluasan informasi mengenai upaya penurunan tekanan darah pada individu dengan hipertensi.

4. Bagi ilmu pendidikan

Sebagai referensi dalam meningkatkan mutu ilmu pengetahuan dalam pendidikan mendatang pada ilmu keperawatan dan kesehatan.