

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling mendesak secara global. Pada tahun 2020, diperkirakan sekitar 33% populasi dewasa di dunia mengalami hipertensi, dan hampir 50% di antaranya tidak menyadari kondisi tersebut. Hipertensi menjadi penyebab utama berbagai penyakit serius seperti stroke, penyakit jantung, gagal ginjal, dan demensia, serta menyumbang sekitar 19% dari seluruh kematian global (Luan, 2023). Selain itu, gangguan sakit kepala, seperti tension type headache (TTH) dan migrain, juga menjadi beban besar kesehatan masyarakat global. TTH diperkirakan menyerang hingga 1,89 miliar orang, sedangkan migrain mengenai hampir 1 miliar orang (Ratih, 2023).

Beberapa studi menemukan hubungan antara hipertensi dengan peningkatan frekuensi sakit kepala kronis, seperti *chronic daily headache* (CDH) dan migrain dengan intensitas lebih dari 15 hari per bulan, dengan odds ratio (OR) mencapai 1,52 (Kim et al, 2023). Meski demikian, hubungan tersebut belum sepenuhnya konsisten dan masih menjadi perdebatan dalam beberapa literatur lainnya (Tandfonline, 2022).

Angka kejadian Hipertensi di dunia masih sangat tinggi. Sekitar 20% populasi dewasa mengalami Hipertensi, lebih dari 90% diantara mereka menderita Hipertensi esensial (primer) dimana tidak dapat ditentukan penyebab medisnya. Sisanya mengalami kenaikan tekanan darah dengan

penyebab tertentu (Hipertensi sekunder) seperti penyempitan arteri renalis (Smeltzer & Bare, 2019). Di Amerika Hipertensi dikenal sebagai salah satu penyebab utama kematian. Sekitar seperempat jumlah penduduk dewasa menderita Hipertensi dan insidensinya lebih tinggi dikalangan Afro - Amerika setelah usia remaja (Price & Wilson, 2018).

Di Indonesia, hipertensi merupakan masalah yang sangat umum dan cenderung meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun adalah 34,1%, menunjukkan tren peningkatan dibandingkan hasil survei sebelumnya (Kemenkes RI, 2022). Banyak pasien yang datang ke fasilitas pelayanan kesehatan dengan keluhan utama berupa nyeri kepala, terutama di bagian belakang kepala (oksipital), yang sering disertai tekanan darah tinggi. Meskipun keluhan ini cukup umum, penelitian yang membahas hubungan antara nyeri kepala dan hipertensi serta upaya penanganan non-farmakologisnya masih sangat terbatas secara nasional.

Di wilayah Lampung, khususnya di area pelayanan RS Mardi Waluyo Metro, prevalensi hipertensi pada Juni-Juli 2025 menunjukkan 168 pasien datang dengan keluhan utama nyeri kepala. Namun, beberapa penelitian lokal di Klinik Mardi Waluyo menunjukkan bahwa penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes merupakan penyebab utama kunjungan pasien (Yuliana, 2020). Dalam praktik sehari-hari, ditemukan bahwa banyak pasien hipertensi datang dengan keluhan sakit kepala, namun hingga saat ini belum

ada intervensi non-farmakologis terstandar yang digunakan secara sistematis untuk mengatasi gejala tersebut, apalagi yang berbasis bukti ilmiah (Fina, 2021).

Salah satu metode alternatif yang mulai dikenal di masyarakat adalah terapi rendam kaki menggunakan air hangat dan garam. Metode ini diyakini mampu membantu menurunkan tekanan darah dengan cara memperluas pembuluh darah perifer (vasodilatasi), meningkatkan sirkulasi darah, serta memberikan efek relaksasi melalui stimulasi refleksologi pada telapak kaki (Rahayu et al., 2021). Selain itu, garam dipercaya memberikan efek menenangkan melalui kandungan mineral seperti natrium dan magnesium, yang dapat membantu mengendurkan otot dan mengurangi ketegangan. Namun, hingga saat ini belum terdapat penelitian yang mengevaluasi secara ilmiah efektivitas terapi ini khususnya pada pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala, baik di rumah sakit daerah seperti RS Mardi Waluyo.

Oleh karena itu, terdapat kebutuhan mendesak untuk mengevaluasi efektivitas terapi rendam kaki air hangat dan garam sebagai intervensi non-farmakologis yang aman, murah, dan mudah dilakukan, baik di rumah maupun di fasilitas pelayanan kesehatan. Terapi ini diharapkan dapat mengurangi ketergantungan terhadap penggunaan analgesik dan antihipertensi konvensional, serta memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi (Putri & Sari, 2021). Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan dasar ilmiah bagi praktik keperawatan komplementer yang dapat

direkomendasikan sebagai terapi tambahan di layanan kesehatan primer maupun sekunder (Nugraheni, 2020).

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian di atas, hipertensi tidak hanya berisiko menimbulkan komplikasi serius, tetapi juga menimbulkan keluhan seperti nyeri kepala akibat gangguan sirkulasi di otak, terutama pada area oksipital. Penanganan nyeri kepala umumnya menggunakan analgesik, namun berisiko menimbulkan efek samping jika digunakan jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan alternatif terapi yang aman dan mudah, salah satunya adalah rendam kaki dengan air hangat dan garam yang diyakini mampu melancarkan sirkulasi dan memberikan efek relaksasi. Sayangnya, belum ada penelitian yang secara khusus menilai efektivitas aplikasi rendam kaki menggunakan air hangat dan garam dalam menurunkan nyeri kepala pada pasien dengan hipertensi di IGD RS Mardi Waluyo.

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh aplikasi rendam kaki menggunakan air hangat dan garam dapat menurunkan nyeri kepala pada pasien dengan hipertensi di IGD RS Mardi Waluyo Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat nyeri kepala pada pasien hipertensi sebelum diberikan terapi rendam kaki menggunakan air hangat dan garam di IGD RS Mardi Waluyo Tahun 2025.

- b. Mengidentifikasi tingkat nyeri kepala pada pasien hipertensi setelah diberikan terapi rendam kaki menggunakan air hangat dan garam di IGD RS Mardi Waluyo Tahun 2025.
- c. Menganalisis perbedaan tingkat nyeri kepala sebelum dan sesudah pemberian terapi rendam kaki menggunakan air hangat dan garam pada pasien hipertensi di IGD RS Mardi Waluyo Tahun 2025.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Pasien

Memberikan alternatif terapi non-obat yang aman, mudah, dan nyaman untuk mengurangi nyeri kepala akibat hipertensi tanpa efek samping obat.

2. Bagi Tenaga Kesehatan / Perawat

Menambah referensi dan wawasan dalam penerapan terapi komplementer, serta meningkatkan kemampuan perawat dalam memberikan intervensi non-farmakologis berbasis bukti.

3. Bagi Institusi Kesehatan (RS Mardi Waluyo)

Sebagai dasar penerapan protokol pelayanan alternatif dalam menangani keluhan nyeri kepala pada pasien hipertensi secara lebih holistik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai rujukan awal untuk pengembangan penelitian lanjutan mengenai efektivitas berbagai metode komplementer, baik untuk hipertensi maupun keluhan nyeri lainnya.