



PENERAPAN KOMPRES HANGAT DI LEHER UNTUK MENURUNKAN NYERI KEPALA PADA PASIEN TEKANAN DARAH TINGGI (HIPERTENSI) DI BANGSAL TERATAI 3 RSUD KARTINI KARANGANYAR

Iffarizki Tsalasa Latifah Setyobudhi¹, Sugito², Ida Nur Imamah³
Universitas 'Aisyiyah Surakarta^{1,2,3}

*Email Korespondensi: iffarizkisetyobudhi.students@aiska-university.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi terjadi akibat tekanan darah tinggi yang menimbulkan gejala nyeri kepala. Nyeri kepala muncul akibat tekanan pada pembuluh darah leher yang mengalirkan darah ke otak hingga timbul rasa nyeri. Berdasarkan studi pendahuluan pada Mei 2024 di Ruang Teratai 3 RSUD Kartini Karanganyar, mayoritas pasien mengidap hipertensi mengeluhkan nyeri kepala. Tujuan; Bertujuan untuk mendeskripsikan perubahan nyeri kepala dengan kompres hangat pada pasien hipertensi. Metode; Metode penerapan studi kasus dengan memberikan kompres hangat pada pasien hipertensi mengalami nyeri kepala diberikan setiap 15 menit sekali selama 3 hari beruntun. Melibatkan pasien hipertensi yang; mampu berkomunikasi verbal dan nonverbal, tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg, mengalami nyeri kepala sedang (4-6), laki-laki atau perempuan, mengidap hipertensi (tunggal atau komplikasi), bersedia menjadi responden. Tanpa melibatkan pasien yang; memiliki nyeri tulang leher, cedera leher, atau menolak menjadi responden. Hasil; Kedua pasien mengalami penurunan nyeri kepala setelah kompres hangat di leher. Pasien satu turun dari 5 menjadi 2, pasien kedua turun dari 6 menjadi 3. Kesimpulan; Terjadi penurunan pada pasien hipertensi gejala nyeri kepala pada 2 pasien setelah dikompres hangat pada bagian leher setiap 15 menit sekali selama 3 hari.

Kata Kunci: Hipertensi, Nyeri Kepala, Kompres Hangat Di Leher, Terapi Non-Farmakologis, Asuhan Keperawatan.

ABSTRACT

Hypertension can manifest with headaches due to increased pressure on blood vessels supplying the brain. A preliminary study in May 2024 at RSUD Kartini Karanganyar, Indonesia, revealed that most hypertensive patients experienced headaches. This case report aims to describe the impact of warm neck compresses on headache severity in hypertensive patients. Two hypertensive patients with headaches received 15-minute warm neck compresses for three consecutive days. Eligible patients were able to communicate verbally and nonverbally, had blood pressure $\geq 140/90$ mmHg, experienced moderate headache (4-6), were male or female with hypertension (single or complicated), and consented to participate. Patients with neck pain, neck injury, or refusal to participate were excluded. Both patients experienced a decrease in headache severity following warm neck compresses. Patient 1's

score decreased from 5 to 2, while Patient 2's score decreased from 6 to 3. A decline in hypertensive patients with headache symptoms in 2 patients after warm compresses on the neck every 15 minutes for 3 days.

Keywords: Hypertension, headache, warm neck compresses, non-pharmacological therapy, nursing care.

PENDAHULUAN

Tanpa memandang usia dan jenis kelamin, prevalensi hipertensi meningkat di seluruh dunia akibat kurangnya kesadaran dan kebiasaan hidup sehari-hari yang buruk atau tidak sehat. Tekanan darah tinggi menambah risiko signifikan, dengan pengukuran tekanan darah menjadi salah satu cara untuk deteksi dini terhadap faktor risiko penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit jantung koroner, stroke, gangguan fungsi ginjal, dan hipertensi. Penyakit-penyakit ini merupakan penyebab utama kematian. Namun, sering terjadi kesalahpahaman bahwa hipertensi adalah kondisi umum yang tidak memerlukan perhatian khusus dan penanganan segera (Putri & Devi, 2022).

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah terlalu tinggi, ditandai dengan tekanan sistolik melebihi 140 mmHg atau tekanan diastolik melebihi 90 mmHg pada dua pengukuran dengan interval 5 menit saat pasien dalam keadaan tenang atau beristirahat. Banyak orang tidak menyadari mereka menderita hipertensi sebelum melakukan pemeriksaan tekanan darah karena kondisi ini sering kali tidak menunjukkan gejala.

Oleh karena itu, tekanan darah tinggi terkadang disebut sebagai “*The silent killer*” atau penyakit yang diam-diam membunuh, hal ini karena tekanan darah tinggi seringkali berkembang tanpa gejala, dan penderitanya baru menyadarinya setelah terjadi komplikasi (Mauliddia, 2022).

World Health Organization (WHO) memperkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa berusia antara 30 sampai 79 tahun yang memiliki hipertensi di seluruh dunia. Dari jumlah orang dewasa tersebut, 46% tidak menyadari bahwa mereka menderita penyakit ini, 42% didiagnosis dan diobati untuk hipertensi, dan sekitar 1 dari 5 orang dewasa dari mereka yang menderita penyakit ini yang mampu mengendalikannya. Diperkirakan bahwa 1,5 miliar orang akan menderita hipertensi di seluruh dunia, dan 9,5 juta orang akan meninggal akibat komplikasi dari penyakit ini (WHO, Hypertension, 2023).

Prevalensi kasus hipertensi di Jawa Tengah memiliki kemungkinan 40,17% pada wanita lebih besar untuk terkena hipertensi dibandingkan laki-laki (34,83%), dengan perkiraan 8.494.296 orang (29,3% dari total penduduk) diperkirakan akan bertambah pada tahun 2022. Dari perkiraan total penduduk, 5.992.684 orang atau 70,55% masyarakat sudah menerima pengobatan atau perawatan medis (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2022). Data Dinas Kesehatan Karanganyar menunjukkan estimasi jumlah penderita hipertensi ≥ 15 Tahun meningkat sebanyak 154.812 penderita hipertensi dari total penduduk 947.642 orang di Kabupaten Karanganyar (Dinkes Kabupaten Karanganyar, 2022).

Indikasi dan gejala hipertensi dapat bervariasi. Gejala-gejalanya, seperti sakit kepala, penglihatan kabur atau mata berkunang-kunang, dan pusing, seringkali mirip dengan gejala penyakit lain. Gejala lain yang sering dilaporkan meliputi ketidaknyamanan atau nyeri pada tengkuk, pusing, dan pembengkakan pada pembuluh darah kapiler. Nyeri pada penderita hipertensi disebabkan oleh penyempitan pembuluh darah akibat vasokonstriksi, yang meningkatkan tekanan dalam pembuluh darah otak dan menyebabkan ketidaknyamanan bagi pasien hipertensi (Harahap, 2021).

Ada dua jenis terapi untuk menurunkan hipertensi, yaitu terapi nonfarmakologis dan farmakologis. Masyarakat lebih cenderung memilih obat-obatan daripada terapi lain untuk

menurunkan hipertensi dengan lebih cepat. Mereka kurang memperhatikan efek samping terapi farmakologis, yang sebenarnya perlu diwaspadai. Penting untuk melibatkan masyarakat dalam terapi nonfarmakologis (komplementer), seperti aktivitas fisik atau olahraga, teknik relaksasi, mengurangi konsumsi makanan tinggi garam, berhenti merokok, dan menerapkan gaya hidup sehat. Pengendalian hipertensi dan komplikasinya dapat dilakukan dengan terapi farmakologis menggunakan obat-obatan atau terapi nonfarmakologis seperti kompres hangat pada bagian yang bergejala (Mauliddia, 2022).

Kompres hangat adalah kompres yang dibuat dengan botol air panas atau kantong air panas yang dibungkus kain. Metode yang digunakan disebut konduksi, di mana panas ditransfer dari botol air panas ke tubuh, menyebabkan pembuluh darah melebar dan otot-otot menjadi rileks, sehingga mengurangi atau menghilangkan ketidaknyamanan dan nyeri. Kompres hangat sangat efektif untuk meredakan atau mengurangi nyeri. Kompres ini memiliki efek fisiologis yang dapat melunakkan jaringan fibrosa, mengendurkan otot, mengurangi atau menghilangkan rasa tidak nyaman atau nyeri, dan meningkatkan aliran darah (Harahap, 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Purwandari (2024), penerapan kompres hangat selama tiga hari berturut-turut berhasil mengurangi skala nyeri kepala pada pasien hipertensi dari skala 6 (nyeri sedang) menjadi 2 (nyeri ringan). Hal ini menunjukkan adanya penurunan nyeri pada pasien hipertensi setelah intervensi kompres hangat pada leher. Sedangkan penelitian oleh Rosyida (2023) menunjukkan bahwa penerapan kompres hangat selama tiga hari, dengan frekuensi satu kali sehari selama 15 menit, mampu mengurangi skala nyeri pada pasien hipertensi dari skala 6 (nyeri sedang) menjadi 1 (nyeri ringan). Analisis dengan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan dari kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi, dengan nilai $P = 0,003 < 0,05$. Ini menunjukkan bahwa terapi kompres hangat efektif dalam menurunkan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan Mei 2024 yang difokuskan di bangsal Teratai 3 RSUD Kartini Karanganyar. Dari data rekam medis yang ada di bangsal tersebut menunjukkan sejumlah 11 orang mengalami penyakit hipertensi dari total 32 tempat tidur. Hasil dari wawancara tersebut, terdapat 2 responden mengatakan memiliki penyakit hipertensi dengan adanya keluhan nyeri kepala ataupun leher. Berdasarkan fenomena di atas, peneliti akan melakukan penerapan kompres hangat di leher untuk menurunkan nyeri kepala terhadap penurunan tekanan darah. Peneliti berinovasi menggunakan kompres air hangat sebagai alat bantu untuk menurunkan tekanan darah pasien. Penulis juga ingin memberikan wawasan dan terapi non farmakologis untuk diterapkan di Rumah Sakit khususnya di RSUD Kartini Karanganyar. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis tertarik melakukan penerapan tentang “Penerapan Kompres Hangat di Leher Untuk Menurunkan Nyeri Kepala pada Pasien Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi) di Bangsal Teratai 3 RSUD Kartini Karanganyar”.

METODE PENELITIAN

Jenis rancangan penerapan yang digunakan dalam penyusunan karya ilmiah ini adalah dalam bentuk studi kasus dengan membandingkan *pre* dan *post* pada 2 responden untuk dapat memecahkan masalah dalam asuhan keperawatan pasien dalam tekanan darah yang tinggi yang diberikan penerapan kompres hangat di leher untuk menurunkan nyeri kepala di bangsal Teratai 3 RSUD Kartini Karanganyar. Subjek penelitian terdiri dari dua responden. Penentuan kelayakan sampel didasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi adalah karakteristik umum dari subjek penelitian yang sesuai dengan populasi target dan

populasi terjangkau, sedangkan kriteria eksklusi adalah mengeluarkan sebagian subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena beberapa sebab.

HASIL PENELITIAN

Penerapan ini dilakukan di Bangsal Teratai 3, pelaksanaan penerapan ini dilakukan dari tanggal 28 Mei 2024 sampai 3 Juni 2024. Responden pada penerapan ini adalah pasien yang memiliki Riwayat hipertensi dan bersedia menjadi responden selama 3 hari, terdapat 2 penderita hipertensi bersedia menjadi responden. Penerapan ini dilakukan dengan menerapkan kompres hangat di leher untuk menurunkan nyeri kepala pada pasien tekanan darah tinggi (hipertensi).

Pasien 1 a.n Tn. J telah diberikan terapi farmakologis berupa injeksi *Ceftriaxone*, injeksi *Citicolin*, injeksi *Mecobalamin*, injeksi *Pantoprazole*, dan obat oral berupa *CPG 75 gr*. Sedangkan Pasien 2 a.n Ny. S telah diberikan terapi farmakologis berupa injeksi *Biocombin*, injeksi *Ondansetron*, injeksi *Ranitidin*, injeksi *Santagesik*, injeksi *Furosemide* dan obat oral berupa *Paracetamol*, *alprazolam*, *betahistine*, *sulcralfat syrup*, *amlodipine*. Karena terdapat obat penurun nyeri pada terapi nonfarmakologis pasien tersebut, sehingga penerapan diberikan pada pagi hari sebelum injeksi dan obat diberikan kedua pasien tersebut.

Hasil penerapan hari pertama sebelum diberikan kompres hangat

Tabel 1 Hari pertama sebelum diberikan kompres hangat

No	Nama	Umur	Sebelum
1.	Tn. J	55 tahun	Skala 5 Tekanan darah 176/110 mmHg
2.	Ny. S	59 tahun	Skala 6 Tekanan darah 150/101 mmHg

Berdasarkan tabel 4.1 penerapan terhadap Tn. J pada hari pertama yaitu Selasa, 28 Mei 2024 pada jam 08.00 pasien mengeluh nyeri kepala sampai tengkuk leher dan pusing. Skala 5 (sedang) dengan tekanan darah 176/110 mmHg. Sedangkan Ny. S pada hari pertama yaitu Sabtu, 1 Juni 2024 pada jam 07.50 pasien mengeluh pusing berputar-putar dan nyeri kepala pada tengkuk leher menjalar ke punggung. Skala 6 (sedang) dengan tekanan darah 150/101 mmHg.

Hasil penerapan hari pertama sesudah diberikan kompres hangat

Tabel 2 Hasil penerapan hari pertama sesudah diberikan kompres hangat

No	Nama	Umur	Sesudah
1.	Tn. J	55 tahun	Skala 3 tekanan darah 162/99 mmHg
2.	Ny. S	59 tahun	Skala 5 tekanan darah 148/97 mmHg

Berdasarkan tabel 4.2 penerapan terhadap Tn J setelah diberi kompres hangat nyeri berkurang menjadi 3 dengan tekanan darah 162/99 mmHg. Sedangkan Ny. S setelah diberi kompres hangat nyeri berkurang menjadi 5 dengan tekanan darah 148/97 mmHg.

Terdapat perubahan sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat

Tabel 3 Hasil perubahan sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat

No	Sebelum	Sesudah	Keterangan	Sebelum	Sesudah	Keterangan
		Tn. J			Ny. S	
1.	Hari pertama : skala 5 tekanan darah 176/110 mmHg	Skala 3 tekanan darah 162/99 mmHg	Terdapat penurunan sebanyak 2 skala nyeri	Hari pertama : skala 6 tekanan darah 150/101 mmHg	Skala 5 tekanan darah 148/97 mmHg	Terdapat penurunan sebanyak 1 skala nyeri
2.	Hari kedua : skala 3 tekanan darah 155/96 mmHg	Skala 2 tekanan darah 141/80 mmHg	Terdapat penurunan sebanyak 1 skala nyeri	Hari kedua : skala 5 tekanan darah 153/103 mmHg	Skala 4 tekanan darah 149/80 mmHg	Terdapat penurunan sebanyak 1 skala nyeri
3.	Hari ketiga : skala 2 tekanan darah 148/100 mmHg	Skala 1 tekanan darah 130/94 mmHg	Terdapat penurunan sebanyak 1 skala nyeri	Hari ketiga : skala 4 tekanan darah 148/100 mmHg	Skala 3 tekanan darah 130/77 mmHg	Terdapat penurunan sebanyak 1 skala nyeri

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa penerapan sebelum diberikan kompres hangat pada saat dilakukan pengkajian mengeluh nyeri sedang skala 4-6 dan setelah dilakukan penerapan kompres hangat tingkat nyeri turun menjadi nyeri ringan dengan skala 1-3. Dari kedua responden memiliki hasil yang berbeda dimana pasien 1 skala nyerinya 5 turun menjadi skala 1, sedangkan pasien 2 dengan skala nyeri 6 turun menjadi skala nyeri 3.

Perbandingan hasil akhir antara 2 responden

Tabel 4 Hasil perbandingan hasil akhir antara 2 responden

No.	Nama	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1.	Tn. J	Skala 5 tekanan darah 176/110 mmHg	Skala 1 tekanan darah 130/94 mmHg	Terdapat penurunan 4 skala nyeri antara hari pertama dan hari terakhir
2.	Ny. S	Skala 6 tekanan darah 150/101 mmHg	Skala 3 tekanan darah 130/77 mmHg	Terdapat penurunan 3 skala nyeri antara hari pertama dan hari terakhir

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan pada responden Tn. J pada hari pertama sebelum dilakukan kompres hangat dan hari ketiga setelah dilakukan kompres hangat didapatkan adanya penurunan 4 skala nyeri. Sedangkan Ny. S pada hari pertama sebelum dilakukan kompres hangat dan hari ketiga setelah dilakukan kompres hangat didapatkan adanya penurunan 3 skala nyeri. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa Tn. J terdapat penurunan lebih banyak yaitu 4 skala nyeri dibandingkan dengan Ny. S yang hanya mengalami penurunan sebanyak 3 skala nyeri.

PEMBAHASAN

Setelah menyajikan hasil penelitian, dilakukan analisis mendalam untuk menginterpretasikan temuan dan mengaitkannya dengan kerangka teoritis yang relevan. Tahap ini bertujuan untuk memahami makna yang lebih dalam dari data, mengidentifikasi pola dan hubungan antar variabel, serta menjelaskan fenomena yang diteliti secara komprehensif.

Mendeskripsikan tingkat nyeri pasien hipertensi sebelum dilakukan penerapan kompres hangat

Hasil penerapan selama 3 hari tersebut menunjukkan sebelum diberikan penerapan kompres hangat, responden mengeluh nyeri sedang dibagian kepala sampai tengkuk leher, saat pengkajian pada pasien 1 Tn. J umur 55 tahun tinggal di Jetis Karanganyar, pasien mengeluh nyeri pusing kepala sampai tengkuk leher skala 5 tekanan darah 176/110 mmHg. Pasien 2 Ny. S umur 59 tahun tinggal di Tasikmadu Karanganyar, pasien mengeluh pusing berputar-putar dan nyeri kepala pada tengkuk leher menjalar ke punggung skala 6 tekanan darah 150/101 mmHg.

Nyeri kepala pada pasien hipertensi dapat dijelaskan melalui dua mekanisme utama. Pertama, peningkatan tekanan darah pada pembuluh darah di sekitar leher menghambat aliran darah ke otak, meningkatkan tekanan vaskular, dan menekan serabut otot leher, sehingga menimbulkan nyeri (Rosyida, *et.al.*, 2023).

Kedua, kerusakan vaskuler akibat hipertensi menyebabkan penyempitan pembuluh darah, mengganggu aliran arteri, dan mengurangi suplai oksigen ke jaringan otak. Akibatnya, terjadi peningkatan karbondioksida dan metabolisme anaerob, yang menghasilkan asam laktat dan merangsang nyeri pada kapiler otak (Sari, *et.al.*, 2021).

Mendeskripsikan tingkat nyeri pasien hipertensi setelah dilakukan penerapan kompres hangat

Beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri yang dirasakan oleh responden seperti usia. Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri, semakin besar umur seseorang maka semakin besar pula bisa mengalami nyeri (Purwandari, 2024).

Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan beberapa komplikasi, berdasarkan penelitian dari (WHO, 2023) adalah sebagai berikut:

- a. Nyeri dada, yang juga dikenal sebagai angina, adalah gejala umum yang dapat disebabkan oleh berbagai kondisi medis, termasuk penyakit jantung koroner. Angina terjadi ketika aliran darah ke otot jantung berkurang, menyebabkan rasa tidak nyaman atau nyeri di dada.
- b. Serangan jantung terjadi ketika aliran darah ke jantung terhambat, menyebabkan sel-sel otot jantung kekurangan oksigen dan mati. Tingkat kerusakan pada jantung berbanding lurus dengan durasi penyumbatan aliran darah tersebut.
- c. Gagal jantung adalah kondisi serius di mana jantung tidak mampu memompa darah dan oksigen secara optimal ke seluruh tubuh. Kondisi ini dapat menyebabkan detak jantung tidak teratur, mengancam jiwa, dan bahkan berujung pada kematian mendadak. Hipertensi yang tidak terkontrol dalam jangka panjang dapat merusak jantung dan meningkatkan risiko gagal jantung.
- d. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat merusak pembuluh darah di otak, membuatnya lemah dan rentan pecah. Jika pembuluh darah ini pecah akibat lonjakan tekanan darah mendadak, aliran darah yang membawa oksigen dan nutrisi ke sel-sel otak terganggu. Akibatnya, sel-sel otak kekurangan pasokan vital ini dan akhirnya mati, menyebabkan stroke.

- e. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat memicu kerusakan progresif pada ginjal, yang dapat berujung pada gagal ginjal kronis. Kondisi ini terjadi ketika ginjal kehilangan kemampuannya untuk menyaring limbah dan mengatur keseimbangan cairan dalam tubuh, sehingga memerlukan dialisis atau transplantasi ginjal.
- f. Selain itu, hipertensi dapat menyebabkan kerusakan ginjal, yang berujung pada gagal ginjal.

Tindakan non farmakologi untuk meredakan nyeri adalah dengan cara penerapan kompres hangat karena memiliki keuntungan meningkatkan aliran darah kesuatu area sehingga memungkinkan dapat menurunkan nyeri dengan mempercepat penyembuhan (Gumiwang, *et.al.*, 2021). Dari penerapan diatas di bangsal Teratai 3 : akibat dari hipertensi menyebabkan nyeri dibagian kepala sampai tengkuk leher nyeri yang dirasakan responden antara skala nyeri 4-5 (sedang tanda gejalanya seperti pusing, sakit kepala, dan nyeri sampai tengkuk leher , setelah diberikan penerapan kompres hangat nyeri turun menjadi skala 1-3 (ringan) seperti pusing dan nyeri kepala sampai tengkuk leher mulai berkurang dan mereda dari kedua responden memiliki hasil ada perbedaan hasil dari kedua responden dimana pasien 1 skala nyerinya 5 turun menjadi skala 1, sedangkan pasien 2 dengan skala nyeri 6 turun menjadi skala nyeri 3.

Terapi kompres hangat selama 3 hari menunjukkan efikasi yang signifikan dalam mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi. Pasien dianjurkan untuk melanjutkan intervensi non-farmakologis ini secara mandiri di rumah sebagai bagian dari manajemen nyeri. Kompres hangat memberikan manfaat multifaktorial, termasuk relaksasi otot leher, pengurangan spasme vaskular, peningkatan sirkulasi darah, dan modulasi inflamasi, yang secara kolektif berkontribusi pada penurunan intensitas nyeri dan peningkatan kenyamanan pasien.

Hasil penerapan sesuai dengan teori menurut (Italia & Neska, 2022) yang menyatakan bahwa kompres hangat dapat meredakan nyeri melalui mekanisme konduksi. Panas berpindah dari kompres ke area nyeri, menyebabkan pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi), relaksasi otot, dan peningkatan aliran darah ke area tersebut. Peningkatan aliran darah juga meningkatkan curah jantung, yang pada gilirannya menurunkan tekanan darah. Penurunan tekanan darah secara bertahap meningkatkan aliran oksigen ke otak, sehingga mengurangi nyeri kepala. Secara sederhana, kompres hangat bekerja dengan meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen ke area nyeri, sehingga otot lebih rileks dan rasa sakit berkurang.

Penerapan ini didukung oleh penelitian (Rosyida *et.al.*, 2023), dan Sari *et al.* (2021) mendukung efektivitas kompres hangat dalam mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi. Studi Rosyida *et al.* menunjukkan penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 1 setelah penerapan kompres hangat di tengkuk leher. Hal ini diduga karena kompres hangat meningkatkan suplai darah ke otak dan mengurangi spasme pembuluh darah, yang merupakan penyebab umum nyeri kepala pada hipertensi. Studi Sari *et al.* juga menunjukkan penurunan signifikan skala nyeri dari 7 menjadi 2 setelah penerapan kompres hangat, menegaskan manfaat intervensi ini dalam manajemen nyeri pada pasien hipertensi.

Hasil perubahan sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat

Setelah melakukan pengkajian kepada 2 responden, terdapat perubahan skala nyeri pada Tn. J dan Ny. S sebelum dan setelah dilakukan kompres hangat. Penerapan ini mengasumsikan adanya perubahan yang signifikan kepada penurunan skala nyeri kepada 2 responden, hal ini dapat dibuktikan dari hasil penurunan skala nyeri Tn. J dari skala nyeri 5 menjadi 1. Dan Ny. S dari skala nyeri 6 menjadi 3 pada hari ke 3. Hal ini disebabkan oleh adanya efek panas dari air panas tersebut dapat menyebabkan terjadinya vasodilatasi

pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan sirkulasi darah dan menyebabkan penurunan nyeri.

Perbandingan hasil akhir antara 2 responden sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat

Berdasarkan penerapan kompres hangat yang telah dilakukan selama 3 hari didapatkan perubahan skala nyeri pada kedua responden. Pada responden pertama atau Tn. J terdapat penurunan sebanyak 4 skala nyeri pada hari pertama dan hari ke-3 setelah dilakukan penerapan kompres hangat. Sedangkan pasien kedua atau Ny. S terdapat penurunan sebanyak 3 skala nyeri pada hari pertama dan hari ke-3 setelah dilakukan kompres hangat. Hasil evaluasi dari kedua responden tersebut menunjukkan Tn. J lebih banyak terjadi penurunan nyeri kepala – leher dengan penurunan 4 skala nyeri daripada Ny. S yang hanya mengalami penurunan 3 skala nyeri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi intensitas nyeri yang dirasakan responden, salah satunya adalah usia. Semakin tua seseorang, semakin besar kemungkinan mereka mengalami nyeri (Purwandari, 2024).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan kompres hangat di leher efektif dalam mengurangi nyeri kepala pada pasien dengan hipertensi, dengan hasil yang signifikan dalam penurunan skala nyeri pada kedua responden selama tiga hari penerapan. Pasien pertama, Tn. J, mengalami penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 1, sementara pasien kedua, Ny. S, mengalami penurunan dari 6 menjadi 3. Hasil ini sejalan dengan teori bahwa kompres hangat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke area yang nyeri, menyebabkan vasodilatasi dan relaksasi otot, yang pada akhirnya mengurangi intensitas nyeri. Disarankan agar penerapan kompres hangat digunakan sebagai terapi non-farmakologis yang dapat dilakukan mandiri di rumah oleh pasien hipertensi untuk membantu mengelola nyeri kepala secara efektif, serta pentingnya edukasi kepada masyarakat tentang manfaat terapi non-farmakologis dalam pengendalian hipertensi dan nyeri terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- Putri, R. S., & Devi, H. M. (2022). Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Hipertensi. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 73-78.
- Mauliddia, W. U., Khasanah, S., & Burhan, A. (2022). Penerapan Kompres Hangat dan Tarik Nafas dalam Mengatasi Nyeri Akut Pasien Hipertensi. *ABDISOSHUM : Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sosial dan Humaniora*, 374-380.
- WHO. (2023, Maret 16). *Hypertension*. Retrieved from World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Dinkes Provinsi Jawa Tengah. (2022). *Buku Profil Kesehatan Tahun 2022*. Semarang: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Dinkes Kabupaten Karanganyar. (2022). *Profil Kesehatan Tahun 2022 Kabupaten Karanganyar*. Karanganyar: Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar.
- Harahap, R. N. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea pada Remaja di Wilayah Puskesmas Simalangalam. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 36-43.
- Rosyida, M. F., Iswantiningsih, E., & Sari, D. A. (2023). Kompres Hangat Di Leher Untuk Menurunkan Skala Nyeri Kepala Pada Klien Hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Respati Yogyakarta*, 66-70.

- Purwandari, K. P. (2024). Pengaruh Kompres Hangat pada Leher Terhadap Nyeri Kepala pada Penderita Hipertensi di Dusun Blimbing. *Jurnal Keperawatan GSH*, 5-6.
- Kusumaningrum, C. N. (2022). *Penerapan Kompres Hangat pada Leher Untuk Nyeri Kepala Pasien dengan Hipertensi*. Semarang: Perpustakaan Universitas Widya Husada Semarang.
- Lestari, P. (2021). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Perpustakaan Magelang*. Magelang: Universitas Muhammadiyah Magelang.
- WHO. (2023, Maret 16). *Hypertension*. Diambil kembali dari World Health Organization (WHO):https://www-who-int.translate.goog/news-room/fact-sheets/detail/hypertension?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc
- Sari, N. P. (2020, Juni 15). *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Hioertensi yang di Rawat di Rumah Sakit*. Balikpapan, Balikpapan, Indonesia: Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan.
- Sari, I. P., Sari, S. A., & Fitri, N. L. (2021). Penerapan Kompres Hangat pda Tenguk Pasien Gipertensi dengan Masalah Keperawatan Nyeri. *Jurnal Cendekia Muda*, 60-66.
- Purwandari, K. (2024). Pengaruh Kompres Hangat pada Leher Terhadap Nyeri Kepala pada Penderita Hipertensi di Dusun Blimbing. *Jurnal Keperawatan GSH*, 5-6.
- Rahayu, et.al. (2022). Penerapan terapi murotal sebagai terapi non farmakologis untuk mengurangi nyeri pasien. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 2903-2912.
- Sensussiana, T. (2018). *Modul Keperawatan Dasar 3*. Surakarta: Prodi D3 Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta.
- Vitani, R. A. (2019). Tinjauan Literatur : Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien Dewasa. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 1-7.
- Kasih, N. S., & Hamdani, I. (2023). Perbandingan Efektivitas Penilaian Skala Nyeri Berdasarkan Visual Analog Scale (VAS), Verbal Rating Scale (VRS), Dan Numeric Rating Scale (NRS) Pada Pasien Pasca Operasi Sectio Caesarea (SC) di RSU Muhammadiyah Medan. *Jurnal Implementa Husada*, 272-282.
- Mardana, I. K., & Aryasa, D. T. (2017). *Penilaian Nyeri*. Denpasar: Anestesiologi dan Terapi Intensif.
- Aminah, E., Saputri, M. E., & Wowor, T. J. (2022). Efektifitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri pada Penderita Gout Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Pulosari Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021. *Jurnal keperawatan*, 1-7.
- Gumiwang, E. K., Purwono, J., & Ayubbana, S. (2021). Penerapan kompres hangat terhadap nyeri pada pasien hipertensai di kota Metro. *Jurnal Cendekia Muda*, 41-45.
- Italia, & Neska, E. T. (2022). Pengaruh terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri sendi osteoarthritis pada lansia. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 14-20.
- Eriska, Y., Adrianto, A., & Basyar, E. (2019). Kesesuaian tipe tensimeter pegas dan tensimeter digital terhadap pengukuran tekanan darah pada usia dewasa. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 1923-1929.