



PENERAPAN KOMPRES HANGAT PADA LEHER UNTUK MENGURANGI NYERI KEPALA PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA NGARU-ARU

Putri Lia Sari¹, Mulyaningsih²

Universitas 'Aisyiyah Surakarta^{1,2}

*Email Korespondensi: putriliasari6@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah penyakit yang dapat menyerang siapa saja baik muda maupun tua. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Data Kabupaten Boyolali (2023) menunjukkan jumlah hipertensi sejumlah 208.770 orang. Terapi non-farmakologis yang dapat dilakukan yaitu kompres hangat untuk mengurangi nyeri pada penderita hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk Mendiskripsikan hasil implementasi penerapan terapi kompres hangat untuk mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi. Penerapan ini menggunakan studi kasus dengan 2 responden penderita hipertensi yang mengalami nyeri kepala. Penerapan kompres hangat dilakukan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu selama 15-20 menit. Setelah dilakukan penerapan kompres hangat terdapat penurunan skala nyeri pada pasien yang diberi terapi kompres hangat yaitu skala nyeri ringan skala 2 dan skala 1. Penerapan kompres hangat pada leher dapat mengurangi nyeri pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Nyeri, Kompres Hangat

ABSTRACT

Hypertension is a disease that can affect anyone, both young and old. Hypertension or high blood pressure is a serious medical condition that significantly increases the risk of heart, brain, kidney, and other diseases. Data from Boyolali Regency (2023) shows the number of hypertension is 208,770 people. Non-pharmacological therapy that can be done is warm compresses to reduce blood pressure and pain in hypertension sufferers. Objective of this study was to describe the results of the implementation of warm compress therapy to reduce blood pressure and headaches in hypertension sufferers. This application uses a case study with 2 respondents with hypertension who experience headaches. The application of warm compresses was done 3 times in 1 week for 15-20 minutes. After the application of warm compresses, there was a decrease in blood pressure and pain scale in patients who were given warm compress therapy, namely the mild pain scale. The application of warm compresses to the neck can reduce blood pressure and pain in people with hypertension.

Keywords: Hypertension, Pain, Warm Compresses.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit yang dapat menyerang siapa saja baik muda maupun tua. Hipertensi merupakan salah satu penyakit paling mematikan di dunia. hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko jantung,otak,ginjal,dan penyakit lainnya. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, Sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. kurang dari setengah orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengontrol pola hidupnya. Hipertensi merupakan Penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (Musa, 2022).

Prevalensi hipertensi di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Tingginya angka kejadian ini sejalan dengan usia harapan hidup (UHH) terus meningkat baik secara nasional maupun global. Menurut data prevalensi dari kejadian hipertensi di Indonesia sebanyak 34,11%. Kasus hipertensi di Indonesia terbanyak diduduki oleh Provinsi Kalimantan Selatan sebagai urutan pertama kejadian hipertensi tertinggi di Indonesia yaitu sebanyak 44,13%. Data dari SKI Tahun 2023, pada kelompok usia 18-59 tahun terdapat 5,9% responden yang terdiagnosis hipertensi. Namun hanya sekitar 2,53% yang mengkonsumsi obat secara teratur dan 2,34% yang melakukan kunjungan ulang. Selanjutnya pada kelompok usia di atas 60 tahun terdapat 22,9% responden yang terdiagnosis. Namun hanya 11,9% yang mengkonsumsi obat secara teratur dan 11% yang melakukan kunjungan ulang (Kemenkes, 2023). Tidak hanya di Indonesia, WHO juga menyebutkan bahwa kurang dari separuh orang dewasa (42%) penderita hipertensi di dunia yang didiagnosis dan diobati. Diperkirakan 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut (Sholihah,I., 2024).

Prevalensi kasus penderita hipertensi di wilayah Jawa Tengah tercatat sebanyak 8.554.672 orang. Dari jumlah tersebut sebanyak 6.716.006 orang atau 78,51% di antaranya telah menerima pelayanan kesehatan,sementara sisanya belum terjangkau layanan yang memadai (Dinkes Jateng, 2023). Pada tahun 2023, kasus hipertensi di Kabupaten Boyolali tercatat 208.770. Berdasarkan pemeriksaan sebanyak 193.155 (92,5%) penderita telah mendapatkan pelayanan kesehatan (Dinkes Boyolali, 2023).

Salah satu gejala awal yang sering muncul pada hipertensi yaitu sakit kepala atau nyeri kepala, yang biasanya terjadi di tengkuk dan leher (Purwandari, 2023). Nyeri kepala yang terjadi dapat menimbulkan dampak negative jika tidak diatasi, yaitu menurunkan kualitas hidup, menurunkan kemampuan aktivitas, dan menambah beban social-ekonomi masyarakat (Kusumaningsih,2024). Penelitian Nezar et al. (2023) menyatakan bahwa terdapat pengaruh kompres hangat pada leher terhadap penurunan nyeri kepala pada penderita hipertensi. Hasil penurunan nyeri dari skala sedang 5 menjadi skala ringan 2 (Pamungkas, 2025). Salah satu terapi non farmakologi yang sering dilakukan oleh penyakit hipertensi adalah terapi kompres hangat.

Penderita hipertensi dapat menerapkan kompres hangat untuk mengurangi nyeri. Didukung oleh Penelitian Guarango (2022) menunjukkan bahwa kompres hangat mempunyai pengaruh signifikan terhadap penurunan skala nyeri kepala,menunjukkan ada perubahan tingkat nyeri sebelum intervensi yaitu dimana (39%) responden mengalami nyeri berat dan sesudah dilakukan intervensi (69%) responden mengalami nyeri ringan (Pamungkas, 2025). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Aminah, Saputri, & Wowor (2022) menjelaskan bahwa kompres hangat selama 3 kali dalam seminggu dengan suhu 40 hingga 43 0C mampu mengatasi nyeri akut hipertensi. Kompres ini diberikan dalam waktu 15 menit. Hal yang sama dikenalkan oleh Valerian, Ayubbana, & Utami (2021), bahwa pemberian kompres hangat pada leher

selama 3 hari mampu menurunkan intensitas tingkatan nyeri kepala pasien hipertensi. Suhu yang panas membuat pembuluh darah mengalami vasodilatasi sehingga meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan oksigenasi dan membuat otak menjadi lebih rileks (Mauliddia et al., 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan penulis pada tanggal 27 Februari 2025 dari hasil wawancara pada penderita hipertensi di Dukuh Slanggen, Ngaru-ar, Banyudono, Boyolali diperoleh data bahwa 15 orang mengalami hipertensi. 9 orang mengalami tekanan darah tinggi, dan 6 orang tekanan darah normal. dari 15 orang yang hipertensi 10 orang merasakan nyeri kepala, dan 5 orang tidak merasakan nyeri kepala. Hasil wawancara yang dilakukan penulis pada 15 orang yang memiliki hipertensi belum mengetahui terapi kompres hangat pada leher untuk mengurangi nyeri kepala.

Berdasarkan urian latar belakang di atas maka penulis tertarik melakukan penerapan dengan judul “Penerapan Kompres Hangat Pada Leher Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian terapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif. Peneliti akan mendeskripsikan tentang kualitas nyeri kepala dan pemberian kompres hangat kemudian peneliti akan melakukan pendekatan kepada 2 responden dengan cara wawancara kepada responden untuk mengumpulkan data-data sebelum dilakukan kompres hangat. Intervensi yang diberikan pada penderita hipertensi berupa kompres hangat yang diberikan 3 kali dalam satu minggu selama 15-20 menit. Kemudian peneliti akan mendeskripsikan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat, serta peneliti akan membandingkan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Responden dari penelitian ini adalah 2 orang pasien yang mengalami nyeri kepala yang tinggal di Dukuh Slanggen, Ngaru-ar, Banyudono, Boyolali. Waktu penerapan penelitian ini dilakukan pada penderita hipertensi yang mengalami nyeri kepala sebanyak 3x dalam 1 minggu selama 15-20 menit. Cara pengolahan data pada penelitian ini adalah dengan melakukan analisa data dan pengolahan hasil kegiatan penerapan yang telah dilakukan secara naratif mengenai perubahan nyeri pada klien setelah dilakukan tindakan pemberian teknik kompres hangat. Hasil lembar observasi tersebut peneliti dapat melihat penurunan nyeri pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Penelitian studi kasus ini diolah menjadi suatu table yang berisikan tentang hasil nyeri sebelum dan sesudah dilakukan pemberian kompres hangat

HASIL PENELITIAN

Gambaran lokasi penelitian

Penerapan ini dilakukan di desa Ngaru-ar Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali. Desa Ngaru-ar merupakan salah satu desa di wilayah Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali Provinsi Jawa Tengah. Desa Ngaru-ar itu sendiri terdiri dari 8 Dusun, yaitu Dusun Bendokobong, Dusun Cikalan, Dusun Ngesrep, Dusun Gonowelang, Dusun Ngangkruk, Dusun Ngaru-ar, Dusun Slanggen dan Dusun Tegalsari.

Pemilihan lokasi penerapan adalah Desa Ngaru-ar. Tempat peneliti melakukan penerapan adalah di rumah Ny. S berada di Dukuh Slanggen RT 07 RW 01 dengan luas 55m². Terdiri atas 2 kamar tidur, dapur, kamar mandi, dan ruang tamu. Tipe rumah Ny. S adalah bangunan permanen dengan keadaan rumah penerangan cukup, cahaya matahari masuk melalui jendela, ventilasi cukup. situasi di lingkungan rumah yang terawat.

Adapun, tempat tinggal Ny. R terletak di Dukuh Slanggen RT 07 RW 01 dengan luas 72m² yang terdiri atas 3 kamar tidur, dapur, ruang tamu, 1 kamar mandi, dan garasi mobil. Tipe

rumah Ny. R adalah permanen, lantai rumah menggunakan keramik, penerangan yang cukup, ventilasi udara yang cukup, dan terdapat jendela. Jarak antara rumah satu dengan rumah lainnya saling berdekatan, dengan lingkungan yang bersih, nyaman, dan ramah.

Hasil penerapan

Responden pada penelitian ini berjumlah 2 orang. Responden pertama yaitu Ny. S berusia 64 tahun dengan tekanan darah 139/89 mmHg, berjenis kelamin perempuan, beragama Kristen, Pendidikan terakhir SMK, tinggal berdua dengan suaminya di Dukuh Slanggen RT 07 RW 01 Desa Ngaru-arur Kecamatan Banyudono, Kabupaten Boyolali. Responden termasuk dari 4 bersaudara 1 diantara saudara kandung telah meninggal. Responden mengatakan nyeri pada kepala sejak 1 tahun yang lalu.

Responden kedua yaitu Ny. R berusia 42 tahun dengan nilai tekanan darah 138/87 mmHg, berjenis kelamin perempuan, beragama islam, Pendidikan terakhir SMA, tinggal bersama anak dan suami di Dukuh Slanggen RT 07 RW 01 Kelurahan Ngaru-arur Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali. Responden mengatakan nyeri kepala dan berkurang ketika tiduran. Responden juga mengatakan bahwa ia memiliki hipertensi sejak 2 tahun yang lalu.

Implementasi dilakukan selama 3 hari berturut-turut pada Ny. S mulai tanggal 5-7 Mei 2025 dan Ny. R dilakukan pada 5-7 Mei 2025 setiap pagi selama 15- 20 menit. Penerapan dimulai dengan melakukan pengukuran tekanan darah terlebih dahulu pada kedua responden, Ny. S dengan hasil 139/89 mmHg dan hasil tekanan darah Ny. R 138/87 mmHg. Setelah dilakukan pengukuran tekanan darah, peneliti mengukur skala nyeri terlebih dahulu. Hasilnya, Ny. S dengan skala nyeri 6 dan Ny. R dengan skala nyeri 5. Kemudian peneliti memberi penjelasan mengenai manfaat dan cara melakukan kompres hangat. Setelah itu, peneliti melakukan kompres hangat pada leher yang mengalami nyeri pada responden. Lalu, peneliti melakukan pengukuran kembali untuk mengetahui skala nyeri setelah dikompres. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah thermometer air, tensi meter, botol yang berisi air hangat, kain yang menyerap panas, NRS (*Numerical Rating Scale*) dan lembar observasi untuk mencatat perkembangan pengukuran skala nyeri.

Tabel 4.1 Gambaran responden

Nama	Usia	Pekerjaan	Tekanan Darah
Ny. S	64 tahun	Tukang Laundry	139/86 mmHg
Ny. R	42 tahun	Ibu Rumah Tangga	135/89 mmHg

Sumber data primer : 2025

Berdasarkan tabel 4.1 di atas menunjukkan data gambaran responden, pengambilan data dilakukan pada tanggal 3 Mei 2025 menggunakan skala numeric dan wawancara terkait nyeri pada pasien hipertensi.

Tabel 2 Hasil pengukuran skala nyeri sebelum dilakukan penerapan terapi kompres hangat

Hari,Tanggal	Nama Responden	Skala Nyeri
Senin, 5 Mei 2025	Ny. S	6 (Nyeri Sedang)
Senin, 5 Mei 2025	Ny. R	5 (Nyeri Sedang)

Sumber data primer : 2025

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa kedua responden sebelum diberikan penerapan terapi kompres hangat mengalami gangguan nyeri dengan skala nyeri sedang, Ny. S dengan skala 6 (nyeri sedang), Ny. R dengan skala 5 (nyeri sedang). Saat nyeri timbul responden mengatakan aktivitasnya menjadi terganggu dan untuk intervensi yang dilakukan hanya didiamkan saja. Kedua responden belum mengetahui manfaat kompres hangat.

Tabel 3 Hasil pengukuran skala nyeri setelah dilakukan penerapan terapi kompres hangat

Hari,Tanggal	Nama Responden	Skala Nyeri
Senin, 7 Mei 2025	Ny. S	2 (Nyeri Ringan)
Senin, 7 Mei 2025	Ny. R	1 (Nyeri Ringan)

Sumber data primer: 2025

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa setelah diberikan intervensi didapatkan hasil skala nyeri Ny. S menurun menjadi skala nyeri 2 (ringan) dan skala nyeri Ny. R menurun menjadi skala nyeri 1 (ringan). Responden melakukan intervensi kompres hangat secara mandiri jika merasakan nyeri pada saat tekanan darah naik. Responden mengetahui manfaat dari kompres hangat.

Tabel 4 Hasil perbandingan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan kompres hangat pada 2 responden

Nama Responden	Pre Test Skala Nyeri	Post Test Skala Nyeri
Ny. S	6 (nyeri sedang)	2 (nyeri ringan)
Ny. R	5 (nyeri sedang)	1 (nyeri ringan)

Sumber data primer : 2025

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa sebelum dilakukan terapi kompres hangat pada hari pertama, kedua responden mengalami nyeri sedang, Ny. S dengan skala 6 (nyeri sedang), sedangkan pada Ny. R dengan skala 5 (nyeri sedang). Kemudian setelah dilakukan terapi kompres hangat pada hari terakhir, didapatkan hasil skala nyeri Ny.S menurun skala nyeri 2 (nyeri ringan). sedangkan hasil skala nyeri Ny. R menurun menjadi skala nyeri 1 (nyeri ringan).

PEMBAHASAN

Pembahasan ini mendeskripsikan hasil implementasi sebelum dan sesudah diberikan terapi kompres hangat pada leher untuk mengurangi nyeri pada penderita hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap kedua responden sebelum dilakukan penerapan terapi kompres hangat yaitu Ny. S skala nyeri 6 dan Ny. R skala nyeri 5. Keduanya termasuk kategori skala nyeri sedang. Pada pembahasan ini peneliti menjelaskan lebih lanjut tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menginterpretasikan data hasil penelitian dan membandingkan hasil penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang serupa.

Skala nyeri sebelum dilakukan penerapan kompres hangat pada leher

Berdasarkan data observasi sebelum dilakukan penerapan kompres hangat pada Ny. S dan Ny. R, ditemukan bahwa skala nyeri pada Ny. S adalah skala 6 dan Ny. R adalah skala 5. Dengan hasil pengukuran tersebut, rasa nyeri kedua responden dapat dikategorikan dalam kategori nyeri sedang. Pengkategorian skala nyeri ini didasarkan skala nyeri Numerical Rating Scale (NRS) yaitu 0 : Tidak nyeri; 1 – 3 : Nyeri ringan; 4 – 6 : Nyeri sedang; 7 – 9 : Nyeri berat terkontrol; dan 10 : Nyeri berat tidak terkontrol. Jadi, rasa nyeri yang diderita oleh kedua responden berada pada kategori nyeri sedang.

Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami hipertensi diantaranya karena pola makan, usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan obesitas hipertensi dapat menyebabkan nyeri pada kepala (Rahmadhani, 2021). Teori tersebut menunjukkan kesesuaian dengan fakta yang diperoleh pada saat pengkajian, bahwa hasil pengukuran tekanan darah Ny. S memperoleh angka yaitu 139/89 mmHg dengan skala nyeri 6 (nyeri sedang). Hal ini disebabkan karena beberapa faktor seperti usianya yang memasuki lansia yaitu 64 tahun dan kebiasaan mengonsumsi makanan yang tinggi garam dan lemak seperti gorengan. Faktor usia menjadi faktor yang sering ditemukan pada penderita hipertensi (Vitani, 2021). Ny. S merasakan nyeri pada kepala kurang lebih 1 tahun. Menurut Vitani (2021) kebiasaan asupan garam dan makanan berlemak juga dapat meningkatkan resiko hipertensi, utamanya pada usia lanjut.

Adapun hasil pengukuran tekanan darah pada Ny. R dengan hasil 138/87 mmHg dan skala nyeri 5 (nyeri sedang). Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya pola makan atau gaya hidup. Kebiasaan makan yang mengandung tinggi garam seperti ikan asin menyebabkan Ny. R menderita hipertensi kurang lebih sejak 2 tahun yang lalu. (Lukitaningtyas, 2023) mengemukakan bahwa salah satu faktor resiko hipertensi adalah konsumsi natrium dan garam berlebih. Selain itu, diduga adanya faktor keturunan dari orang tua Ny. R menjadi penyebab hipertensi yang dideritanya.

Adawiyah (2024) menyebutkan bahwa seseorang dengan riwayat keluarga penderita hipertensi beresiko lebih tinggi terdampak daripada keluarga yang tidak memiliki riwayat hipertensi. Gejala nyeri yang dirasakan oleh kedua responden adalah kaku di bagian leher, kesulitan menggerakkan kepala, dan rasa sakit seperti tertusuk yang menjalar ke bahu hingga tangan. Gejala tersebut sama dengan gejala nyeri yang dituliskan oleh (Indra, 2025) di mana nyeri muncul saat melakukan aktivitas berlebihan, nyeri terasa seperti ditusuk-tusuk, dan nyeri hilang timbul.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kedua responden sebelum dilakukan kompres hangat dengan skala nyeri sedang. Keduanya memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi garam. Gejala yang dialami oleh kedua responden juga memiliki kesamaan yaitu nyeri pada leher dan kepala.

Skala nyeri sesudah dilakukan penerapan kompres hangat pada leher

Berdasarkan hasil pengukuran skala nyeri sesudah dilakukan penerapan pada kedua responden selama 3 hari, diperoleh hasil skala nyeri menurun menjadi skala nyeri ringan. Penerapan kompres hangat Ny. S dan Ny. R di Dukuh Slanggen selama 3 hari berturut-turut dengan waktu 15-20 menit skala nyeri pada Ny. S dari skala 6 menjadi skala 2 dan Ny. R dari skala 5 menjadi skala 1. Di mana skala 1-3 masuk dalam kategori nyeri ringan.

Terdapat perubahan skala nyeri setelah diberikan intervensi kompres hangat pada leher pada Ny. S dan Ny. R. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan kompres hangat pada leher dapat bermanfaat bagi penderita dengan nyeri hipertensi. Kompres hangat merupakan salah satu terapi non farmakologis yang dipercaya mengurangi nyeri pada hipertensi (Nazar et al., 2023). Pemberian kompres hangat membuat vasodilatasi pembuluh darah sehingga peredaran darah menjadi lebih lancar.

Air hangat dapat membantu menormalkan aliran darah, menjaga kestabilan fungsi jantung, serta mengendurkan otot-otot yang tegang. Sementara itu, terapi relaksasi dengan teknik pernapasan dalam mampu menciptakan kondisi tubuh yang lebih tenang dan rileks karena menurunnya produksi hormon adrenalin dan nonadrenalin (Mauliddia et al., 2022). Penurunan hormon ini menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunnya kerja pompa jantung, dan pada akhirnya berdampak pada penurunan tekanan darah arteri.

Hal ini sejalan dengan pendapat Prihatini (2023) yang menjelaskan bahwa kompres hangat merupakan cara mudah untuk mengurangi nyeri. 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, kompres hangat bekerja dengan meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen ke area nyeri, sehingga otot lebih rileks dan rasa sakit berkurang (Setyobudhi, 2024).

Pendapat lain dari Kusumaningrum (2023) terapi kompres hangat dapat meredakan nyeri melalui sensasi hangat yang memberikan rasa nyaman dan membantu mengurangi ketegangan, terutama pada area kepala atau bagian tubuh lain yang dikompres. Penerapan kompres hangat juga berfungsi mencegah atau mengurangi terjadinya spasme otot, karena efek panasnya menyebabkan pelebaran pembuluh darah. Akibatnya, aliran oksigen menjadi lebih lancar ke jaringan tubuh yang tegang, sehingga intensitas nyeri pun berangsur menurun.

Pendapat tersebut juga didukung penelitian Lisa (2023) yang menjelaskan bahwa kompres hangat terbukti mengurangi nyeri hipertensi. Efek hangat dari kompres mampu merangsang pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi), sehingga meningkatkan sirkulasi darah dan memperlancar aliran oksigen ke jaringan tubuh. Dengan aliran darah yang lebih lancar, ketegangan otot dapat berkurang, dan nyeri yang sering muncul, terutama di area kepala dan leher, menjadi lebih ringan. Selain itu, sensasi hangat juga memberikan efek relaksasi yang membantu menurunkan stres dan ketegangan, yang merupakan faktor pemicu peningkatan tekanan darah.

Oleh karena itu, kompres hangat tidak hanya memberikan kenyamanan, tetapi juga mendukung penurunan gejala nyeri yang berkaitan dengan hipertensi secara alami dan non-invasif.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan kompres hangat pada leher selama 3 hari berturut-turut skala nyeri pada kedua responden mengalami penurunan dari yang skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan. Efek kompres hangat yang membuat fleksibilitas tendon dan ligament, mengurangi spasme otot, dan mempercepat penurunan skala nyeri pada responden.

Hasil akhir perbandingan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan kompres hangat pada penderita hipertensi

Hasil yang diperoleh dari penerapan di atas dapat dideskripsikan terdapat perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat kepada Ny. S yang dilakukan di Desa Ngaru-aruru pada tanggal 5-7 Mei 2025 dengan skala nyeri sebelum dilakukan kompres yaitu 6 dan setelah dilakukan kompres selama 3 hari berturut-turut menjadi skala 2. Kemudian Ny. R yang dilakukan penerapan kompres hangat di Desa Ngaru-aruru pada tanggal 5-7 Mei 2025, skala nyeri sebelum dilakukan penerapan yaitu skala 5, dan skala nyeri sesudah dilakukan kompres hangat pada Ny. R adalah skala 1. Kedua responden tersebut mengalami penurunan tingkat intensitas nyeri dari skala sedang menjadi ringan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Pamungkas, 2025) yang menunjukkan ada pengaruh pemberian kompres hangat pada leher terhadap intensitas nyeri pada pasien hipertensi. Hasil penurunan nyeri dari skala sedang (5) menjadi skala ringan (2). Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Saputra (2021) dengan judul “Pengaruh Pemberian Kompres Hangat pada Leher untuk Mengurangi Nyeri Leher pada Penderita Hipertensi di

Poliklinik Mapolda Sumsel” menunjukkan hasil penurunan rasa nyeri secara signifikan dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$). Kompres hangat terbukti mampu membantu melebarkan pembuluh darah, memperlancar aliran darah, dan mengurangi rasa nyeri pada penderita hipertensi.

Faktor lain yang memengaruhi nyeri pada penderita hipertensi adalah ketegangan otot. Hal ini sangat mungkin dialami oleh Ny. S, mengingat aktivitas fisiknya yang cukup berat setiap hari. Ny. S menjalankan usaha binatu secara mandiri tanpa bantuan karyawan, sehingga seluruh proses mencuci dan menyetrika pakaian pelanggan ditangani sendiri. Aktivitas berulang dan postur kerja yang kurang ergonomis selama mencuci dan menyetrika dalam waktu lama dapat menyebabkan otot menjadi tegang dan kelelahan, yang pada akhirnya memicu timbulnya rasa nyeri, terutama pada area punggung, bahu, dan lengan.

Penelitian terbaru di Indonesia pada tahun 2025 menunjukkan bahwa ketegangan otot akibat aktivitas fisik berulang dan postur kerja yang tidak ergonomis dapat menyebabkan nyeri muskuloskeletal. Salah satu studi yang dilakukan oleh Dzulhy et al. (2025) mengungkapkan bahwa latihan peregangan otot efektif dalam meningkatkan kelenturan otot serta mengurangi ketegangan pada sendi, sehingga dapat memberikan manfaat dalam mengurangi nyeri otot. Selain itu, penelitian Lazuardy (2024) yang diterbitkan dalam Jurnal Cakrawala Ilmiah menyatakan bahwa masalah mekanis seperti ketegangan otot di sekitar tulang belakang dapat menyebabkan nyeri punggung bawah non-spesifik. Temuan-temuan ini menekankan pentingnya manajemen ketegangan otot melalui teknik peregangan dan postur kerja yang ergonomis untuk mencegah dan mengurangi nyeri pada individu yang melakukan aktivitas fisik berulang seperti Ny. S.

Oleh karena itu, selain melakukan terapi kompres hangat, peneliti menyarankan kepada responden untuk melakukan peregangan (stretching) seperti peregangan otot tangan, punggung, leher, kaki dan menyarankan untuk aktivitas fisik seperti olahraga. Hipertensi dapat dipicu dengan *life style* atau gaya hidup pola gaya hidup yang tidak sehat atau kurang baik seperti olahraga yang tidak teratur dan pola makan yang tidak sehat seperti mengonsumsi makanan yang tinggi garam (Kaban, 2025).

Faktor terakhir adalah aktivitas fisik. Diketahui bahwa Ny. S memiliki bisnis binatu di kediamannya. Bisnis tersebut cukup ramai dan dikerjakan hanya seorang diri tanpa pegawai. Aktivitas fisik seperti mengangkat jemuran dengan kapasitas yang banyak dan menyetrika pakaian dengan jangka waktu yang cukup lama dapat meningkatkan tekanan darah. Menurut Haryono (2025), faktor kelelahan kerja yang dapat memicu hipertensi meliputi cedera yang terjadi selama bekerja serta masalah kesehatan yang berkaitan dengan aktivitas kerja, seperti gangguan fisiologis yang menyebabkan perubahan tekanan darah dan berujung pada kondisi hipertensi. Hal tersebut dapat membahayakan penderita hipertensi karena dapat menimbulkan rasa nyeri, terutama di area dada dan leher (belakang kepala).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan kompres hangat pada leher untuk mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi di desa Ngaru-arur Kecamatan Banyudono, Kabupaten Boyolali disimpulkan bahwa : Hasil pengukuran angka skala nyeri pada penderita hipertensi sebelum diberikan terapi kompres hangat pada leher Ny. S dan Ny. R mengalami skala nyeri sedang. Hasil pengukuran angka skala nyeri pada penderita hipertensi sesudah diberikan kompres hangat pada leher Ny. S dan Ny. R mengalami penurunan skala nyeri ringan. Hasil Perbandingan angka skala nyeri sebelum dan sesudah diberi terapi kompres hangat pada Ny. S dan Ny. R sama-sama mengalami penurunan dari skala sedang menjadi skala ringan.

Saran Bagi responden: Responden disarankan untuk menerapkan kompres hangat pada area leher sebagai salah satu upaya untuk mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan. Selain

itu, apabila muncul rasa nyeri pada bagian tubuh tertentu, penting bagi responden untuk meningkatkan aktivitas fisik seperti olahraga ringan yang sesuai dengan kondisi tubuh, serta menjaga pola makan yang sehat dan seimbang. Tindakan ini diharapkan dapat membantu mempercepat proses pemulihan dan mencegah nyeri kambuh di kemudian hari. Bagi keluarga responden: Diharapkan keluarga dapat berperan aktif dalam membantu pelaksanaan kompres hangat pada leher sebagai salah satu bentuk pengobatan non farmakologis. Tindakan ini dapat membantu mengurangi ketegangan otot, melancarkan peredaran darah, serta memberikan rasa nyaman bagi pasien. Partisipasi keluarga sangat penting untuk memastikan terapi ini dilakukan secara rutin dan tepat waktu, sehingga hasil pengobatan yang diharapkan dapat tercapai secara optimal. Selain itu, dukungan emosional dari keluarga juga turut mempercepat proses pemulihan pasien. Bagi masyarakat: Kompres hangat pada leher dapat dijadikan salah satu contoh terapi non farmakologis yang efektif untuk membantu mengurangi nyeri. Terapi ini bekerja dengan cara meningkatkan aliran darah ke area yang nyeri, sehingga membantu meredakan ketegangan otot, mengurangi kekakuan, dan mempercepat proses penyembuhan. Selain itu, sensasi hangat yang diberikan juga dapat memberikan efek relaksasi dan kenyamanan secara psikologis bagi individu yang merasakannya. Penggunaan kompres hangat ini cocok diterapkan sebagai alternatif atau pelengkap dari pengobatan medis, terutama bagi mereka yang ingin meminimalkan penggunaan obat-obatan kimia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., & Sinaga, W. (2024). Hubungan Genetik Dan Usia Dengan Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Pasar Minggu Jakarta Selatan 1. *Mayapada Nursing Journal*, 1(1), 15–20.
- Adini, S., & Rahman, A. (2022). Penerapan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Skala Nyeri Pada Klien Gastritis. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(1), 63–70. <https://doi.org/10.56742/nchat.v2i1.39>
- Aryani, L. D. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Nyeri Akut Dengan Intervensi Kompres Hangat. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1), 2071–2079.
- Dinkes Boyolali. (2023). Profil Kesehatan Kabupaten Boyolali. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. dinkes.boyolali.go.id.
- Dinkes Jateng. (2023). *Profil Kesehatan Jawa Tengah*. Jateng Gayeng.
- Dzulhy, M. F., Safei, I., & Ikram, D. (2025). Efektifitas Stretching Terhadap Nyeri Otot , Fleksibilitas Dan Pengurangan Kejadian. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(April), 1008–1015.
- Ekasari, M. F. et al. (2021). *Hipertensi Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penangannya* (A. Jubaedi (ed.)).
- Haryono, N. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Dan Kelelahan Kerja Dengan Hipertensi Pada Pekerja Di Pasar Wedusan Probolinggo. *Health Research Journal*, 3(01).
- Inayah Permata. (2022). *Penerapan Kompres Hangat Pada Leher Untuk Tekanan Darah*. [https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/5627/1/ELEKTIF - INAYAH PERMATA IWA NASUTION %282204002I%29.pdf](https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/5627/1/ELEKTIF%20-%20INAYAH%20PERMATA%20IWA%20NASUTION%20202002I%2029.pdf)
- Indra, F. (2025). Implementasi Keperawatan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Masalah Nyeri. *Jurnal Keperawatan Merdeka*, 5(1), 1–23.
- Kaban, A. R. (2025). Hubungan Hipertensi Dengan Life Style pada Pasien Penyakit Jantung Koroner di Rumah Sakit Wulan Windy. *Nursing Applied Journal*, 3(1), 1–14.
- Khofifah, Ahmad Zakiudin, & Anna Maulina L. (2023). Asuhan Keperawatan Keluarga Tn. D Pada Ny. W Dengan Sistem Kardiovaskuler: Hipertensi Di Desa Kutayu RT 04 RW 01 Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(4), 69–83. <https://doi.org/10.59680/medika.v1i4.607>
- Kusumaningrum, C. N., & Retnaningsih, D. (2023). Studi Kasus Penerapan Kompres Hangat

- Pada Nyeri Kepala Pasien Dengan Hipertensi. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(2), 58–62. <https://doi.org/10.33655/mak.v7i2.149>
- Lazuardy, A. (2024). Latihan Inti Dan Fleksibilitas Pada Nyeri Punggung Bawah Miogenik. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 4(2), 361–366.
- Luh, N. e. al. (2022). Pengaruh Edukasi Tentang Penatalaksanaan Hipertensi Pada Usia Dewasa Terhadap Kemampuan Mengontrol Hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Jakarta*, 30(1), 109–117.
- Lukitaningtyas, D. (2023). Pengaruh Pola Makan Terhadap Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, VIII(I), 1–19.
- Maulia, M., Hengky, H. K., & Herlina. (2021). Analisis Kejadian Penyakit Hipertensi Di Kabupaten Pinrang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(3), 324–331. <https://doi.org/10.31850/makes.v4i3.614>
- Mauliddia et al. (2022). Penerapan Kompres Hangat dan Tarik Nafas dalam Mengatasi Nyeri Akut Pasien Hipertensi. *Abdisoshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sosial Dan Humaniora*, 1(3), 374–380. <https://doi.org/10.55123/abdisoshum.v1i3.1013>
- Mochtar, F., Kusnugroho, D., & Pardede, B. (2024). Pengkajian Dan Manajemen Nyeri Pasien Sakit Kritis Di Intensive Care Unit. *Jurnal Medika Utama*, 5 (2), 3907–3918.
- Multazam, et al. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sedang Di Rumah Sakit Umum Daerah Tanjungpinang. *Jurnal Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 1(4), 167–183. <https://doi.org/10.59841/an-najat.v1i4.531>
- Musa, E. C. (2022). Status Gizi Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kinilow Tomohon. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(2), 060. <https://doi.org/10.35801/srjoph.v2i2.38641>
- Nazar, K. A., Ayubbana, S., Pakarti, A. T., & Dharma, K. (2023). Penerapan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(3), 386–393.
- Ningtyas, N. W. et al. (2021). *Manajemen Nyeri*.
- Nugroho, R. A., Ayubbana, S., & Atika, S. (2022). Penerapan Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 514–520.
- Octavianie G., et al. (2022). Promosi Kesehatan Hipertensi Pada Usia Produktif Sampai Lansia Di Wilayah Desa Lulut RT 04 RW 02 Kec. Klapanunggal Kab. Bogor. *Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 01(02), 32–38.
- Oscar Valerian, F., Ayubbana, S., & Tri Utami, I. (2021). Penerapan Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(2), 1–5. <http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/208>
- Pamungkas, D. N. D. (2025). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Leher Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(1), 1333–1336.
- Pratiwi, Y., Inayati, A., Dewi, N. R., Dharma, A. K., & Metro, W. (2023). Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi Di RSUD Jendral Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 627–631.
- Prihatini, N. W., & Nopriani, Y. (2023). Hubungan Pemberian Kompres Hangat pada Leher untuk Mengurangi Tekanan Darah dan Nyeri di Kepala pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 5(2), 183–195. <https://doi.org/10.31539/jka.v5i2.6044>
- Purwandari, P. K. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Blimbing. *Jurnal Keperawatan GSH*, 13(1), 1–8.
- Purwoto et al. (2023). *Bunga Rampai Manajemen Nyeri* (Vol. 01).
- Puspita, T. e. al. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1), 8–11. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v2i1.514>

- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52–62. <https://doi.org/10.30743/stm.v4i1.132>
- Rahmanti, A., & K.A.S, P. (2022). Penerapan Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Penurunan Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Rumkit Tk Iii 04.06.02 Bhakti Wira Tamtama Semarang. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 4(2), 36–43. <https://doi.org/10.55606/jufdikes.v4i2.96>
- Rahmawati, & Kasih, R. P. (2023). Hipertensi Usia Muda. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(5), 11. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i5.10478>
- Rohmawati, D. L., Nisak, R., & Lukitaningtyas, D. (2025). *Kompres Hangat Dalam Penatalaksanaan Hipertensi : Inovasi Berbasis Bukti*.
- Saputra, U. A. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Untuk Mengurangi Nyeri Di Kepala Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Pengmas Kestra (Jpk)*, 1(1), 153–156. <https://doi.org/10.35451/jpk.v1i1.756>
- Setyobudhi, I. T. . (2024). Menurunkan Nyeri Kepala Pada Pasien Tekanan Darah. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(8), 43–51.
- Sholihah,I., et al. (2024). Edukasi Tentang Gaya Hidup Bagi Penderita Hipertensi Di Car Free Day Alun-Alun Kabupaten Karanganyar. *Communnity Development Journal*, 5(4), 7072–7078.
- Sunarwan, Q. N., Wijayanti, E. T., & Mudzakkir, M. (2022). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Rasa Nyaman pada Penderita Hipertensi di Rumah Sakit Umum Lirboyo Kota Kediri. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains Dan Pembelajaran*, 2(1), 324 – 329–324 – 329. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/seinkesjar/article/view/3039>
- Supriyono. (2023). Asuhan Keperawatan pada Klien yang Mengalami Herniatomi dengan Gangguan Rasa Nyaman Nyeri di Lt 11 Blok di Rumah Sakit Umum Daerah Koja Jakarta Utara. *Journal Akper Harum Jakarta*, 14(4), 128–134. <http://ejournal.akperharumjakarta.ac.id>
- Tarigan, J. (2024). *Indikasi Tekanan Darah*. <https://www.alomedika.com/tindakan-medis/kardiologi/tekanan-darah-ambulatori/indikasi#:~:text=Indikasi pengukuran tekanan darah dengan,yang telah diberikan kepada pasien.>
- Tika, T. T. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) Pada Penyakit Hipertensi. *Jurnal Medika Hutama*, 03(01), 1260–1265. <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/download/263/177>
- Vitani, R. A. I. (2021). Tinjauan Literatur: Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien Dewasa Literature Review: Pain Assessment Tool To Adults Patients. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.33655/mak.v3i1.51>
- Yulandasari, V., Suhamdani, H., & Husen, L. M. S. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi di MTs Miftahul Iman. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 10(2), 232–236. <https://doi.org/10.37824/jkqh.v10i2.2022.410>