

PENERAPAN PEMBERIAN KOMPRES HANGAT DENGAN JAHE TERHADAP NYERI KEPALA PADA PASIEN HIPERTENSI

Aprillia Eka Putri¹, Fida' Husain²

Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email Korespondensi : ekaa04127@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang dapat meningkatkan risiko stroke, penyakit jantung, dan kerusakan ginjal. Keluhan nyeri kepala dapat mengganggu kenyamanan dan aktivitas pasien, sehingga diperlukan upaya nonfarmakologis sebagai terapi pendamping. Kompres hangat dengan jahe merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat memberikan efek hangat, relaksasi, dan membantu mengurangi intensitas nyeri. Tujuan: Mendeskripsikan penerapan pemberian kompres hangat dengan jahe untuk menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi. Tujuan: Mendeskripsikan hasil penerapan sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat dengan jahe untuk menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi. Metode: Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan deskriptif pre dan post pada dua pasien hipertensi di Desa Sidorejo, Kecamatan Cepogo, Kabupaten Boyolali. Intervensi dilakukan menggunakan kompres hangat jahe selama 15 menit, satu kali sehari selama tiga hari. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil: Skala nyeri Tn. S menurun dari 6 menjadi 3, sedangkan Ny. G menurun dari 4 menjadi 2 setelah dilakukan intervensi. Kesimpulan: Penerapan kompres hangat dengan jahe dapat membantu menurunkan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi sehingga dapat dijadikan sebagai terapi nonfarmakologis pendamping untuk meningkatkan kenyamanan pasien.

Kata Kunci: Hipertensi, Kompres Hangat Jahe, Nyeri Kepala.

ABSTRACT

Hypertension is a health problem that can increase the risk of stroke, heart disease, and kidney damage. Headaches can interfere with patients' comfort and daily activities, making non-pharmacological interventions necessary as complementary therapy. A warm ginger compress is one non-pharmacological intervention that provides warmth and relaxation and may help reduce pain intensity. Objective: To describe the results of applying warm ginger compresses before and after the intervention to reduce headache intensity in patients with hypertension. Methods: This study used a descriptive case study with a pre- and post-intervention approach involving two hypertensive patients in Sidorejo Village, Cepogo District, Boyolali Regency. The intervention involved applying a warm ginger compress for 15 minutes once daily for three consecutive days. Pain intensity was measured using the Numeric Rating

Scale (NRS) before and after the intervention. Results: The pain score of Mr. S decreased from 6 to 3, while Mrs. G's pain score decreased from 4 to 2 after the intervention. Conclusion: The application of warm ginger compresses may help reduce headache intensity in patients with hypertension and can be used as a complementary non-pharmacological therapy to improve patient comfort.

Keywords: Hypertension, Headache, Warm Ginger Compress.

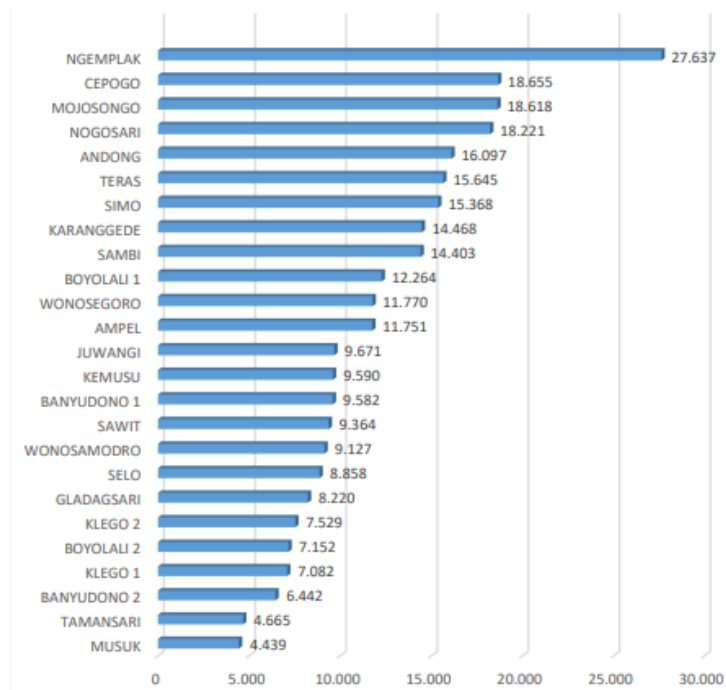
PENDAHULUAN

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular aterosklerotik, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi menimbulkan risiko mortalitas dini, yang meningkat saat tekanan sistolik dan diastolik meningkat. Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan merusak pembuluh darah di organ jantung, ginjal, otak dan mata. Hipertensi termasuk masalah yang besar dan serius karena sering tidak terdeteksi meskipun sudah bertahun-tahun (Azizah et al., 2022). Hipertensi dikenal oleh masyarakat awam dengan sebutan “darah tinggi” karena kondisi ini memang mengindikasikan tingginya tekanan darah. Hipertensi dapat terjadi ketika tekanan sistol terukur ≥ 140 mmHg atau tekanan diastol terukur ≥ 90 mmHg (Riyada et al., 2024).

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa angka kejadian hipertensi secara global adalah 22%, di Asia Tenggara sekitar 25%, Afrika 27%, Amerika 18% dan Eropa 23%. Tahun 2025, data kejadian hipertensi dunia adalah 1,5 miliar orang atau sekitar 29% dari total penduduk dunia.

Berdasarkan hasil prevalensi hipertensi pada penduduk usia 45–54 tahun menjadi 45,3%, dan paling tinggi pada usia 55–64 tahun yaitu 55,2%. Dari total prevalensi 34,1% tersebut, hanya 8,8% yang telah terdiagnosis hipertensi. Selain itu, terdapat 13,3% penderita yang sudah terdiagnosis tetapi tidak menyadari kondisi hipertensinya, sehingga tidak memperoleh pengobatan yang diperlukan (Kemenkes, 2022).

Hipertensi adalah penyakit dengan prevalensi tertinggi di antara semua penyakit tidak menular di Jawa Tengah. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2023, angka kejadian hipertensi mencapai 76,0%. Angka ini meningkat pada tahun 2024 menjadi 76,5%. Memasuki tahun 2023, hingga triwulan kedua, prevalensi hipertensi sudah mencapai 70,28%. Meskipun terlihat lebih rendah dibandingkan tahun sebelumnya, data ini belum mencerminkan keseluruhan tahun, sehingga masih berpotensi meningkat. Tingginya angka ini menunjukkan bahwa hipertensi tetap menjadi masalah kesehatan utama di Jawa Tengah. Masalah ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, stres, dan rendahnya kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Oleh karena itu, perlu ada upaya pencegahan dan pengendalian yang lebih baik untuk menurunkan angka kejadian hipertensi di masyarakat (Kemenkes, 2022).



Gambar 1. Jumlah Kasus Hipertensi Per Puskesmas Dikabupaten Boyolali
Sumber : (Dinkes Boyolali, 2024)

Berdasarkan gambar diatas, kasus hipertensi ditingkat Kecamatan di Kabupaten Boyolali menunjukkan variasi yang cukup signifikan, Dimana kecamatan Ngemplak memiliki jumlah kasus tertinggi sebanyak 27.637 kasus, diikuti Cepogo sebanyak 18.655 kasus, dan Mojosongo sebanyak 18.618 kasus, sedangkan jumlah kasus terendah terdapat di Banyudono 2 sebanyak 6.442 kasus, diikuti Tamansari sebanyak 4.665 kasus, dan Musuk sebanyak 4.439 kasus (Dinkes Boyolali, 2024). Kecamatan Cepogo menduduki peringkat kedua sebagai wilayah dengan jumlah penderita hipertensi terbanyak. Meskipun bukan berada pada peringkat pertama, Kecamatan Cepogo kondisi geografis yang menyebabkan akses menuju fasilitas pelayanan kesehatan relatif lebih jauh dibandingkan wilayah yang berbeda pada peringkat pertama. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penerapan penelitian di wilayah Kecamatan Cepogo.

Salah satu gejala yang menyertai tekanan darah adalah nyeri kepala. Gejala nyeri kepala memiliki prevalensi yang cukup tinggi di seluruh dunia sebesar 38,3%, dengan sekitar 2% orang dewasa muda mengeluhkan gejala nyeri kepala, 30% pada usia di atas 65 tahun, dan 33% pada usia 85 tahun. Serta nyeri kepala pada penderita berjenis kelamin perempuan lebih tinggi 46,9% dibandingkan laki-laki 42,3% (Ainun et al., 2024).

Banyak masyarakat yang belum mengerti cara mengontrol hipertensi dengan benar. Terapi hipertensi meliputi terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi menggunakan obat-obatan yang mengandung antihypertensive, sedangkan terapi non-farmakologi yaitu pengobatan yang berasal dari bahan-bahan alami. Terapi non farmakologi salah satunya adalah kompres hangat dengan jahe. Kompres hangat dengan jahe merupakan campuran air hangat dan juga parutan jahe yang sudah diparut sehingga akan ada efek panas dan pedas. Efek panas dan pedas dari jahe tersebut dapat menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan sirkulasi darah dan menyebabkan penurunan nyeri dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi seperti bradikinin, histamine dan prostaglandin yang menimbulkan nyeri (Fitria et al., 2025).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penurunan nyeri ini terjadi karena kombinasi efek hangat yang memberikan relaksasi pada pembuluh darah serta kandungan jahe yang memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik alami. Dengan demikian, kompres hangat jahe dapat menjadi terapi non-farmakologis yang aman dan efektif, terutama bagi lansia, untuk membantu mengurangi nyeri kepala akibat hipertensi dan mendukung pemulihan penyakit secara optimal. Kompres dengan jahe adalah salah satu cara untuk membantu mengurangi keluhan seperti nyeri pada pasien hipertensi dengan menggunakan parutan jahe 100 gr ke dalam baskom berisi air hangat 1 liter dengan suhu 40° kemudian peras dan letakkan pada leher selama 15 menit dengan pemberian 1 kali sehari selama 3 hari. Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah meningkat. Kondisi ini bisa menyebabkan nyeri kepala, mulai dari yang ringan sampai yang berat. Nyeri kepala pada penderita hipertensi biasanya terjadi karena adanya gangguan atau kerusakan pada pembuluh darah. Kompres hangat jahe adalah terapi komplementer yang sangat terjangkau, alami, dan efektif. Keunggulan utamanya meliputi biaya yang sangat murah, minimal risiko efek samping, dan kemudahan pembuatan (Fitria et al., 2025).

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah seseorang meningkat secara signifikan, yaitu mencapai atau melebihi 140/90 mmHg. Kondisi ini bisa menyebabkan berbagai gejala, salah satunya adalah nyeri kepala yang bisa ringan atau berat. Nyeri kepala pada penderita hipertensi terjadi karena adanya gangguan atau kerusakan pada pembuluh darah. Beberapa orang merasakan nyeri kepala lebih sering ketika tekanan darah mereka mencapai 150/100 mmHg atau lebih. Hipertensi yang berlangsung lama dan tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit serius seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal kronis. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan hipertensi antara lain usia di atas 50 tahun, riwayat keluarga dengan hipertensi, jenis kelamin, stres, serta gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, suka makan makanan khas, dan kurang berolahraga. Tekanan darah juga cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, terutama ketika seseorang telah lanjut usia (Syara et al., 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 13 penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cepogo, diperoleh data bahwa sebanyak 5 orang mengatakan rutin melakukan kontrol tekanan darah ke fasilitas pelayanan kesehatan, 2 orang melakukan kontrol hanya saat muncul keluhan, sedangkan 6 orang lainnya mengaku jarang melakukan kontrol kesehatan. Seluruh penderita tersebut juga menyampaikan bahwa tekanan darah yang dimiliki sering mengalami kenaikan dan penurunan sehingga belum terkontrol secara stabil. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan hipertensi masih belum optimal dan memerlukan upaya tambahan untuk membantu mengurangi keluhan yang dirasakan oleh penderita.

Selain itu, dari 13 penderita hipertensi tersebut belum ada yang mengetahui maupun pernah melakukan terapi kompres hangat dengan jahe sebagai salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat membantu memberikan rasa nyaman dan mengurangi intensitas nyeri kepala. Hal tersebut menjadi dasar bagi peneliti untuk menerapkan kompres hangat dengan jahe sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam membantu mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cepogo.

Berdasarkan studi pendahuluan ditemukan data yang dapat dari Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali mengatakan bahwa kecamatan cepogo dengan sebanyak 18.655 jiwa yang mengalami hipertensi. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan “Penerapan Pemberian Kompres Hangat Dengan Jahe Terhadap Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kabupaten Boyolali.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian terapan dengan desain studi kasus deskriptif. Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan secara nyata kondisi responden melalui pengamatan terhadap penerapan kompres hangat dengan jahe pada pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan intensitas nyeri kepala sebelum dan sesudah dilakukan intervensi tanpa menarik kesimpulan secara umum pada populasi yang lebih luas. Pelaksanaan penelitian menggunakan lembar observasi dan Numeric Rating Scale (NRS) sebagai instrumen untuk mencatat hasil penerapan kompres hangat dengan jahe terhadap perubahan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi. Intervensi kompres hangat dengan jahe dilakukan selama 15 menit, satu kali sehari selama tiga hari, kemudian intensitas nyeri diukur sebelum dan sesudah intervensi. Penerapan dilakukan pada dua pasien hipertensi di Desa Sidorejo, Kecamatan Cepogo, Kabupaten Boyolali.

Penerapan ini dilakukan di Desa Sidorejo yang terdapat 33 responden yang menderita penyakit hipertensi, dan 5 yang masuk kriteria serta ada 2 responden yang sesuai dengan kriteria dan bersedia untuk dilakukan penerapan kompres hangat jahe. Subjek penelitian ini adalah 2 orang pasien dengan hipertensi yang tinggal di desa Sidorejo

HASIL PENELITIAN

Gambaran Lokasi Penerapan

Penerapan ini dilakukan di kelurahan mliwis tepatnya di Desa Sidorejo RT 021 RW 003 kelurahan wliwis, kecamatan cepogo, kabupaten boyolali. Kelurahan mliwis merupakan salah satu dari 15 kelurahan yang berada di Kecamatan Cepogo, Kelurahan Mliwis terdiri dari 22 Desa, yaitu Baksari, Batujajar, Bubakan, Bulukerto, Gatakrejo, Karanganyar, Kepil/Kampil, Kukuhrejo, Ledok, Mliwis, Nganggrung, Ngarsopuro, Paras, Pos Wetan, Sambirejo, Sambungrejo, Sengon, Sidorejo, Sidotopo, Tambakboyo, Tegalsari, Tlogomuncar. Luas wilayah kelurahan mliwis kurang lebih sekitar 2,30 km².

Pemilihan Lokasi penerapan pertama di rumah Tn. S usia 60 tahun dengan tekanan darah 160/96 mmHg yang terletak di Desa Sidorejo RT 021 RW 003 dengan luas rumah 98 m², 1 ruang tamu, 2 kamar tidur, 1 kamar mandi, 1 dapur, 1 ruang makan, 1 kandang sapi. Tn. S merupakan petani yang ladang yang ditanami rumput untuk pakan sapi. Rumah ini memiliki Lokasi yang strategis, bersih, nyaman dan fasilitas yang memadai, ventilasi cukup, penerangan cukup. Desa Sidorejo dipilih sebagai tempat pelaksanaan penerapan terapi kompres hangat jahe karena belum pernah dilakukan sebelumnya. Dengan melakukan penerapan ini, diharapkan masyarakat dapat memperoleh pengalaman dan pengetahuan baru tentang manfaat kompres hangat jahe dalam mengatasi keluhan kesehatan.

Tempat saya melakukan penerapan yang kedua di rumah Ny. G usia 66 tahun dengan tekanan darah 155/98 yang berada di Desa Sidorejo RT 021 RW 003 dengan luas rumah 126 m², 1 ruang tamu, 1 garasi, 3 kamar tidur, 1 kamar mandi, 1 dapur. Ny. G merupakan wirausaha pembuatan tempe dirumah nya sendiri kurang lebih 25 tahun. Keadaan lantai sudah berkeramik, penerangan cukup, ventilasi udara yang baik. Situasi lingkungan Ny. G strategis, bersih, nyaman, dan jarak dari rumah ke rumah cukup dekat.

Tabel 4.1 hasil pengkajian pada Tn. S dan Ny. G di Desa Sidorejo RT 021 RW 003

Nama	Usia	Agama	Pekerjaan	Riwayat Hipertensi	Skala Nyeri	Keluhan
------	------	-------	-----------	--------------------	-------------	---------

Tn. S	60 Tahun	Islam	Petani	5 tahun	6 (sedang)	Faktor genetic, usia, pola tidur yang buruk dan banyak pikiran
Ny. G	66 tahun	Islam	Wirausaha	3 tahun	4 (sedang)	Faktor usia, dan pola makan yang tidak baikb

Sumber : Primer

Hasil Penerapan

Penerapan dilakukan pada tanggal 27-29 Mei 2026 dengan responden Tn. S berusia 60 tahun dan Ny. G berusia 66 tahun. Saat dilakukan pengkajian pada 2 responden yang mengalami hipertensi menunjukan tanda dan gejala seperti tekanan darah naik, mengeluh pusing, nyeri pada tengkuk. Berdasarkan hasil wawancara dari Tn. S mengatakan merasa pusing dan nyeri pada tengkuk, sedangkan Ny. G mengatakan pusing kambuh saat melakukan aktivitas berlebih. Tn. S dan Ny. G mengatakan tidak pernah rawat inap karena saat mengalami hipertensi hanya digunakan untuk istirahat.

Penerapan dilakukam untuk mengetahui perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan kompres hangat jahe pada Tn. S dan Ny. G di Desa Sidorejo, Mliwis, Cepogo, Boyolali pada tanggal 27-29 Mei 2026. Observasi dan wawancara pada Tn. S dan Ny. G dilakukan pada 27 Mei 2026 dan penerapan kompres hangat jahe dilakukan secara bersamaan pada sore hari pukul 16.00 selama 3 hari dilakukan 1 kali per hari di Desa Sidorejo, Mliwis, Cepogo, Boyolali.

Tabel 4.2 pengukuran skala nyeri sebelum dilakukan tindakan kompres hangat jahe pada Tn.S dan Ny.G

Hari, Tanggal	Nama Responden	Skala Nyeri
Rabu, 27 Mei 2026	Tn. S	6 (nyeri sedang)
Rabu, 27 Mei 2026	Ny. G	4 (nyeri sedang)

Sumber : Primer

Berdasarkan Tabel 4.2 diketahui bahwa sebelum diberikan terapi kompres hangar jahe kedua responden mengalami nyeri kepala dengan kategori nyeri sedang. Tn. S memiliki skala nyeri 6, sedangkan Ny. G memiliki skala nyeri 4 . kedua responden mengatakan bahwa nyeri kepala dirasakan mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga upaya yang dilakukan untuk mengurangi nyeri hanya dengan beristirahat. Selain itu, kedua responden belum mengetahui manfaat kompres hangat sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri kepala.

Tabel 4.3 pengukuran skala nyeri sesudah dilakukan tindakan kompres hangat jahe pada Tn.S dan Ny.G

No	Nama	Tanggal	Skala Nyeri	Kategori
1	Tn.S	29-05-2026	3	Skala nyeri ringan
2	Ny.G	29-05-2026	2	Skala nyeri ringan

Sumber : Primer

Tabel diatas menunjukkan adanya perubahan pada kedua responden setelah diberikan penerapan kompres hangat jahe selama 3 hari.

Pada Tn. S terjadi penurunan skala nyeri dari 6 (nyeri sedang) menjadi 3 (nyeri ringan), pada Ny. G terjadi penurunan skala nyeri dari 4 (nyeri sedang) menjadi 2 (nyeri ringan), Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan kompres hangat jahe memberikan efek positif dalam menurunkan intensitas nyeri kepala pada kedua responden, meskipun besarnya perubahan yang terjadi berbeda pada masing-masing responden.

Tabel 4.4 hasil perbandingan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan kompres hangat jahe

No	Tanggal	Responden 1 (Tn. S)		Responden 2 (Ny. G)	
		Post-test	Pre-test	Post-test	Pre-test
1	27 Mei 2026	6	5	4	3
2	28 Mei 2026	5	4	3	2
3	29 Mei 2026	4	3	2	2

Sumber : Primer

PEMBAHASAN

Penerapan ini dilakukan untuk menggambarkan hasil sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat dengan jahe terhadap intensitas nyeri kepala pada penderita hipertensi. Berdasarkan hasil pengukuran intensitas nyeri kepala yang dilakukan oleh peneliti pada hari pertama sebelum pemberian intervensi, skala nyeri kepala Tn. S sebesar 6, sedangkan pada Ny. G sebesar 4 berdasarkan Numeric Rating Scale (NRS). Hasil tersebut digunakan sebagai data awal untuk mengetahui intensitas nyeri kepala responden sebelum diberikan kompres hangat dengan jahe. Selanjutnya, hasil pengukuran sebelum dan sesudah pemberian intervensi selama tiga hari dibandingkan untuk melihat perubahan intensitas nyeri kepala pada masing-masing responden. Hasil penerapan kemudian diinterpretasikan dan dibandingkan dengan teori serta hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan pemberian kompres hangat dengan jahe terhadap nyeri kepala pada penderita hipertensi.

Hasil pengukuran skala nyeri sebelum dilakukan penerapan kompres hangat jahe

Berdasarkan hasil observasi sebelum dilakukan penerapan kompres hangat jahe pada Tn. S dan Ny. G, diperoleh hasil bahwa skala nyeri Tn. S berada pada angka 6, sedangkan Ny. G pada angka 4. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua responden mengalami nyeri dengan kategori sedang. Pengelompokan tingkat nyeri mengacu pada Numeric Rating Scale (NRS), yaitu skala 0 menunjukkan tidak nyeri, skala 1–3 menunjukkan nyeri ringan, skala 4–6 menunjukkan nyeri sedang, dan skala 7–10 menunjukkan nyeri berat. Dengan demikian, nyeri yang dialami Tn. S dan Ny. G sebelum diberikan intervensi kompres hangat jahe termasuk dalam kategori nyeri sedang.

Faktor penyebab nyeri kepala pada Tn.S sesuai dengan teori (Maulita et al., 2023) yaitu mengalami nyeri sedang yang berkaitan dengan pekerjaan nya sebagai petani. Pekerjaan sebagai petani memerlukan aktivitas fisik yang cukup berat, paparan sinar matahari dalam waktu lama, serta beban kerja yang tinggi sehingga dapat menimbulkan kelelahan fisik dan stres. Kondisi tersebut dapat memicu peningkatan tekanan darah dan menyebabkan munculnya keluhan nyeri kepala pada pasien hipertensi. Selain itu Ny. G kurang mengontrol pola makan

terutama dalam mengkonsumsi makanan tinggi garam, sehingga dapat memicu peningkatan tekanan darah dan memperberat keluhan nyeri yang dialami.

Tn.S mengalami nyeri sedang yang berkaitan dengan kondisi hipertensi, pola makan kurang terkontrol, kualitas tidur yang kurang baik. Kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi garam dan lemak, seperti gorengan, dapat meningkatkan tekanan darah sehingga memperburuk kondisi hipertensi (Purnama et al., 2023). Selain itu, kualitas tidur yang kurang baik juga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah karena tubuh tidak mendapatkan waktu istirahat yang (Lontoh & Gunawan, 2022). Hipertensi dapat menimbulkan keluhan berupa nyeri kepala akibat meningkatnya tekanan pada pembuluh darah (Sanger & Lainsamputty, 2022). Hal tersebut sesuai dengan hasil pada Tn. S yang mengalami nyeri kepala dengan skala 6 (nyeri sedang).

Penyebab hipertensi Ny.G yang pertama karena faktor usia sesuai dengan teori (Maulita et al., 2023), yang menjelaskan bahwa tingginya hipertensi sejalan dengan bertambahnya usia menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah sehingga tekanan darah meningkat. Faktor penyebab hipertensi pada Ny.G yang kedua yaitu, pola makan yang tidak baik sesuai dengan teori (Insani & Ramadhani, 2022) yaitu pola makan yang tidak sehat merupakan salah satu faktor Risiko hipertensi yang dapat dimodifikasi. Konsumsi makanan tinggi garam, lemak, rendah serat dapat meningkatkan tekanan darah.

Faktor penyebab nyeri kepala pada Tn.S sesuai dengan teori (Maulita et al., 2023) yaitu mengalami nyeri sedang yang berkaitan dengan pekerjaannya sebagai petani. Pekerjaan sebagai petani memerlukan aktivitas fisik yang cukup berat, paparan sinar matahari dalam waktu lama, serta beban kerja yang tinggi sehingga dapat menimbulkan kelelahan fisik dan stres. Kondisi tersebut dapat memicu peningkatan tekanan darah dan menyebabkan munculnya keluhan nyeri kepala pada pasien hipertensi. Faktor penyebab nyeri kepala pada Ny. G sesuai dengan teori (Maulita et al., 2023) berkaitan dengan pekerjaannya sebagai pembuat tempe. Pekerjaan tersebut memerlukan aktivitas fisik yang berulang, seperti mengangkat bahan baku, merebus kedelai, dan bekerja dalam lingkungan yang panas, sehingga dapat menyebabkan kelelahan fisik. Kondisi tersebut dapat memicu peningkatan tekanan darah dan menimbulkan keluhan nyeri kepala pada penderita hipertensi. Selain itu, Ny. G juga kurang mengontrol pola makan, terutama masih mengonsumsi makanan tinggi garam, sehingga dapat meningkatkan tekanan darah dan memperberat keluhan nyeri yang dialami. kurang mengontrol pola makan terutama dalam mengkonsumsi makanan tinggi garam, sehingga dapat memicu peningkatan tekanan darah dan memperberat keluhan nyeri yang dialami.

Tn.S mengalami nyeri sedang yang berkaitan dengan kondisi hipertensi, pola makan kurang terkontrol, kualitas tidur yang kurang baik. Kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi garam dan lemak, seperti gorengan, dapat meningkatkan tekanan darah sehingga memperburuk kondisi hipertensi (Purnama et al., 2023). Selain itu, kualitas tidur yang kurang baik juga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah karena tubuh tidak mendapatkan waktu istirahat yang (Lontoh & Gunawan, 2022). Hipertensi dapat menimbulkan keluhan berupa nyeri kepala akibat meningkatnya tekanan pada pembuluh darah (Sanger & Lainsamputty, 2022). Hal tersebut sesuai dengan hasil pada Tn. S yang mengalami nyeri kepala dengan skala 6 (nyeri sedang).

Penyebab hipertensi Ny.G yang pertama karena faktor usia sesuai dengan teori (Maulita et al., 2023), yang menjelaskan bahwa tingginya hipertensi sejalan dengan bertambahnya usia menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah sehingga tekanan darah meningkat. Faktor penyebab hipertensi pada Ny.G yang kedua yaitu, pola makan yang tidak baik sesuai dengan teori (Insani & Ramadhani, 2022) yaitu pola makan yang tidak sehat merupakan salah satu faktor Risiko hipertensi yang dapat dimodifikasi. Konsumsi makanan tinggi garam, lemak, rendah serat dapat meningkatkan tekanan darah.

Hasil pengukuran skala nyeri sesudah dilakukan penerapan kompres hangat jahe

Berdasarkan hasil penerapan sesudah diberikan kompres hangat jahe selama 3 hari yang dimulai dari tanggal 27-29 mei 2026 pada Tn.S didapatkan hasil dengan skala nyeri 6 (sedang) menjadi skala nyeri 3 (ringan) sedangkan pada Ny.G didapatkan hasil skala nyeri 4 (sedang) menjadi skala nyeri 2 (ringan). Terdapat perubahan penurunan pada Tn.S sebesar 3 poin. Sedangkan pada Ny.G terdapat penurunan 2 poin.

Teori ini didukung oleh penelitian (Fitria et al., 2025), kompres hangat jahe dapat menurunkan tekanan darah. Hal ini dikarenakan efek panasnya menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan meningkatkan sirkulasi darah, sedangkan kandungan gingerol dan shogaol pada jahe berperan sebagai antioksidan serta membantu relaksasi otot polos pembuluh darah, sehingga tekanan darah menurun.

Berdasarkan hasil penerapan dan teori yang ada, penulis berpendapat bahwa kompres hangat jahe dapat dijadikan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis yang mudah dilakukan, ekonomis, dan relative aman untuk membantu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Meskipun demikian, terapi ini sebaiknya tetap dilakukan secara rutin dan dikombinasikan dengan pengobatan medis serta penerapan pola hidup sehat, seperti menjaga pola makan, mengelola stress, melakukan aktivitas secara teratur, dan menghindari faktor-faktor resiko hipertensi agar hasil yang diperoleh lebih optimal

Hasil perbandingan pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah kompres hangat jahe

Hasil perbandingan yang diperoleh dari penjelasan diatas dapat dideskripsikan terdapat perbandingan penurunan intensitas nyeri kepala setelah penerapan kompres hangat dengan jahe selama 3 hari. Pada Tn. S, skala nyeri menurun dari 6 (nyeri sedang) menjadi 3 (nyeri ringan), dengan penurunan sebesar 3 poin. Sedangkan pada Ny. G, skala nyeri menurun dari 4 (nyeri sedang) menjadi 2 (nyeri ringan), dengan penurunan sebesar 2 poin.

Hasil penerapan kompres hangat pada leher menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada Tn. S dan Ny. G. Dengan demikian, terapi kompres hangat jahe dapat digunakan sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri pada penderita nyeri kepala dengan hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Fitria et al., 2025).

Penelitian (Fitria et al., 2025) mengatakan kompres hangat jahe merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Efek panas yang dihasilkan dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, meningkatkan sirkulasi darah, serta memberikan efek relaksasi pada otot dan jaringan tubuh. Selain itu jahe mengandung senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, dan zingerone yang memiliki sifat antioksidan, antiinflamasi, dan membantu relaksasi otot polos pembuluh darah. Pemberian kompres hangat jahe secara teratur dapat membantu memperlancar aliran darah, mengurangi tahanan perifer pembuluh darah, meredakan keluhan yang menyertai sipertensi seperti nyeri tengkuk, serta membantu mengendalikan tekanan darah. Semakin rutin penerapan kompres hangat jahe dilakukan sebagai terapi pendamping, maka manfaat yang diperoleh dalam membantu pengendalian tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan penderita hipertensi dapat semakin optimal.

Dengan Demikian terapi kmpres hangat jahe dapat dijadikan salah satu intervensi nonfarmakologis yang membantu menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi karena mampu memberikan efek relaksasi, meningkatkan sirkulasi darah, menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan memberikan rasa nyaman . selain itu, terapi ini mudah dilakukan, aman, dan dapat diterapkan secara mandiri dirumah.

Keterbatasan Penerapan

Hasil penerapan ini tidak lepas dari keterbatasan selama pelaksanaan kompres hangat jahe berlangsung. Adapun beberapa keterbatasan antara :

1. Peneliti tidak dapat mengontrol kondisi psikologis responden, seperti tingkat stress, kecemasan, maupun kualitas istirahat selama periode penelitian, yang dapat mempengaruhi perubahan tekanan darah.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh responden selama periode penerapan. Aktivitas fisik yang berbeda pada masing-masing responden dapat mempengaruhi perubahan tekanan darah.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol pola makan responden, terutama konsumsi makanan tinggi garam, lemak, dan makanan lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Adanya perbedaan pola makan selama pelaksanaan penerapan dapat menjadi faktor yang mempengaruhi hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat jahe.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penerapan kompres hangat jahe terhadap nyeri kepala pada pasien hipertensi pada Tn. S dan Ny. G di Desa Sidorejo RT 021 RW 003 Kelurahan Wliwis, Kecamatan Cepogo, Kabupaten Boyolali yang dilakukan selama 3 hari didapatkan Kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengukuran skala nyeri sebelum diberikan penerapan kompres hangat jahe pada Tn. S skala nyeri 6 (sedang) dan Ny. G skala nyeri 4 (sedang)
2. Pengukuran skala nyeri sesudah diberikan penerapan kompres hangat jahe pada Tn. S skala nyeri 3 (ringan) dan pada Ny. G skala nyeri 2 (ringan)
3. Setelah dilakukan penerapan kompres hangat jahe terdapat perbandingan pada Tn. S dan Ny. G dari skala nyeri antara hari pertama, hari kedua, hari ketiga, sama-sama mengalami perubahan skala nyeri.

B. Saran

1. Bagi Responden
Dengan diberikan kompres hangat jahe diharapkan Tn.S dan Ny. G dapat mengimplementasikan secara mandiri dirumah dengan waktu yang maksimal agar mendapatkan hasil yang diharapkan serta dapat membagi ilmunya kepada masyarakat disekitar.
2. Bagi Masyarakat
Masyarakat dan keluarga terutama yang mengalami hipertensi dapat diberikan Pendidikan kesehatan mengenai kompres hangat jahe untuk menurunkan tekanan darah agar masyarakat dan keluarga mengetahui serta menerapkan secara mandiri.
3. Bagi Penulis
Penulis diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam memberikan asuhan keperawatan. Dengan begitu, penulis dapat menerapkan terapi nonfarmakologis seperti kompres hangat jahe pada pasien hipertensi. Penulis juga diharapkan dapat mengembangkan kemampuan dalam melakukan pengkajian, perencanaan, implementasi, dan evaluasi konservasi. Semua itu harus berdasarkan praktik berbasis bukti. Dengan demikian, penulis dapat meningkatkan kualitas pelayanan di masyarakat.
4. Bagi Institusi Pendidikan
Institusi pendidikan diharapkan dapat memanfaatkan penerapan ini sebagai bahan referensi tambahan dalam proses pembelajaran. Dengan hasil penerapan ini, diharapkan mahasiswa dapat memahami lebih baik tentang penggunaan terapi nonfarmakologis,

seperti kompres hangat jahe, sebagai salah satu intervensi untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penerapan kompres hangat jahe dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang dapat memengaruhi tekanan darah seperti usia, aktivitas fisik, pola makan, tingkat stres, dan kepatuhan minum obat sehingga diperoleh hasil yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, N. R., Mannyullei, S., & Amqam, H. (2024). Determinan Kejadian Hipertensi Primer Pada Pasien Di Poliklinik Interna Rumah Sakit Universitas Hasanuddin. *Hasanuddin Journal of Public Health*, 6(1), 84–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.30597/hjph.v6i1.36443>
- Amira, I., Hendrawati, Maulana, I., Sumarni, N., & Rosidin, U. (2023). UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN JIWA LANSIA MELALUI DETEKSI DINI DAN EDUKASI Iceu. *Jurnal Krestivitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6, 5532–5540.
- Anggraini, tri diah, & Utami, T. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Benson pada Ny. M dengan Nyeri Akut. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(November), 1377–1386.
- Dela , Chantika Dewi P, Nuraini, Widya Syaputri, L., Ramadhani, Renaldi Tri Budi P., Nur Ismi, Syifa Nuraida P., R., & Miftakhul P., Tiara Eka Putri K., S. R. (2025). Edukasi dan Skrining Hipertensi untuk Meningkatkan. *Journal of Philanthropy*, 3(2), 62–69.
- Dinkes Boyolali. (2024). Profil Kesehatan Kabupaten Boyolali. In *Dinkes Boyolali*.
- Elvira, M., Sinthania, D., Dewi, D. S., Yessi, H., & Arif, M. (2024). Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Melalui Penguatan Peran Kader Dan Senam Hipertensi. *GEMAKES*, 4(1), 8–14. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i1.1405>
- Fitria, F., Herawati, V. D., & Widiyono, W. (2025). Pengaruh pemberian kompres hangat dengan jahe terhadap nyeri kepala pada pasien hipertensi. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 5(5), 596–604. <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i5.1237>
- Illahi, R., Kurniawan, Y., Iskandar, S., & Nawawi, Y. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Pemberian Terapi Pijat Sebagai Manajemen Nyeri Kronis Di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Bengkulu Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 26–31.
- Insani, A., & Ramadhani, H. A. (2022). Determinan Kejadian Hipertensi Berdasarkan Pola Konsumsi: Model Prediksi Dengan Sistem Skoring. *Quality : Jurnal Kesehatan*, 16(1), 9–20. <https://doi.org/10.36082/qjk.v16i1.399>
- Jamal, F., Andika, T. D., & Adhiany, E. (2022). Penilaian dan Modalitas Tatalaksana Nyeri. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 5(3), 66–73. <https://doi.org/https://doi.org/10.35324/jknamed.v5i3.211>
- 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*, 4(4), 272–282.
- Kemenkes. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Kementerian Kesehatan RI. Kemenkes RI Profil Kesehatan Indonesia 2022
- Kurniawan, Y., Yulendasari, R., & Hermawan, D. (2024). *TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PASIEN POST OPERASI APENDIKTOMI DI RUANG BEDAH RSUD DR. H. ABDUL MOELOEK*. 7, 1–23.

- Kusuma, N. D., & Ariwibowo, D. D. (2025). Gambaran Komplikasi Hipertensi di RSUD Cengkareng. *JUSINDO*, 7(1), 370–381. najwa.405210218@stu.untar.ac.id
- Li'wuliyya. (2025). Terapi Kombinasi Non-Farmakologi untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 16(4), 600–605. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33846/sf16249>
- Lontoh, S. O., & Gunawan, M. (2022). GAMBARAN KUALITAS TIDUR DAN TEKANAN DARAH MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA. *Jurnal Ebers Ppayrus*, 28(1), 83–91. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/ep.v28i1.19424>
- Maulita, S., Aramico, B., & Hasnur, H. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lampaseh Kota Banda Aceh. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2206–2214. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i3.16836>
- Mpila, D. A., & Lolo, W. A. (2022). Hubungan Rasionalitas Penggunaan Obat Antihipertensi terhadap Outcome Klinis Pasien Hipertensi Di Klinik Imanuel Manado. *Pharmacon*, 11(1), 1350–1358.
- Mutawadingah, L., & Kurniawan, W. E. (2022). Asuhan Keperawatan Lansia Pada Tn. S Dengan Masalah Utama Nyeri Akut Di Wisma 3 Ppslu Panti Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia*, 1(1), 94–99. <https://doi.org/https://doi.org/10.70570/jkmc.v1i1.13>
- Nurjannah, A. K., & Pitayanti, A. (2025). Kompres Hangat Rebusan Jahe (Zingiber Officinale) Efektif Untuk Menurunkan Nyeri Tenguk Pada Penderita Hipertensi. *JURNAL PENGEMBANGAN ILMU DAN PRAKTIK KESEHATAN*, 4(1), 22–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.56586/pipk.v4i1.447>
- Prihatini, wahyu niken, & 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/https://doi.org/10.31539/jka.v5i2.6044>
- Purnama, R. S. E., Hidayat, W., Sinaga, J., Nababan, D., & Ester J. Sitorus, M. (2023). Faktor Risiko Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 16089–16105. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i3.19199>
- Riyada, F., Amanah Fauziah, S., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27–47. <https://doi.org/10.56260/sciena.v3i1.137>
- Rohmah, S. R., & Ardelia, V. (2026). *The Dynamics of Meaning in Life Among Older Adults Living Alone and Those Living with Family* *Dinamika Makna Hidup Pada Lansia yang Tinggal Sendiri dan Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga Abstrak*. 13(01), 100–119.
- Rosiska, E. (2025). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Penurunan Skala Nyeri pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Gedang Tahun 2024. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 3(1), 55–61. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v3i1.2125>
- Sanger, A. Y., & Lainsamputty, F. (2022). Stres Dan Komponen Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Nutrix Journal*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.37771/nj.vol6.iss1.604>
- Saputra, S., & Huda, S. A. (2023). Penurunan Nyeri Kepala Melalui Teknik Relaksasi Autogenic Pada Penderita Hipertensi. *Ilmu Kesehatan Dan Kebidanan*, 14(1), 345–353.
- Sari, viona chyntia, Hasmintia, Dewi, S., & Armaita. (2026). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Gout Arthritis Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 03(01), 919–925. <https://doi.org/https://jurnal.itc.web.id/index.php/jipk/1921>
- Sigalingging, V. Y. S., Pakpahan, R. E., & ... (2022). Overview of Dietary Compliance in Hypertensive Patients at Haji Adam Malik Hospital Medan in 2022. *Jurnal Eduhealt*, 13(01), 11–14.

- Silalahi, M. K., Sitorus, S., & Hardiyanti, A. (2023). Perbandingan Efektivitas Antara Critical-Care Pain Observation Tool (CPOT) dengan Wong-Baker terhadap Skor Nyeri Pasien di ICU. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Perkotaan*, 3(2), 68–78. <https://doi.org/10.37012/jkmp.v1i2.1550>
- Syara, A. M., Siringoringo, T., Halawa, A., & Sitorus, K. (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/https://doi.org/10.35451/jpk.v1i1.756>
- Wati, N. anjar, Ayubana, S., & Purwono, J. (2023). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3, 131–135.
- Wiyandani, V., Haryanto, Barid, M., Hasanah, U., & Trissya, M. (2022). Efektifitas Pengkajian Nyeri Critical Pain Observational Tool (Cpot) Pada Pasien Kritis Dengan Ventilasi Mekanik: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 13(2), 84–89. <https://doi.org/https://doi.org/10.54630/jk2.v13i2.207>