

Kompres Hangat Di Leher Untuk Menurunkan Skala Nyeri Kepala Pada Klien Hipertensi

Warm Compress on The Neck to Lower Headache Scale in Hypertensive Clients

Maghfira Fadiya Rosyida^{1*}, Elisabeth Iswantiningsih², Dirsa Apella Sari³

¹Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta, Jl. Tentara Rakyat Mataram 11B Yogyakarta, 55231

²Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta, Jl. Tentara Rakyat Mataram 11B Yogyakarta, 55231

³Puskesmas Pajangan Bantul, Jl. Pajangan-Bantul No.20, Benyo, Sedangsari, Kec.Pajangan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55751

*¹maghfirafadiya9@gmail.com, ²ei_iswantiningsih@yahoo.com, ³dirsaapellasari@gmail.com

***penulis korespondensi**

Abstrak

Hipertensi adalah gangguan pada sistem peredaran darah ditandai dengan peningkatan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg yang dapat menyebabkan pusing (nyeri kepala) sehingga mengganggu aktivitas, untuk itu perlu dilakukan tindakan secara non-farmakologis mengurangi nyeri kepala pada klien hipertensi. Kompres hangat merupakan salah satu tindakan non-farmakologis dalam mengurangi nyeri kepala pada klien hipertensi. Penelitian ini bertujuan menggambarkan penerapan kompres hangat dalam menurunkan skala nyeri kepala pada salah satu klien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pajangan Bantul. Metode yang digunakan adalah deskriptif dalam bentuk pendekatan studi kasus dengan melakukan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan pemberian kompres hangat pada leher selama 3 hari frekuensi 1 kali sehari dengan durasi 15 menit didapatkan hasil skala nyeri kepala menurun dari skala 6 menjadi 1. Dapat disimpulkan bahwa kompres hangat dapat menurunkan skala nyeri kepala pada klien hipertensi.

Kata kunci: Nyeri Kepala; Hipertensi; Kompres Hangat

Abstract

Hypertension is a disorder of the circulatory system characterized by an increase in blood pressure $\geq 140/90$ mmHg which can cause dizziness (headache) that interferes with activities, for this reason it is necessary to take non-pharmacological measures to reduce headache pain. Warm compresses are one of the non-pharmacological measures in reducing head pain in hypertensive clients. This study aims to describe the application of warm compresses in reducing the head pain scale in one hypertensive client in the Pajangan Bantul Health Center Working Area. The method used is descriptive in the form of a case study approach by conducting interviews, observations, and documentation. The results showed that after giving warm compresses on the neck for 3 days with a frequency of 1 time a day with a duration of 15 minutes, the results of the head pain scale decreased from a scale of 6 to 1. It can be concluded that warm compresses can reduce the scale of head pain in hypertensive clients.

Keywords: Headache; Hypertension; Warm Compress

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dan salah satu penyebab kematian utama di dunia (1). Berdasarkan data dari WHO pada tahun 2019, prevalensi hipertensi adalah 22%. Pada tahun 2018 kejadian Hipertensi di Indonesia sebanyak 34,1% (2). Di Yogyakarta kejadian Hipertensi pada tahun 2021 terdapat 251 ribu kasus (3). Di Kabupaten Bantul prevalensi hipertensi sebesar 29,89% pada tahun 2021 (4). Menurut profil Puskesmas Pajangan Bantul pada tahun 2022 jumlah klien hipertensi yang berobat ke poli umum sebesar 1.029 kasus (Pajangan, 2022). Hipertensi penyakit yang banyak diderita oleh lansia, dimana angka kejadian hipertensi pada kelompok umur 31-44 tahun sebanyak 31,6%, umur 45-59 tahun sebanyak 45,3%, dan umur ≥ 60 tahun sebesar 55,2% (5).

Nyeri kepala merupakan salah satu gejala yang sering dirasakan oleh klien dengan hipertensi. Nyeri kepala biasanya terjadi di kepala belakang menjalar sampai ke tengkuk yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (6). Nyeri kepala ini disebabkan oleh peningkatan tekanan pada dinding pembuluh darah di daerah leher, yang mana pembuluh darah di daerah tersebut membawa darah ke otak sehingga mengakibatkan terjadi penekanan pada serabut saraf otot leher dan pada akhirnya klien akan merasa nyeri atau ketidaknyamanan pada leher dan kepala (7). Nyeri kepala ini tergolong pada nyeri kepala tension. Nyeri kepala tension merupakan nyeri kepala yang terjadi akibat ketegangan otot pada leher dan kepala. Nyeri kepala tension ini digambarkan seperti kencang dan menekan (8).

Penatalaksanaan nyeri dapat berupa metode farmakologis dan nonfarmakologis. Secara farmakologis yaitu dengan pemberian obat analgesik. Sedangkan non-farmakologinya dapat berupa message, teknik relaksasi, teknik distraksi, kompres dingin, dan kompres hangat (9).

Kompres hangat adalah suatu metode dalam penggunaan suhu hangat yang memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan kantung yang berisi air hangat bersuhu 45-50°C yang dilakukan selama 15 menit (10). Kompres hangat memiliki manfaat membantu merelaksasikan otot dan melebarkan pembuluh darah (11). Kompres hangat dipilih karena merupakan tindakan yang mudah dilakukan dan dapat dilakukan tanpa bantuan orang lain serta efektif untuk menurunkan nyeri kepala pada klien hipertensi (12).

Hal ini didukung oleh hasil penelitian (13) dikatakan bahwa terdapat pengaruh antara kompres hangat terhadap skala nyeri kepala pada klien hipertensi karena setiap responden mengalami penurunan skala nyeri kepala dengan hasil analisis dengan uji *wilcoxon* diperoleh nilai $P_{value} = 0,003 < 0,05$. Tujuan umum penerapan ini adalah mengetahui efektifitas penerapan kompres hangat pada leher terhadap skala nyeri kepala pada klien hipertensi.

2. METODE

Metode yang digunakan yaitu metode deskriptif untuk memperoleh gambaran dengan melakukan wawancara, observasi dan dokumentasi serta menganalisis data yang akurat dengan fokus pemberian kompres hangat di leher pada klien hipertensi yang mengalami nyeri kepala. Penelitian ini menggunakan satu responden dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Intervensi dilakukan 1 kali sehari pada pagi selama 3 hari dengan durasi 15 menit. Sebelum dan setelah pemberian kompres hangat dilakukan penilaian skala nyeri kepala. Kemudian hasil pada penelitian ini dianalisis dalam bentuk teks dengan fakta yang mendukung dengan disajikan dalam bentuk naratif tabel maupun grafik.

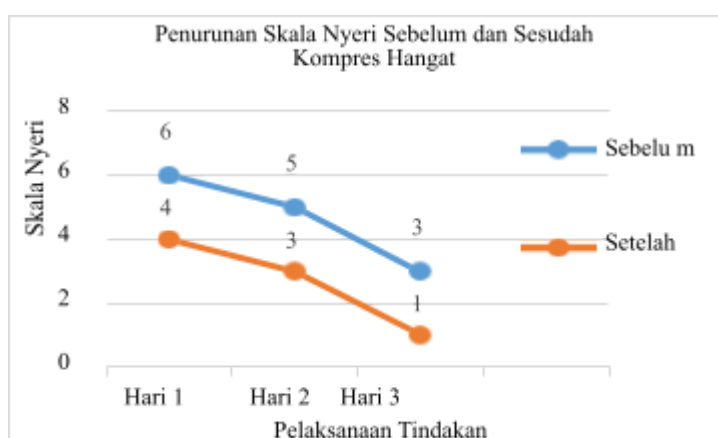
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Pajangan Bantul, tepatnya di Dusun Gandekan RT 04 Kelurahan Guwosari. Ny. S sebagai responden yang berusia 60 tahun, berjenis kelamin perempuan dengan diagnosa hipertensi dan mengalami nyeri kepala dengan skala nyeri 6 (sedang). Kemudian diberikan kompres hangat pada leher selama 3 hari dengan frekuensi 1 kali selama 15 menit dan 6 kali penilaian skala nyeri (tabel 1). Pada hari pertama dilakukan kompres hangat didapatkan hasil skala nyeri kepala sebelum kompres hangat yaitu skala 6 (nyeri sedang) dan setelah diberikan kompres hangat sebanyak 1x/hari menurun menjadi skala 4 (nyeri sedang). Terapi kompres hangat pada klien hipertensi dengan keluhan nyeri kepala dapat mengurangi rasa nyeri yang diakibatkan oleh peningkatan tekanan darah klien. Namun, nyeri kepala Ny.S bukan hanya karena

peningkatan tekanan darah, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor memperberat nyeri yaitu faktor kelelahan. Nyeri dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, faktor usia, jenis kelamin, pengalaman nyeri sebelumnya, persepsi nyeri, kelelahan dan kebudayaan (14).

Tabel 1. Skala Nyeri Sebelum dan Setelah Kompres Hangat

Hari/Tanggal	Jam	Skala Nyeri	
		Pre	Post
Rabu, 15 Maret 2023	11.45 WIB	6	4
Kamis, 16 Maret 2023	09.00 WIB	5	3
Jum'at, 17 Maret 2023	07.45 WIB	3	1



Hasil penilaian skala nyeri pada hari kedua sebelum dilakukan kompres hangat didapatkan hasil skala 5 (nyeri sedang). Setelah diberikan kompres hangat 1x selama 15 menit terjadi penurunan skala nyeri menjadi 3 (nyeri ringan). Penerapan kompres hangat pada hari ketiga juga terdapat penurunan sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat dari skala 3 (nyeri ringan) menjadi skala 1 (nyeri ringan).

Hipertensi adalah peningkatan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan diastole ≥ 90 mmHg yang diukur dua kali atau lebih dalam keadaan istirahat (9). Salah satu gejala yang sering dirasakan klien hipertensi adalah nyeri kepala (15). Hal ini sesuai dengan keluhan yang dirasakan Ny.S saat dikaji yaitu nyeri kepala pada tengkuk menjalar sampai bahu yang membuat Ny.S tidak bisa tidur semalam dengan skala nyeri 6 (nyeri sedang).

Penatalaksanaan nyeri kepala dapat dilakukan dengan berbagai cara salah satunya dengan terapi non-farmakologis seperti kompres hangat (15). Pada saat dilakukan kompres hangat klien merasakan ketegangan otot pada leher berkurang dan merasakan kerileksan pada bagian leher hingga kepala, serta merasa nyaman setelah diberikan kompres hangat. Hal tersebut sejalan dengan teori bahwa kompres hangat menyebabkan pelebaran pembuluh darah yang dapat meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan otak sehingga dapat meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan otot, meningkatkan aliran darah pada daerah leher dan meningkatkan rasa nyaman (16).

Pada studi kasus ini terjadi penurunan skala nyeri kepala setelah dilakukan terapi kompres hangat selama 3 hari, frekuensi 1 kali sehari dan durasi setiap terapi 15 menit. Sebelum dilakukan kompres hangat didapatkan hasil bahwa skala awal 6 (nyeri sedang) turun menjadi skala 1 (nyeri ringan) dan rata-rata selisih penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah kompres hangat adalah 2 (18). Penelitian ini sejalan dengan penelitian tentang penerapan pemberian kompres hangat pada leher terhadap skala nyeri kepala pada pasien hipertensi Di Kota Metro selama 3 hari terjadi penurunan nyeri dengan hasil dari skala awal 6 (sedang) turun menjadi skala 2 (ringan) (15). Penelitian lain juga

menemukan hasil bahwa pemberian kompres hangat pada leher selama 15 menit mampu membantu menurunkan skala nyeri kepala pada klien hipertensi (17) (19).

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa setelah dilakukan penerapan kompres hangat pada tengkuk, skala nyeri pada subyek (Ny.S) semakin menurun. Kompres hangat pada tengkuk sangat bermanfaat dalam upaya penurunan intensitas nyeri pada pasien hipertensi, hal ini dapat terjadi karena nyeri kepala yang diderita oleh klien hipertensi disebabkan karena suplai darah ke otak mengalami penurunan dan peningkatan spasme pembuluh darah. Pada klien hipertensi dengan keluhan nyeri kepala, kompres hangat pada tengkuk dapat merelaksasikan otot pada pembuluh darah dan melebarkan pembuluh darah sehingga hal tersebut dapat meningkatkan pemasukan oksigen dan nutrisi ke jaringan otak sehingga nyeri menjadi berkurang.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri kepala pada yang dilakukan selama 3 hari dengan frekuensi 1 kali sehari selama 15 menit dapat membantu mengurangi skala nyeri pada klien hipertensi dengan didapatkan hasil penilaian skala nyeri dari 6 (nyeri sedang) turun menjadi 1 (nyeri ringan). Hal ini menggambarkan bahwa terapi kompres hangat dapat menurunkan skala nyeri kepala pada klien hipertensi.

Diharapkan dapat menjadi sumber referensi tentang kompres hangat dan dapat diimplementasikan kepada klien hipertensi dengan keluhan nyeri kepala dan diharapkan dapat dijadikan sebagai edukasi tentang cara mengurangi nyeri kepala dengan pemberian kompres hangat secara mandiri dirumah.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Sutomo, Aprilin H. Peningkatan Kemampuan Self Medication Pada Penderita Hipertensi Dengan Keluhan Nyeri Leher Belakang. Masyarakat Mandiri dan Berdaya. 2022;1(1):27–37. <https://doi.org/10.56586/MBM.V1I1.206>
- (2) KemenkesRI. Hipertensi Si Pembunuh Senyap. 2019.
- (3) Dinas Kesehatan DIY. Dinas Kesehatan D.I Yogyakarta tahun 2021. Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2021. 2021;76. <http://www.dinkes.jogjapro.go.id/download/download/27>.
- (4) Dinkes Kab. Bantul. Narasi Profil Kesehatan Kab. Bantul 2022. Profil Kesehatan Kab. Bantul 2022. 2022;59. <https://dinkes.bantulkab.go.id/e-magazine/3/download>
- (5) Akbar F, Syamsidar, Nengsih W. Karakteristik Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Banua Baru. Bina Generasi : Jurnal Kesehatan. 2020;11(2):6–8. <https://doi.org/10.35907/BGJK.V11I2.141>
- (6) Sunarwan QN, Wijayanti ET, Mudzakkir M. Efektivitas Kompres Hangat terhadap Rasa Nyaman pada Penderita Hipertensi di Rumah Sakit Umum Lirboyo Kota Kediri. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran. 2022;2(1):324–329. <https://doi.org/10.29407/SEINKESJAR.V2I1.3039>
- (7) Puspita T, Widadi SY, Alfiansyah R, Estria S. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Pada Penderita Hipertensi. Jurnal Kesehatan dan Kedokteran. 2023;2(1):8–11. <https://doi.org/10.56127/JUKEKE.V2I1.514>
- (8) Samuel S. Nyeri Kepala: Kenali dan Cegah. LeutikaPrio; 2018. http://www.leutikaprio.com/produk/110215/kesehatan/17071513/nyeri_kepala_kenali_dan_cegah/16107854/dr_samuel_sembiring
- (9) Valerian FO, Ayubbana S, Utami IT. Penerapan Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Kota Metro. Jurnal Cendikia Muda. 2021;1(2):249–255. <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/208>
- (10) Simanjuntak SR, Napitupulu LF. Upaya Mengatasi Masalah Nyeri pada Pasien Hipertensi dengan Melakukan Kompres Hangat. Care Journal. 2022;2(1):51–56. <https://doi.org/10.35584/CAREJOURNAL.V2I1.130>

- (11) Sari IP, Senja AS, Fitri NL. Penerapan Kompres Hangat pada Tengukuk Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Nyeri. *jurnal.akperdharmawacana.ac.id*. 2021;1(1). <http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/182/93>
- (12) Salvataris S, Ludiana, Ayubbana S. Penerapan Kompres Hangat Leher Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kec. Metro Pusat Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*. 2021;2(4):521–528. <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/380>
- (13) Fadila R, Hawati N. Pengalaman Penderita Hipertensi Dalam Menurunkan Nyeri Kepala Dengan Terapi Non Farmakologi Di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*. 2019;9(18):76–88. <https://doi.org/10.52047/JKP.V9I18.46>
- (14) Nazar KA, Ayubbana S, Pakarti AT. Penerapan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*. 2023;3(3):386–393. <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/483>
- (15) Nugroho RA, Ayubbana S, Sari SA. Penerapan Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*. 2021;2(4):514–520. <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/379>
- (16) Pratiwi Y, Inayati A, Dewi NR. Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*. 2023;3(4):627–631. <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/513>
- (17) Vitriya L, Aziz A, Sri N. IMPLEMENTASI PEMBERIAN KOMPRES HANGAT PADA LEHER TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI KEPALA PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUP DR. SARDJITO YOGYAKARTA. SBY Proceedings. 2022. 1(1), 629–639. <https://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/p/article/view/338>
- (18) Solikhati N, Khasanah S, Susanto A. Asuhan Keperawatan Nyeri Akut pada Ny. S dengan Hipertensi di Puskesmas Kembaran 1 Banyumas. *Journal of Nursing Education and Practice*. 2023;2(3):248–252. <https://doi.org/10.53801/JNEP.V2I3.143>
- (19) Wati S, Dewi NR, Pakarti AT, et al. Penerapan Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas. *Jurnal Cendikia Muda*. 2023;3(2):307–313. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/473>