

**PENERAPAN KOMPRES HANGAT PADA TENGGUK PASIEN  
HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI**

**THE IMPLEMENTATION OF WARM COMPRESS TO THE NECK OF  
HYPERTENSION PATIENTS WITH PAIN NURSING PROBLEMS**

**Intan Permata Sari<sup>1</sup>, Senja Atika Sari<sup>2</sup>, Nury Luthfiyatil Fitri<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro

Email: [intanpermata3725@gmail.com](mailto:intanpermata3725@gmail.com)

**ABSTRAK**

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Gejala awal hipertensi biasanya adalah asimtomatik, hanya ditandai dengan kenaikan tekanan darah. Kenaikan tekanan darah pada awalnya sementara tetapi akhirnya menjadi permanen. Ketika gejala muncul, biasanya samar. Sakit kepala, biasanya di tengkuk dan leher, dapat muncul saat terbangun, yang berkurang selama siang hari. Penatalaksanaan yang akan diterapkan penulis pada karya tulis ilmiah ini yaitu penerapan kompres hangat pada tengkuk. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (*case study*). Subyek yang digunakan yaitu pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan kompres hangat pada tengkuk selama 7 hari, terjadi penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi. Kesimpulan: Penerapan kompres hangat pada tengkuk pada pasien hipertensi mampu menurunkan intensitas nyeri kepala. Saran bagi pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala hendaknya dapat melakukan kompres hangat pada tengkuk secara mandiri untuk membantu menurunkan nyeri kepala.

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

**ABSTRACT**

Hypertension or high blood pressure disease is a chronic condition characterized by increased blood pressure on the walls of the arteries. The initial symptoms of hypertension are usually asymptomatic, marked only by an increase in blood pressure. The increase in blood pressure is temporary at first but eventually becomes permanent. When symptoms appear, they are usually subtle. Headaches, usually in the nape and neck, can appear on awakening, which lessens during the day. The management that the author will apply in this scientific paper is the application of warm compresses to the nape of the neck. The design of this scientific paper uses a case study design. The subjects used were hypertensive patients who experienced headaches. Data analysis was performed using descriptive analysis. The results showed that after applying warm compresses to the nape of the neck for 7 days, there was a decrease in headache intensity in hypertensive patients. For hypertensive patients who experience headaches, they should be able to do warm compresses on the nape independently to help reduce headaches.

**Keywords** : Hypertension, Headache, Warm Compress.

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan publik utama di seluruh dunia dan merupakan faktor risiko penyakit kardiovaskular, serta belum terkontrol optimal di seluruh dunia. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah<sup>1</sup>.

Hasil Survei Indikator Kesehatan Nasional (SIRKESNAS) tahun 2016 prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan sistem informasi penyakit tidak menular (PTM) berbasis web, jumlah kunjungan di fasilitas kesehatan tingkat pertama (FKTP) mencapai 283.695 kunjungan. Dari jumlah tersebut, yang didiagnosis Hipertensi di fasilitas kesehatan tingkat pertama (FKTP) sebanyak 166.511 dan terbesar pada perempuan yaitu 114.546 sedangkan pada laki-laki yaitu 51.695<sup>2</sup>. Sedangkan di Provinsi Lampung kejadian hipertensi berdasarkan diagnosis dokter pada

tahun 2018 yaitu 11.163 penderita atau 15.10%<sup>3</sup>.

Berdasarkan data *medical record* di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Jendral Ahmad Yani Metro pada tahun 2019 hipertensi menempati urutan ke-7 dari 10 besar penyakit yang ada di Ruang Penyakit Dalam C RSUD Jend. Ahmad Yani Metro dengan jumlah 82 penderita<sup>4</sup>.

Gejala awal hipertensi biasanya adalah asimtomatik, hanya ditandai dengan kenaikan tekanan darah. Kenaikan tekanan darah pada awalnya sementara tetapi akhirnya menjadi permanen. Ketika gejala muncul, biasanya samar. Sakit kepala, biasanya di tengkuk dan leher, dapat muncul saat terbangun, yang berkurang selama siang hari<sup>5</sup>. Nyeri kepala disebabkan karena kerusakan vaskuler akibat dari hipertensi tampak jelas pada seluruh pembuluh perifer. Perubahan struktur dalam arteri-arteri kecil dan arteriola menyebabkan penyumbatan pembuluh darah. Bila pembuluh darah menyempit maka aliran arteri akan terganggu. Pada jaringan yang

terganggu akan terjadi penurunan O<sub>2</sub> (oksigen) dan peningkatan CO<sub>2</sub> (karbondioksida) kemudian terjadi metabolisme anaerob dalam tubuh yang meningkatkan asam laktat dan menstimulasi peka nyeri kapiler pada otak<sup>6</sup>.

Penatalaksanaan nyeri terbagi menjadi dua, yaitu dengan pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan secara farmakologis dapat dilakukan dengan memberikan analgesik. Walaupun analgesik sangat efektif untuk mengatasi nyeri, namun hal tersebut akan berdampak kecanduan obat dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Secara nonfarmakologis penatalaksanaanya antara lain dengan menggunakan teknik relaksasi, distraksi dan kompres hangat<sup>7</sup>.

Kompres hangat adalah suatu metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologi. Efek terapeutik pemberian kompres hangat di antaranya mengurangi nyeri, meningkatkan aliran darah,

mengurangi kejang otot, dan menurunkan kekakuan tulang sendi<sup>8</sup>.

Kompres hangat dapat merelaksasikan otot pada pembuluh darah dan melebarkan pembuluh darah sehingga hal tersebut dapat meningkatkan pemasukan oksigen dan nutrisi ke jaringan otak<sup>6</sup>.

Tujuan penerapan kompres hangat pada tengkuk adalah untuk mengatasi masalah keperawatan nyeri kepala pada pasien hipertensi.

## **METODE**

Desain karya tulis ilmiah ini menggunakan desain stadi kasus (*case study*). Subyek yang digunakan dalam studi kasus yaitu dengan pasien hipertensi yang terdiri dari 1 pasien yang mengalami masalah keperawatan nyeri kepala. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan standar operasional prosedur (SOP) dalam melakukan tindakan kompres hangat pada tengkuk. Pengkajian pengukuran intensitas nyeri mengacu pada skala nyeri numerik (0-10)-*Numerical Rating Scales* (NRS).

## HASIL

Gambaran karakteristik subyek penerapan yang didapatkan pada saat pengkajian sesuai dengan tahapan rencana penerapan adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Gambaran Subyek Penerapan**

Data	Keterangan
Nama	Ny. A
Usia	46 tahun
Pendidikan	SMA
Tanggal pengkajian	10 Juli 2020
Riwayat kesehatan sebelumnya	Klien mengatakan didiagnosa menderita hipertensi sejak 3 tahun yang lalu. Klien mengatakan didalam keluarganya ada yang memiliki riwayat penyakit yang sama dengan klien yaitu hipertensi yaitu ibu klien yang sudah meninggal.
Keluhan saat ini	Klien mengatakan nyeri pada kepala, disertai pegal-pegal pada tengkuk yang menjalar sampai ke pundak. Nyeri hilang timbul, nyeri timbul ketika beraktifitas dan hilang ketika klien berbaring atau istirahat, nyeri yang dirasakan seperti tertusuk-tusuk jarum. Skala nyeri 7.
TTV	TD 170/90 mmHg, Nadi 90 x/menit, RR 24 x/menit, Suhu 36.7 °C.

Adapun hasil pengkajian intensitas nyeri pada subyek (Ny. A) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2 Intensitas Nyeri Sebelum dan Setelah Dilakukan Kompres Hangat Pada Tengkuk**

Penerapan	Intensitas Nyeri Subyek (Ny. A)						
	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6	Hari 7
Sebelum	7	6	6	5	4	4	3
Setelah	6	5	5	4	3	3	2

## PEMBAHASAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan publik utama di seluruh dunia dan merupakan faktor risiko penyakit kardiovaskular, serta belum terkontrol optimal di seluruh dunia. Gejala awal hipertensi biasanya adalah asimtomatik, hanya ditandai dengan kenaikan tekanan darah. Kenaikan tekanan darah pada awalnya sementara tetapi akhirnya menjadi permanen. Ketika gejala muncul, biasanya samar. Sakit kepala, biasanya di tengkuk dan leher, dapat muncul saat terbangun, yang berkurang selama siang hari<sup>5</sup>. Nyeri kepala disebabkan karena kerusakan vaskuler akibat dari hipertensi tampak jelas pada seluruh pembuluh perifer. Perubahan struktur dalam arteri-arteri kecil dan arteriola menyebabkan penyumbatan

pembuluh darah. Bila pembuluh darah menyempit maka aliran arteri akan terganggu. Pada jaringan yang terganggu akan terjadi penurunan O<sub>2</sub> (oksigen) dan peningkatan CO<sub>2</sub> (karbondioksida) kemudian terjadi metabolisme anaerob dalam tubuh yang meningkatkan asam laktat dan menstimulasi peka nyeri kapiler pada otak<sup>6</sup>.

Salah satu penatalaksanaan nyeri yang dapat dilakukan antara lain dengan menggunakan kompres hangat<sup>7</sup>. Kompres hangat adalah suatu metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologi. Efek terapeutik pemberian kompres hangat di antaranya mengurangi nyeri, meningkatkan aliran darah, mengurangi kejang otot, dan menurunkan kekakuan tulang sendi<sup>8</sup>.

Hasil penerapan kompres hangat pada tengkuk pasien hipertensi menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi selama 7 hari menunjukkan bahwa intensitas nyeri pada subyek (Ny. A) mengalami penurunan dari skala nyeri 7 (kategori nyeri berat terkontrol) menjadi 2 (kategori nyeri ringan).

Kompres hangat merupakan salah satu penatalaksanaan nyeri dengan memberikan energi panas melalui

konduksi, dimana panas tersebut dapat menyebabkan vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah), meningkatkan relaksasi otot sehingga meningkatkan sirkulasi dan menambah pemasukan, oksigen, serta nutrisi ke jaringan<sup>6</sup>.

Secara anatomis, banyak pembuluh darah arteri dan arteriol di leher yang menuju ke otak. Pada nyeri kepala yang diderita oleh pasien hipertensi disebabkan karena suplai darah ke otak mengalami penurunan dan peningkatan spasme pembuluh darah. Kompres hangat dilakukan untuk merelaksasikan otot pada pembuluh darah dan melebarkan pembuluh darah sehingga hal tersebut dapat meningkatkan pemasukan oksigen dan nutrisi ke jaringan otak<sup>6</sup>.

Pada leher terdapat arteri dan arteriol yang memperdarahi kepala dan otak. Arteriol merupakan pembuluh resistensi utama pada pohon vaskuler. Dinding arteriol hanya sedikit mengandung jaringan ikat elastik, namun pembuluh ini mempunyai lapisan otot polos yang tebal dan dipersarafi oleh seraf simpatis. Otot polosnya juga peka terhadap perubahan kimiawi lokal dan terhadap beberapa hormon dalam sirkulasi. Lapisan otot polos berjalan sirkuler mengelilingi arteriol, sehingga

apabila berkontraksi, lingkaran pembuluh akan mengecil. Dengan demikian resistensi meningkat dan aliran melalui pembuluh berkurang. Vasodilatasi yang terjadi akibat kompres hangat dapat melebarkan pembuluh darah arteriolar, sehingga mengakibatkan penurunan resistensi, peningkatan pemasukan O<sub>2</sub> (oksigen), dan menurunkan kontraksi otot polos pada pembuluh darah<sup>6</sup>.

Selain itu hasil penerapan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyawan & Kusuma (2014) tentang pengaruh pemberian kompres hangat pada tengkuk terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi di RSUD Tugurejo Semarang, selama 7 hari menunjukkan hasil penelitian dengan menggunakan uji *Wilcoxon sign test* didapatkan nilai *p value* 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian kompres hangat pada tengkuk terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi<sup>6</sup>.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Rohimah & Kurniasih (2015) tentang pengaruh kompres hangat pada pasien hipertensi esensial di Wilayah Kerja Puskesmas Kahurpian Kota Tasikmalaya dengan pengambilan sampel selama 2

bulan, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres dengan nilai *p value* 0.003<sup>9</sup>.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Sribekti & Supratman (2016) tentang manajemen nyeri kepala dengan kompres hangat pada penderita hipertensi di Puskesmas Polokarto yang dilakukan selama 3 hari, menunjukkan bahwa masalah keperawatan pasien tentang gangguan keamanan dan kenyamanan (nyeri) kepala yang diselesaikan, sehingga intervensi dihentikan<sup>10</sup>.

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa setelah dilakukan penerapan kompres hangat pada tengkuk intensitas nyeri pada subyek (Ny. A) semakin membaik, kompres hangat pada tengkuk sangat bermanfaat dalam upaya penurunan intensitas nyeri pada pasien hipertensi, hal ini dapat terjadi karena nyeri kepala yang diderita oleh pasien hipertensi disebabkan karena suplai darah ke otak mengalami penurunan dan peningkatan spasme pembuluh darah, pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan 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.

### KESIMPULAN

Penerapan kompres hangat pada tengkuk pada pasien hipertensi mampu menurunkan intensitas nyeri kepala.

### DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. (2019). *Hypertension*. diunduh pada tanggal 12 Maret 2020 dalam website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
2. Kemenkes RI. (2016). *Survey Indikator Kesehatan Nasional*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI.
3. Kemenkes RI. (2018). *Laporan Provinsi Lampung Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
4. Medikal Record RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. (2019). *10 Besar Penyakit di Ruang Penyakit Dalam C RSUD Jend. Ahmad Yani Metro*.
5. LeMone, P., Burke, KM & Bauldoff, G. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Volume 3*. alih Bahasa: Subekti, B N. Jakarta: EGC.
6. Setyawan, D & Kusuma, M A B. (2014). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi di RSUD Tugurejo Semarang*. Jurnal Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang.
7. Potter, P A & Perry, A G. (2010). *Fundamentals of Nursing Fundamental Keperawatan Buku 3 Edisi 7*. alih Bahasa: Nggie, A F & Albar, M. Jakarta: Salemba Medika.
8. Mubarak, W I., Indrawati, L & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika.
9. Rohimah, S & Kurniasih, E. (2015). *Pengaruh Kompres Hangat pada Pasien Hipertensi Esensial di Wilayah Kerja Puskesmas Kahurpian Kota Tasikmalaya*. Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada Volume 13 Nomor 1 Februari 2015.
10. Sribekti, D & Supratman, Ph. (2016). *Manajemen Nyeri Kepala dengan Kompres Hangat pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Polokarto*. Jurnal Universitas Muhammadiyah Surakarta.