

**PENERAPAN PEMBERIAN KOMPRES HANGAT PADA LEHER TERHADAP
SKALA NYERI KEPALA PADA PASIEN HIPERTENSI DI KOTA METRO**

**APPLICATION OF GIVING WARM COMPRESS ON THE NECK TO THE
SCALE OF HEAD PAIN IN HYPERTENSION PATIENTS IN METRO CITY**

Rizal Aji Nugroho¹, Sapti Ayubbana², Senja Atika Sari HS³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro

Email: rizalaji102820000@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, ginjal dan penyakit lainnya yang prevalensinya semakin meningkat dari tahun ke tahun. Salah satu tanda dan gejala hipertensi adalah nyeri kepala oleh kerusakan vaskuler pada seluruh pembuluh darah perifer. Salah satu intervensi nonfarmakologi yang digunakan untuk meredakan nyeri adalah dengan kompres hangat. Kompres hangat merelaksasi otot pada pembuluh darah dan melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan pemasukan oksigen dan nutrisi ke jaringan otak. Tujuan penerapan ini untuk mengetahui efektifitas penerapan kompres hangat pada leher terhadap skala nyeri kepala pada pasien hipertensi. Metode Karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (*case study*). Subjek penerapan dilakukan pada 2 (dua) orang pasien hipertensi dengan skala nyeri kepala sedang. Pengukuran nyeri kepala menggunakan Skala Penilaian Deskriptif Sederhana. Hasil Penerapan menunjukkan bahwa skala nyeri kedua pasien sebelum dilakukan penerapan kompres hangat dengan buli-buli panas mengalami nyeri kepala dengan skala 7 (nyeri berat terkontrol). Setelah dilakukan penerapan kompres hangat selama 3 hari mengalami penurunan skala nyeri pada kedua pasien yaitu menjadi skala 0 (tidak nyeri). Kesimpulan Penerapan menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri pada pasien setelah dilakukan penerapan kompres hangat.

Kata Kunci : Hipertensi, Kompres hangat, Nyeri Kepala
Referensi : 20 (2010-2021)

ABSTRACT

Hypertension is one of the diseases that can increase the risk of heart disease, stroke, kidney and other diseases whose prevalence is increasing from year to year. One of the signs and symptoms of hypertension is headache due to vascular damage to all peripheral blood vessels. One of the non-pharmacological interventions used to relieve pain is a warm compress. A warm compress relaxes the muscles in the blood vessels and dilates the blood vessels thereby increasing the supply of oxygen and nutrients to the brain tissue. The purpose of this application is to determine the effectiveness of applying warm compresses to the neck on the headache scale in hypertensive patients. Method This scientific paper uses a case study design. Subjects were applied to 2 (two) hypertensive patients with moderate headache scale. Headache measurement using a Simple Descriptive Rating Scale. The results of the application showed that the pain scale of the two patients before the application of warm compresses with hot bladders experienced headaches on a scale of 7 (controlled severe pain). After applying warm compresses for 3 days, the pain scale decreased in both patients, namely to a scale of 0 (no pain). Conclusion The application shows that there is a decrease in the pain scale in patients after the application of warm compresses.

Keywords : Hypertension, Warm Compress, Headache
Reference : 20 (2010-2021)

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, ginjal dan penyakit lainnya yang prevalensinya semakin meningkat dari tahun ke tahun¹. Prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2007 sebesar 31,7 % dan di tahun 2013 menurun menjadi 25, 8%, dan pada tahun 2018 prevalensi hipertensi meningkat menjadi 34,11%. Prevalensi hipertensi tertinggi terjadi di Kalimantan Selatan (44,1 %) dan terendah di Papua (22,2%)². Berdasarkan data 10 besar penyakit di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro, hipertensi merupakan penyakit ke lima terbesar dengan jumlah penderita 85 orang atau 9 % dari penyakit yang ada dan menduduki peringkat keenam dari 10 penyakit yang ada di Kota Metro³.

Salah satu tanda dan gejala hipertensi adalah nyeri kepala oleh kerusakan vaskuler pada seluruh pembuluh darah perifer. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah di dalam arteri dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/ tenang⁴.

Nyeri kepala diakibatkan karena terjadi peningkatan tekanan pada dinding pembuluh

darah di daerah leher yang mana pembuluh darah tersebut membawa darah ke otak sehingga ketika terjadi peningkatan tekanan vaskuler ke otak yang mengakibatkan terjadi penekanan pada serabut saraf otot leher sehingga pasien merasa nyeri atau ketidaknyamanan pada leher. Nyeri yang dirasakan oleh penderita hipertensi akan mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu intervensi nonfarmakologi yang digunakan untuk meredakan nyeri adalah dengan kompres hangat⁵.

Kompres hangat merelaksasi otot pada pembuluh darah dan melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan pemasukan oksigen dan nutrisi ke jaringan otak. Kompres hangat dapat memberikan rasa hangat pada bagian tengkuk, karena panas yang dihasilkan mampu mendilatasi pembuluh darah sehingga aliran darah dan suplai oksigen lancar sehingga meredakan ketegangan otot akibat nyeri dapat berkurang⁶.

Tujuan umum penerapan ini adalah untuk mengetahui efektifitas penerapan kompres hangat pada leher terhadap skala nyeri kepala pada pasien hipertensi.

METODE

Desain penerapan yang diambil oleh peneliti adalah studi kasus untuk mengeksplorasi

suatu masalah/ fenomena dengan batasan terperinci, memiliki pengambilan data yang mendalam dan menyertakan berbagai sumber informasi. Studi kasus dibatasi oleh waktu dan tempat serta kasus yang dipelajari berupa peristiwa, aktivitas atau individu⁷. Karya tulis ini menggunakan desain studi kasus terkait penerapan kompres hangat pada leher terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi di Kota Metro.

Subyek penerapan adalah 2 (dua) orang pasien hipertensi dengan skala nyeri kepala sedang. Kriteria subyek dalam penerapan ini adalah:

1. Responden dengan hipertensi primer
2. Responden dengan hipertensi derajat I yang mendapatkan obat anti-hipertensi.
3. Tidak ada luka/ lesi di leher.

Penerapan kompres hangat dengan buli-buli panas pada pasien hipertensi akan ini dilakukan di Kota Metro. Waktu penerapan dilakukan pada bulan juli di Kota Metro.

HASIL

Identitas responden dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini :

Tabel 1
Identitas Klien

Identitas	Pasien I	Pasien II
Nama	Tn. H	Ny. S
Usia	60 tahun	55 tahun
Jenis kelamin	Laki-laki	Perempuan
Suku	Jawa	Jawa
Diagnosa	Hipertensi	Hipertensi

TD	180/ 80 mmHg	191/ 81 mmHg
Nadi	90 x/ menit	83 x/ menit
RR	20 x/ menit	20 x/ menit
Suhu	36 °C	36 °C
Hasil pengkajian	Pasien mengatakan nyeri saat melakukan aktivitas dan berkurang saat istirahat, nyeri seperti ditusuk-tusuk di bagian tengkuk terus menerus, skala 7. Pasien mengalami gangguan tidur.	Pasien mengatakan nyeri saat melakukan aktivitas dan berkurang saat dipijat, nyeri seperti ditusuk-tusuk dibagian tengkuk terus menerus, skala 7. Pasien mengalami gangguan tidur.
Obat yang diberikan	Ceftriaxone 1 gr, amoldipine 5 mg, valsartan 800 mg	Ceftriaxone 1 gr, amoldipine 5 mg, valsartan 800 mg

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan kedua pasien memiliki usia, jenis kelamin yang berbeda. Pasien 1 berusia 60 tahun, berjenis kelamin laki-laki, suku jawa. Pasien 2 berusia 55 tahun, berjenis kelamin perempuan, suku jawa.

Skala nyeri sebelum dan setelah penerapan kompres hangat pada leher dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2
Gambaran Skala Nyeri Sebelum dan Setelah Penerapan Kompres Hangat

Pasien	Sebelum Penerapan	Skala nyeri						
		Waktu	Hari 1		Hari 2		Hari 3	
			P	P	P	P	P	P
			r	o	r	o	r	o
			e	s	e	s	e	s
			t	t	t	t	t	t
Tn. H	7	I	7	6	5	4	2	0
	(Berat)	II	6	5	4	2	0	0
Ny. S	7	I	7	5	4	3	1	1
	(Berat)	II	5	4	3	1	0	0

Keterangan :

0 = Tidak nyeri

1-3 = Nyeri ringan

4-6 = Nyeri sedang

7-9 = Nyeri berat terkontrol

10 = Nyeri berat tidak terkontrol

I = Pagi

II = Sore

Dari tabel di atas diketahui bahwa setelah dilakukan penerapan kompres hangat selama 3 hari pada kedua pasien terjadi penurunan skala nyeri dari nyeri berat (skala 7) menjadi tidak nyeri (0).

PEMBAHASAN

Hasil analisa pengkajian skala nyeri kepala menunjukkan terjadi penurunan skala nyeri pada responden, dimana skala nyeri kedua responden sebelum dilakukn penerapan kompres hangat di leher berada pada skala nyeri 7 (nyeri berat terkontrol). Setelah dilakukan penerapan kompres hangat pada leher, skala nyeri kedua responden menurun menjadi 0 (tidak ada nyeri).

Hasil penelitian¹⁰(2021) sebelum dilakukan terapi kompres hangat, 4 orang (28,6%) reponden mengalami nyeri sedang dan 10 orang (71,4%) mengalami nyeri berat. Setelah dilakukan terapi kompres hangta, 12 responden (85,7%) mengalami nyeri sedang dan 2 orang (14,3%) mengalami nyeri sedang. Pemberian kompres hangat pada leher dapat mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi.

Nyeri kepala adalah perasaan sakit atau nyeri termasuk rasa tidak nyaman yang menyerang tengkorak (kepala) mulai dari kening kearah atas dan belakang kepala dan bagian wajah. Nyeri kepala pada pasien hipertensi disebabkan karena gangguan pada vaskuler akibat dari hipertensi yang 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 O₂ (oksigen) dan peningkatan CO₂ (karbondioksida) kemudian terjadi metabolisme anaerob dalam tubuh yang meningkatkan asam laktat dan menstimulasi peka nyeri kapiler pada otak⁸.

Kompres dapat hangat merelaksasi otot pada pembuluh darah dan melebarkan pembuluh darah sehingga hal tersebut dapat meningkatkan pemasukan oksigen dan nutrisi ke jaringan otak. Pada leher terdapat banyak arteri dan arteriol yang mengalirkan darah ke kepala dan otak. Vasodilatasi yang terjadi akibat kompres hangat dapat melebarkan pembuluh darah arteriol sehingga mengakibatkan penurunan resistensi, peningkatan pemasukan O₂ dan menurunkan kontraksi otot polos pada pembuluh darah⁹.

Faktor-faktor yang mempengaruhi skala nyeri kepala pada pasien hipertensi, antara lain:

1. Usia

Pasien 1 berusia 60 tahun dan pasien 2 berusia 55 tahun. Usia merupakan variabel penting yang mempengaruhi nyeri, khususnya pada anak-anak dan orang dewasa. Perbedaan perkembangan, yang ditemukan antara kelompok umur ini dapat mempengaruhi bagaimana anak-anak dan dewasa bereaksi terhadap nyeri. Anak-anak kesulitan dalam menginterpretasikan nyeri, anak akan kesulitan mengungkapkan secara verbal dan mengekspresikan nyeri pada orangtua atau petugas kesehatan. Pada orang dewasa kadang melaporkan nyeri jika sudah patologis dan mengalami kerusakan fungsi¹¹.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian⁸, usia merupakan variabel yang penting yang mempengaruhi nyeri, khususnya anak-anak dan lansia, yang mana terjadi perbedaan dalam bereaksi terhadap nyeri. Anak-anak mengalami kesulitan dalam memahami nyeri dan beranggapan bahwa apa yang dilakukan oleh perawat dapat menimbulkan nyeri. Sedangkan pada dewasa, melaporkan nyeri ketika

sudah patologis atau terjadi kerusakan fungsi.

2. Jenis kelamin

Jenis kelamin kedua pasien juga berbeda, pasien 1 berjenis kelamin laki-laki dan pasien 2 berjenis kelamin perempuan. Secara umum pria dan wanita tidak mempunyai perbedaan secara signifikan mengenai respon mereka terhadap nyeri. Beberapa budaya yang mempengaruhi jenis kelamin misalnya: seorang pria tidak boleh menangis dan harus berani sehingga tidak boleh menangis sedangkan wanita boleh menangis dalam situasi yang sama¹¹.

Hasil penelitian⁸ jenis kelamin secara umum pria dan wanita tidak berbeda secara bermakna dalam berespon nyeri. Ada beberapa kebudayaan yang mempengaruhi jenis kelamin misalnya: seorang pria tidak boleh menangis dan harus berani sehingga tidak boleh menangis sedangkan wanita boleh menangis dalam situasi yang sama.

3. Kebudayaan

Pasien 1 beralamat di Kasongan Bantul dan pasien 2 beralamat di Topean. Bagaimana seharusnya mereka berespon terhadap nyeri misalnya seperti suatu daerah menganut kepercayaan bahwa nyeri adalah akibat yang harus diterima

karena mereka melakukan kesalahan, jadi mereka tidak mengeluh jika terjadi nyeri¹².

Hasil penelitian⁸ mengungkapkan kebudayaan, keyakinan dan nilai-nilai budaya mempengaruhi cara individu mengatasi nyeri. Beberapa kebudayaan yakin bahwa memperlihatkan nyeri adalah sesuatu yang alamiah sedangkan kebudayaan lain cenderung untuk melatih perilaku tertutup (*introvert*). Makna nyeri individu akan mempersepsikan nyeri secara berbeda-beda.

KESIMPULAN

Penerapan kompres hangat dengan menggunakan kompres hangat buli-buli panas selama 3 hari Terdapat penurunan skala nyeri kepala kedua pasien sebelum dan setelah dilakukan penerapan kompres hangat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Black, J. M & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah. Indonesia: CV. Pentasada Media Edukasi.*
2. Data Rekam Medik Rumah Sakit Umum Daerah Jenderal Ahmad Yani Metro. (2020).
3. Dewi, R. (2021). *Teknik Relaksasi Lima Jari terhadap Kualitas Tidur, fatigue dan Nyeri pada Pasien Kanker Payudara.* Yogyakarta: Penerbit Deepublish (Grup Penerbit CV. Budi Utama).
4. Fadilah, S. (2019). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Leher pada Penderita Hipertensi Esensial di Wilayah Puskesmas Depok I, sleman Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan* Vo. 8, No. 1, Maret 2019, pp. 23-31.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Hari Hipertensi Dunia 2019: Know your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan Cerdik.* Diakses tanggal 29 Maret 2021. [www.depkes.go.id>article>view>harihipertensi dunia 2019.](http://www.depkes.go.id/article/view/harihipertensi_dunia_2019)
6. LeMone, P., Burke, K. M & Bauldoff, G. (2015). *Buku Ajar keperawatan Medikal Bedah Volume 3.* alih bahasa: Subekti, B.N. Jakarta: EGC.
7. Mubarak, W. I., Indrawati, L & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar.* Jakarta; Salemba Medika.
8. Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Prilaku Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.
9. Pakpahan, S & Sianturi, E. (2021). *Efektifitas Larutan Ekstrak Daun Bangun-Bangun (Coleus amboinicus).* Jakarta: Media Sains Indonesia.
10. Potter, P. A., & Perry, A. G (2010). *Fundamental Keperawatan Buku 2 Edisi 7.* Jakarta: SEA.

11. Rohimah, S & Kurniasih, E. (2015). Pengaruh Kompres Hangat pada Pasien Hipertensi Esensial di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada Volume 13 Nomor 1 Februari 2015*.
12. Sembiring, S. (2017). *Nyeri Kepala: Kenali dan Cegah. LeutikaPro*.
13. 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. Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang*.
14. Smeltzer, S. C (2020). *Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth Edisi 12*. Jakarta: EGC.
15. Suwaryo, P. A. W & Utami, M. E. S. (2018). Studi Kasus: Efektifitas Kompres Hangat dalam Penurunan Skala Nyeri Pasien Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, e-ISSN: 2775-2437 Vol. 1 No 1 Edisi Juni 2021.
16. 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 Pengabdian Kepada Masyarakat*, e-ISSN: 2775 – 2437 Vol. 1 No 1 Edisi Juni 2021.
17. Wijaya, A. S & Putri, Y. M. (2013). *(Keperawatan Dewasa)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
18. Zulwahid. (2020). *Pengaruh Manajemen Nyeri Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Hipertensi. Poliketik Kesehatan Kendari*.
19. Asmadi, (2012). *Tehnik Keperawatan : Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Salemba Medika.
20. Wiyoto, T. B. (2011). *Remidial Massage*. Yogyakarta: Nuha Medika.