

**PEMBERIAN KOMPRES HANGAT PADA LEHER TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI KEPALA PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI RSUD JENDRAL AHMAD YANI METRO**

**GIVING WARM COMPRESSES TO THE NECK TO REDUCE THE INTENSITY
OF HEADACHES IN PATIENTS WITH HYPERTENSION
AT HOSPITAL JENDRAL AHMAD YANI METRO**

Yustika Pratiwi¹, Anik Inayati², Nia Risa Dewi³
^{1,2,3}Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro
Email: mmustikapratiwi@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri kepala merupakan salah satu tanda dan gejala berbagai macam penyakit salah satunya yaitu hipertensi. Tujuan penerapan ini adalah menurunkan intensitas nyeri kepala pada penderita hipertensi melalui pemberian kompres hangat pada leher. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus. Subjek yang digunakan 2 orang pasien hipertensi di RSUD Jendral Ahmad Yani Metro. Analisa data dilakukan menggunakan skala nyeri NRS. Hasil penerapan menunjukkan, pada hari pertama diperoleh skor skala nyeri pada kedua subyek yaitu 5 dan 6. Kemudian pada hari ketiga skor skala nyeri mengalami penurunan pada menjadi 2 dan 3. Bagi pasien yang mengalami nyeri kepala saat hipertensi hendaknya dapat melakukan kompres hangat secara mandiri terutama ketika nyeri muncul sebagai upaya untuk membantu menurunkan intensitas nyeri.

Kata Kunci :Hipertensi, kompres hangat, nyeri kepala.

ABSTRACT

Headache is one of the signs and symptoms of various diseases, one of which is hypertension. The purpose of this application is to reduce the intensity of headache in patients with hypertension by giving warm compresses to the neck. The design of this scientific paper uses a case study design. The subjects used were 2 hypertension patients at the General Hospital Ahmad Yani Metro. Data analysis was performed using the NRS pain scale. The results of the application showed, on the first day the pain scale scores were obtained for both subjects, namely 5 and 6. Then on the third day the pain scale score decreased to 2 and 3. For patients who experience headaches during hypertension, they should be able to do warm compresses independently. especially when pain occurs in an attempt to help reduce pain intensity.

Keywords: *Headache Hypertension, Warm Compresses,*

PENDAHULUAN

Hipertensi dapat di definisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan tekanan diastoliknya di atas 90 mmHg. Tekanan darah tinggi atau yang biasa di sebut hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah. Gejala yang biasanya timbul yaitu keluhan seperti nyeri pada kepala, leher atau tengkuk¹.

Berdasarkan hasil laporan Seksi Pelayanan Kesehatan Dasar Kota Metro di dapatkan sepuluh penyakit terbanyak di Kota Metro pada tahun 2018 dan hipertensi menempati urutan pertama dengan jumlah 18442 penderita atau sekitar 24,01%².

Medical Record di RSUD Jendral Ahmad Yani Pada tahun 2021 di ruang jantung yaitu sejumlah 32 orang dan hipertensi menduduki urutan ke-8 dari 10 besar penyakit terbanyak³.

Nyeri kepala merupakan rasa tidak nyaman yang timbul disebagian atau seluruh permukaan kepala yang biasanya disebabkan oleh penyebab organik seperti hipertensi⁴.

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 oksigen⁵.

Pengaruh pemberian kompres hangat pada leher untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi. Menunjukkan bahwa kompres hangat sangat efektif untuk menurunkan skala nyeri pada penderita hipertensi⁶.

Berdasarkan pengalaman penulis selama berdinasi di ruang jantung RSUD Jendral Ahmad Yani Metro tahun 2021 yaitu pasien dengan hipertensi diberikan pengobatan secara farmakologis yaitu dengan pemberian obat anti hipertensi. Namun masih kurangnya penatalaksanaan nonfarmakologi yang dilakukan maka penulis perlu memberikan intervensi yaitu penerapan kompres hangat pada leher untuk menurunkan intensitas nyeri kepala pada penderita hipertensi di ruang Jantung RSUD Jendral Ahmad Yani Metro tahun 2022.

Tujuan kompres hangat pada leher yaitu untuk menurunkan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi di RSUD Jendral Ahmad Yani metro.

METODE

Desain penelitian karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus. Subyek yang digunakan dalam studi kasus yang diambil yaitu pasien hipertensi yang terdiri dari 2 pasien yang mengalami masalah keperawatan nyeri kepala. Instrumen yang digunakan yaitu baki, buli-buli panas, pengalas, air hangat, termometer air, lap kerja, alat pengukur tekanan darah, sop, lembar observasi dan alat ukur skala nyeri *numeric rate scale*.

HASIL

Tabel 1.1

Waktu/Hari	Skala nyeri			
	Subyek 1		Subyek 2	
	Pre	post	pre	post
hari ke-1	5	4	6	5
hari ke-2	4	3	5	4
hari ke-3	3	2	4	3

Tabel 1.2

Waktu/Hari	Tekanan Darah(mmHg)			
	Subyek 1		Subyek 2	
	Pre	post	pre	Post
hari ke-1	170/ 100	150/ 100	150/ 100	140/ 90
hari ke-2	140/ 90	130/ 90	160/ 110	140/ 100
hari ke-3	150/ 90	110/ 90	158/ 110	110/ 90

Skala nyeri sebelum dilakukan penerapan kompres hangat pada subyek 1 yaitu 5 dan pada subyek II yaitu 6. Sedangkan, Skala nyeri berkurang setelah dilakukan penerapan kompres hangat selama 3 hari pada subyek 1 yaitu 2 pada subyek II yaitu 3.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik subjek yang mempengaruhi penyebab hipertensi.

a. Usia

Subyek yang terlibat dalam penerapan ini yaitu subyek 1 berusia 58 tahun dan subyek II berusia 45 tahun. Penuaan mempengaruhi baroreseptor atau yang biasa di sebut aterosklerosis yaitu keadaan dimana pembuluh

darah menjadi kaku dan menyempit biasanya disebabkan karena timbunan lemak, ketika arteri menjadi kurang lentur, tekanan darah akan mudah meningkat⁷.

b. Jenis kelamin

Subyek dalam penerapan ini berjenis kelamin perempuan dan laki laki, terdapat perbedaan yang mempengaruhi faktor risiko hipertensi berdasarkan jenis kelamin. pria lebih tinggi berisiko mengalami hipertensi karena terdapat hormone testosterone pada pria yang semakin meningkat maka akan dapat meningkatkan tekanan darah. Sedangkan kecil kemungkinan kejadian hipertensi pada wanita, namun akan tinggi risiko jika wanita sudah memasuki masa menopause karena kadar esterogen yang lebih rendah setelah menopause dapat meningkatkan risiko hipertensi⁸.

c. Merokok

Subyek dalam penerapan ini (Tn.T) merupakan perokok aktif sejak masih remaja dalam satu hari Tn.T menghabiskan satu bungkus rokok setiap 1 batang rokok terdapat 4000 unsur kimia diantaranya tar, nikotin gas Co, amonia serta unsur-unsur karsinogen. Nikotin penyebab ketagihan merokok akan merangsang jantung, saraf otak, dan bagian tubuh lainnya bekerja tidak normal. Nikotin tidak merangsang pelepasan adrenalin sehingga tekanan darah akan meningkat⁷.

d. Konsumsi garam berlebih

Subyek dalam penerapan ini keduanya sangat suka mengkonsumsi makanan tinggi garam, asupan natrium tinggi dapat menyebabkan peningkatan cairan sehingga dapat mengganggu keseimbangan cairan dalam tubuh, lalu cairan tersebut akan masuk ke dalam sel sehingga akan menyebabkan mengecilnya diameter pembuluh darah sehingga jantung harus memompa lebih kuat yang berakibat meningkatnya tekanan darah⁷.

e. Obesitas

Subyek dalam penelitian ini (Ny.S) memiliki berat badan 78kg dalam imt berat badan tersebut masuk dalam kriteria obesitas (gemuk). ketidakseimbangan antara konsumsi kalori dengan kebutuhan energi dalam bentuk lemak sehingga menyebabkan beban kerja jantung meningkat. Akibat dari obesitas, para penderita cenderung menderita penyakit kardiovaskuler seperti hipertensi⁸.

2. Skala nyeri setelah dilakukan kompres hangat

Setelah dilakukan penerapan kompres hangat selama 3 hari terjadi penurunan intensitas nyeri kepala pada penderita hipertensi di ruang jantung di RSUD Jendral Ahmad Yani Metro kedua pasien mengalami penurunan intensitas nyeri kepala pada hari pertama skala nyeri subyek 1 yaitu 4 dan subyek II dengan skala

nyeri 5. Pada hari kedua setelah dilakukan kompres hangat pada subyek 1 menjadi 3 dan subyek II yaitu menjadi 4. Sedangkan pada hari ketiga setelah dilakukan kompres hangat pada subyek 1 menjadi 2 dan pada subyek II menjadi 3.

Beberapa jurnal penelitian tentang pengaruh pemberian kompres hangat pada leher terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada penderita hipertensi menunjukkan bahwa intervensi ini sangat berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri kepala^{6,9,10}.

KESIMPULAN

Penerapan kompres hangat pada leher terhadap pasien hipertensi mampu membantu menurunkan intensitas nyeri kepala.

Diharapkan pasien dapat melakukan kompres hangat secara mandiri dirumah, dan bagi tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi pada pasien hipertensi terkait pelaksanaan kompres hangat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mutaqin, Ar. (2012). *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta Selatan: Penerbit Salemba.
2. Dinkes Kota Metro. (2018). *Profil Kesehatan Kota Metro*. Kota Metro: Dinas Kesehatan Kota Metro
3. RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro. (2022) *10 Besar Penyakit Rawat Inap Di Ruang Jantung 2021*. Kota Metro: RSUD Jend. Ahmad Yani Metro.
4. Brunner, & Suddarth. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah Edisi 12*. Jakarta: EGC.

5. Mubarak, W., Indarwati, L., & Susanto, J. (2015). *Buku 1 Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta Selatan: Salemba Medika
6. 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.
7. LeMone, P., Burke, K., & Bauldoff, G. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah : Gangguan Eliminasi Gangguan Kardiovaskular Edisi 5 Vol.3*. Jakarta: EGC.
8. Oktavianus., & Sari, F. (2014). *Asuhan Keperawatan Pada Sistem Kardiovaskuler Dewasa*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
9. Setyawan, D & Kusuma , M. A. B. (2014). Pengaruh Pemberian kompres Hangat Pada Leher Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi di RSUD Telogorejo Semarang. *Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang*.
10. Nugroho, Ayubbana, & Sari (2021). Tentang Penerapan Pemberian Kompres Hangat Pada leher Terhadap Penurunan Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Kota Metro. *Jurnal Cendekia Muda*, Volume 2, Nomer 4, Desember 2022.