

## **PENERAPAN KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI PADA PASIEH HIPERTENSI DI KOTA METRO**

### **THE APPLICATION OF WARM COMPRESS ON PAIN IN HYPERTENSION PATIENTS IN METRO CITY**

**Edo Kurnia Adi Gumiwang<sup>1</sup>, Janu Purwono<sup>2</sup>, Sapti Ayubbana<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Akper Dharma Wacana Metro  
E-mail : [edokurnia5567@gmail.com](mailto:edokurnia5567@gmail.com)

#### **ABSTRAK**

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah dalam arteri, tanda dan gejala yang muncul dari penyakit hipertensi ini adalah sakit kepala, biasanya terasa di tengkuk, dapat muncul saat terbangun dan berkurang selama siang hari serta dapat mengganggu aktivitas sehari-hari bagi penderitanya hipertensi esensial. Salah satu tindakan non farmakologis untuk mengurangi atau mengatasi rasa nyeri kepala yaitu kompres hangat. Kompres hangat adalah pemberian rasa hangat/panas di daerah tertentu. Tujuan penerapan ini adalah membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien Hipertensi melalui kompres hangat di Kota Metro tahun 2020. Desain dalam karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (*case study*) dengan 1 subyek penerapan. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penerapan kompres hangat subyek mengalami nyeri dengan intensitas skala nyeri 4. Kemudian setelah dilakukan penerapan kompres hangat, intensitas nyeri pada subyek mengalami penurunan dengan skala nyeri 3. Bagi pasien Hipertensi, hendaknya dapat melakukan kompres hangat secara rutin dan mandiri di rumah, karena kompres hangat dapat membantu menurunkan atau mengontrol nyeri.

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

#### **ABSTRACT**

Hypertension is an increase in blood pressure in the arteries, the signs and symptoms that arise from this hypertension are headaches, usually felt in the neck, can appear when awake and decrease during the day and can interfere with daily activities for essential hypertension sufferers. One of the non-pharmacological actions to reduce or treat headaches is a warm compress. Warm compress is giving a feeling of warmth / heat in certain areas. The purpose of this application is to help reduce pain intensity in hypertensive patients through warm compresses in Metro City in 2020. The design in this scientific paper uses a case study design with 1 application subject. Data analysis was performed using descriptive analysis. The results of the application show that before the application of warm compresses the subject experienced pain with the intensity of the pain scale 4. Then after the application of warm compresses, the pain intensity of the subjects decreased with the pain scale 3. For hypertension patients, they should be able to do warm compresses regularly and independently in home, because a warm compress can help reduce or control pain.

**Keywords** : Hypertension, Pain, Warm Compress

## LATAR BELAKANG

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus yang melebihi satu periode. Hal tersebut di definisikan sebagai tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg, serta diastolik  $\geq 90$  mmHg<sup>1</sup>

Hipertensi adalah isu kesehatan masyarakat yang penting dimana jarang menyebabkan gejala dan angka kejadiannya mengalami peningkatan<sup>2,3</sup>. Berdasarkan data riset kesehatan dasar Riskesdas, prevalensi hipertensi di Indonesia menunjukkan 25,8% dan pada tahun 2018 mengalami kenaikan menjadi sebanyak 34,1%<sup>3,4</sup>. Kasus tertinggi hipertensi adalah provinsi Sulawesi Utara dengan presentasi sebanyak 13,2 %. Dan Provinsi Papua menjadi provinsi terendah di Indonesia yaitu sebanyak 4.4 %. Sedangkan Provinsi Lampung berada di urutan ke 21 dalam prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter<sup>3</sup>.

Manifestasi klinis pada tahap awal hipertensi primer adalah asimtomatik, yaitu hanya ditandai dengan kenaikan tekanan darah. Kenaikan tekanan darah pada awalnya bersifat sementara, tetapi pada akhirnya akan menjadi permanen. Ketika gejala muncul, biasanya samar.

Nyeri kepala, biasanya terasa di tengkuk, dapat muncul saat terbangun, yang berkurang selama siang hari<sup>2</sup>.

Salah satu tindakan keperawatan non farmakologis untuk meredakan nyeri adalah dengan penggunaan kompres panas mempunyai keuntungan untuk meningkatkan aliran darah ke suatu area dan kemungkinan dapat turut menurunkan nyeri dengan mempercepat penyembuhan. Baik terapi panas kering maupun lembab, kemungkinan memberikan analgesik, tetapi penelitian tambahan diperlukan untuk memahami mekanisme kerjanya dan indikasi penggunaannya yang sesuai<sup>5,6</sup>.

Penelitian Rohimah & Kurniasih menjelaskan bahwa sebagian besar responden sebelum perlakuan (pre-test) mengalami nyeri sedang sebanyak 12 responden (60%) dan setelah perlakuan (post-test) mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 17 responden (75%). Terdapat pengaruh yang signifikan skala nyeri sebelum perlakuan dan sesudah diberikan kompres hantar dengan *p value* 0.003. terdapat perbedaan skala nyeri yang signifikan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan *p value* 0.000<sup>7</sup>.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis perlu untuk melakukan penerapan terapi

kompres hangat untuk menurunkan nyeri pada pasien Hipertensi .

## METODE

Desain penerapan menggunakan study kasus, subyek yang digunakan berjumlah 1 pasien dengan kriteria mampu berkomunikasi dengan baik, beragama islam, skala nyeri 4 – 6 (nyeri sedang), bersedia menjadi responden dan melakukan tindakan intervensi, jenis kelamin laki – laki atau perempuan dan fungsi pendengaran responden baik. Penerapan dilakukan di Kelurahan Mulyojati, Metro Barat, Kota Metro pada tanggal 30 Juni – 2 Juli 2020.

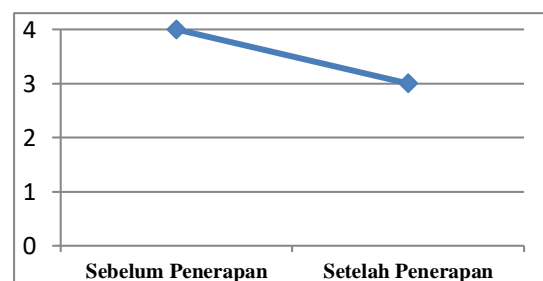
Pengumpulan data dengan cara meminta permohonan izin untuk melakukan penerapan memperkenalkan diri dan menjalin bina hubungan saling percaya (BHSP) serta menjelaskan tentang penerapan yang di lakukan terhadap responden, memberikan informasi tentang penerapan dan meminta kesediaan responden terlibat dalam penerapan, memberikan lembar Informed Consent sebagai bentuk persetujuan kepada responden, membuat janji atau kontrak waktu untuk melakukan penerapan kompres hangat, melakukan kesepakatan pemilihan surat, sebelum penerapan berlangsung, penulis mengkaji skala nyeri, melakukan terapi kompres hangat, penerapan dilakukan setiap pasien

mengalami nyeri dan mengevaluasi kembali hasil penerapan kompres hangat selama 3 hari.

Analisa data di peroleh melalui observasi yang terdiri dari 1 (satu) komponen, pemeriksaan fisik pada subyek. Dari kuesioner tersebut, kemudian didapatkan perolehan data berupa skor yang disesuaikan berdasarkan rentang skala nyeri numerik menurut Bourbanis (NRS). Evaluasi dari yang dilakukan setelah penerapan kompres hangat di peroleh melalui lembar observasi yang didalam nya terdiri dari skala nyeri (NRS).

## HASIL

**Grafik 1.1 Karakteristik nyeri sebelum dan sesudah terapi murotal pada Tn. A**



Pada grafik di atas dapat di paparkan bahwa intensitas nyeri sebelum diberikan terapi kompres hangat pada subyek yaitu pada skala 4 dengan kategori nyeri sedang. Sedangkan setelah dilakukan terapi murotal, intensitas nyeri pada subyek berkurang yaitu pada skala nyeri 3 dengan keluhan nyeri ringan. Dari uraian tersebut menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada Tn. A setelah dilakukan

penerapan terapi kompres hangat dengan penyakit Hipertensi.

## **PEMBAHASAN**

Usia pasien dalam penerapan ini yaitu (Tn. A) berusia 45 tahun. Mubarak, Indrawati, mengungkapkan bahwa usia dan tahap perkembangan seseorang menjadi salah satu variabel penting yang akan mempengaruhi reaksi nyeri<sup>5</sup>.

Pasien dalam penerapan memiliki jenis kelamin laki-laki, Mubarak mengungkapkan bahwa beberapa kebudayaan yang mempengaruhi jenis kelamin, misalnya menganggap bahwa seorang anak laki-laki harus berani dan tidak boleh menangis, sedangkan anak perempuan boleh menangis dalam situasi yang sama. Namun secara umum antara laki-laki dan perempuan tidak berbeda jauh dalam merespon nyeri<sup>5</sup>.

### **Pengalaman Nyeri Sebelumnya**

Subyek dalam penerapan ini belum pernah di rawat di Rumah Sakit ataupun mengalami penyakit dan pengalaman nyeri sama seperti saat ini. Menurut Mubarak individu yang pernah mengalami nyeri atau menyaksikan penderitaan orang terdekatnya saat mengalami nyeri cenderung merasa terancam dengan peristiwa nyeri yang akan terjadi

dibandingkan individu lain yang belum pernah mengalaminya<sup>5</sup>.

Pekerjaan adalah segala sesuatu yang dikerjakan oleh manusia dengan berbagai tujuan. Subyek dalam penerapan ini pernah memiliki pekerjaan sehari-hari sebagai supir.

### **Etnis dan Budaya**

Subyek memiliki suku kebudayaan jawa timur, tetapi subyek lebih memilih untuk mengungkapkan rasa nyeri yang terjadi, agar dapat di ketahui dan di atasi masalah yang terjadi. Menurut Black, latar belakang etnik dan budaya memiliki peran yang mempengaruhi reaksi seseorang terhadap nyeri dan ekspresi nyeri<sup>8</sup>.

Cara yang dapat membantu untuk menurunkan nyeri yaitu, menonton televisi, berbincang-bincang dengan orang lain, mendengarkan musik, melakukan nafas dalam, melepaskan otot – otot ekstermitas, mengulangi hal-hal di atas dengan konsentrasi, hingga mencapai keadaan yang tenang dan rileks, masase pada daerah nyeri, menggosok punggung, kompres hangat dan dingin. Salah satu cara yang diajarkan pada subyek adalah terapi kompres hangat<sup>9</sup>.

Kompres hangat dapat menurunkan nyeri dikarenakan dapat memberikan efek menurunkan spasme otot pada pembuluh

darah, melancarkan sirkulasi darah dan menstimulasi pembuluh darah, mengurangi rasa sakit atau nyeri dan peradangan<sup>9</sup>.

## KESIMPULAN

Karakteristik nyeri pada subyek setelah penerapan tentang kompres hangat pada penyakit hipertensi menunjukkan hasil penurunan nyeri (skala nyeri 4 menjadi skala nyeri 2 yang dikategorikan nyeri ringan)

## DAFTAR PUSTAKA

1. Udjianti, W. J. (2010). *Keperawatan Kardiovaskuler*. Jakarta : Salemba Medika
2. LeMone, P., Burke, K., M., & Bauldoff, G. (2018). *Buku ajar Keperawatan Medikal Bedah, Gangguan Kardiovaskuler*. Diagnosis Keperawatan Nanda Pilihan, NIC NOC. Alih Bahasa : Subekti, B.N. Jakarta : EGC
3. RisKesDas .(2018). Kementrian Kesehatan, Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Hasil Utama RisKesDas 2018. 14 Mei 2019. <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf>
4. DepKes, RI. (2019). Hipertensi Membunuh Diam-Diam, Ketahui Tekanan Darah Anda. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 22 Mei 2019. <http://www.depkes.go.id/article/view/18051600004/hipertensi-membunuh-diam-diam-ketahui-tekanan-darah-anda.html>
5. Mubarak, W. I., Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta : Salemba Medika
6. Sari, R., Purwono, J., Safitri, D., Prahmawati, P., & Hasanah, N. (2020). The warm compress of clove water (*syzygium aromaticum*) therapy during bouts of acute gouty arthritis. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 3(2), 117-123.
7. Rohimah, S., & Kurniasih, E. (2015). 'Pengaruh Kompres Hangat Pada Pasien Hipertensi Esensial Di Wilayah Kerja Puskesmas Kahurpian Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*. Vol. 13. Nomor 1. Februari 2015. Hal. 213-226.
8. Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah, Manajemen Klinis Untuk Hasil Yang Diharapkan*. Edisi Bahasa Indonesia. Edisi 8. Buku 2. Canada : Elsevier Saunders
9. Setyawan, D. & Kusuma, M. B. (2014). 'Pengaruh Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Tugurejo Semarang'. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*. Alumni Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang. Vol. 1. No. 1. Hal. 1-9.