PENERAPAN PEMBERIAN KOMPRES HANGAT PADA TENGKUK TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI KEPALA PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUD LABUANG BAJI KOTA MAKASSAR

Penerapan Pemberian Kompres Hangat Pada TengkuK Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Labuang Baji Kota Makassar

Nova Ramadani

Poltekkes Kemenkes Makassar

E-mail : @novaramadani42@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Headache is one of the signs and symptoms when someone suffers from hypertension. Various methods are used to reduce the intensity of headaches, one of which is giving warm compresses. The objective of this study was to determine the effect of giving warm compresses to the nape of the neck on reducing the intensity of headaches in hypertensive patients at Labuang Baji Hospital, Makassar. The research method used was qualitative research, the case study was a descriptive case study. Respondents in this case study were 2 samples, warm compresses were given once for 3 days with a duration of $\pm$ 15 minutes. Data analysis was carried out with a pre-post observation sheet to determine the scale of headaches before and after the action. The results of the study showed that after giving warm compresses to the nape of the neck showed a decrease in the intensity of headaches, so it can be concluded that warm compresses to the nape of the neck can reduce headaches in hypertensive patients. It is hoped that people who experience headaches can use warm compresses as a non-pharmacological therapy to reduce headaches.

Keywords: Headache, Warm Compress, Hypertension.

ABSTRAK

Pendahuluan : Nyeri kepala merupakan salah satu tanda dan gejala Ketika seseorang menderita hipertensi. Berbagai cara dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri kepala salah satunya adalah pemberian kompres hangat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat pada tengkuk terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi di RSUD Labuang Baji Kota Makassar. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif, studi kasus bersifat studi kasus deskriptif. Responden pada studi kasus ini adalah 2 sampel, kompres hangat dilakukan 1 kali selama 3 hari dengan durasi waktu $\pm$ 15 menit. Analisa data dilakukkann dengan lembar observasi pre-post untuk mengetahui skala nyeri kepala sebelum dan setekah Tindakan. Hasil penelitian setelah dilakukan kompres hangat pada tengkuk didapatkan penurunan intensitas nyeri kepala, maka dapat disimpulkan bahwa kompres hangat pada tengkuk dapat menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi diharapkan bagi orang yang mengalami nyeri kepala dapat menggunakan kompres hangat sebagai terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri kepala.

Kata Kunci : Nyeri Kepala, Kompres Hangat, Hipertensi.

PENDAHULUAN

Hipertensi dapat di definisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistolikny di atas 140 mmHg dan tekanan diastolikny di atas 90 mmHg. Tekanan darah tinggi atau biasa disebut 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 tengkuk(Nugroho et al., 2022).

Menurut World Health Organization (WHO) Diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang diseluruh dunia yang berusia 30 hingga 79 tahun mengalami hipertensi. Sebagian besar tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan

46% orang yang menderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka terkena penyakit tersebut (WHO, 2023).

Di indonesia prevelensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter mencapai 8,6% pada penduduk $\geq$ 18 tahun. Sementara di Sulawesi Selatan sendiri prevelensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter mencapai 20.103 orang yang menderita hipertensi(Ski, 2023). Makassar merupakan satu diantara banyaknya kota dengan penderita hipertensi yang terbilang cukup tinggi. Presentase hipertensi di kota makassar pada tahun 2021 memperoleh angka 49,5% dari total 140.299 kasus(Dinkes makassar, 2021)

Pada umumnya Ketika seseorang yang menderita hipertensi akan muncul tanda dan gejala yaitu kepala dan tengkuk terasa nyeri. Nyeri kepala pada hipertensi 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 menjadi penurunan O₂ (oksigen) dan peningkatan CO₂ (karbondioksida) kemudian terjadi metabolisme anaerob dalam tubuh yang meningkatkan asam laktat dan menstimulasi peka nyeri kapiler pada otak, nyeri kepala menimbulkan rasa ketidaknyamanan pasien hipertensi (Oscar Valerian, Ayubbana, Tri Utami, & Keperawatan Dharma Wacana Metro, 2021).

Salah satu cara mengurangi nyeri adalah Kompres hangat adalah suatu metode dalam penggunaan suhu hangat setempat atau 45-50°C 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. Tujuan Kompres hangat sendiri dapat meregangkan otot pada pembuluh darah dan melebarkan pembuluh darah sehingga hal tersebut dapat meningkatkan pemasukan oksigen dan nutrisi ke jaringan otak sehingga nyeri kepala berkurang dan meningkatkan rasa nyaman pada pasien hipertensi dengan nyeri kepala dengan penerapan kompres hangat pada leher adalah untuk membantu menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi dengan skala nyeri (4 – 6) sedang (Wahyu Prihatini et al., 2023).

Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh (Oscar Valerian, Ayubbana, Tri Utami, & Keperawatan Dharma Wacana Metro, 2021) "penerapan pemberian kompres hangat pada leher terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi" hasil penerapan menunjukkan, penerapan kompres hangat pada leher efektif menurunkan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi.

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres hangat berpengaruh untuk mengurangi nyeri pada pasien pasien hipertensi. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Penerapan pemberian kompres hangat pada tengkuk terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah Labuang Baji Kota Makassar".

METODE DAN SUBJEK PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus deskriptif yaitu studi kasus yang mendeskripsikan bagaimana pengaruh pemberian kompres hangat pada tengkuk terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi, dengan teknik pengumpulan datanya yaitu observasi dan wawancara. Subjek pada studi kasus ini sebanyak 2 responden.

TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di RSUD labuang baji kota makassar, yang terletak di Jl. DR. Ratulangi No.81, labuang baji, kecamatan mamajang, kota makassar, sulawesi selatan 9013. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan mei hingga juni 2024.

HASIL

Penelitian dengan judul "penerapan pemberian kompres hangat pada tengkuk terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi di RSUD Labuang Baji Kota Makassar". Penelitian ini dilaksanakan di ruang perawatan sebanyak 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut dengan menggunakan kompres hangat pada tengkuk dengan durasi waktu 15 menit. Pengumpulan data ini dilakukan dengan metode wawancara dan observasi. Jumlah sampel dan penelitian berjumlah 2 responden.

1. Data Demografis

Berdasarkan tabel 4.1, karakteristik responden yang diperoleh saat penelitian didapatkan 2 pasien, yaitu Ny. F berusia 33 tahun, jenis kelamin Perempuan, pekerjaan wirasaha, Pendidikan terakhir SMA. Selanjutnya Ny. S berusia 55 tahun, jenis kelamin Perempuan, pekerjaan IRT, Pendidikan terakhir SMA.

2. Riwayat kesehatan

Berdasarkan tabel 4.2 bahwa responden penelitian ini memiliki Riwayat kesehatan yang cukup bervariasi yaitu Ny. F memiliki Riwayat keturunan hipertensi dari pihak ibu. Ny. F menderita hipertensi sejak 5 tahun dan mengonsumsi obat secara teratur dan tidak melakukan pembatasan konsumsi makanan pemicu hipertensi dan tidak rutin dalam melakukan olahraga. Sedangkan Ny. S tidak memiliki Riwayat keturunan hipertensi dan menderita hipertensi sejak 3 bulan lalu, tidak rutin mengonsumsi obat, dan tidak melakukan pembatasan konsumsi makanan pemicu hipertensi dan tidak rutin dalam melakukan olahraga.

3. Hasil pemberian kompres hangat pada tengkuk terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan hasil sebelum dan setelah dilakukan pemberian kompres hangat pada tengkuk selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit setiap hari. Skala nyeri di ukur sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat. Hal ini dapat dilihat dari penurunan intensitas nyeri kepala pada Ny. F dan Ny. S dibuktikan pada sampel pertama yaitu Ny. F sebelum dilakukan kompres hangat pada hari pertama skala nyeri berada di angka 7 sesudah dilakukan kompres hangat menjadi 5 dimana terjadi penurunan nyeri kepala. Pada hari kedua skala nyeri 6 sesudah dilakukan kompres hangat menjadi 3, dimana terjadi penurunan skala nyeri kepala. Hari ketiga skala nyeri berada di angka 3 sesudah dilakukan kompres hangat menjadi 1, dimana terjadi penurunan nyeri kepala. Sedangkan pada sampel kedua yaitu Ny. S sebelum dilakukan kompres hangat pada hari pertama skala nyeri berada di angka 6 sesudah dilakukan kompres hangat menjadi 4 dimana terjadi penurunan nyeri kepala. Pada hari kedua skala nyeri berada di angka 4 sesudah dilakukan kompres hangat menjadi 2 dan pada hari ketiga berada di angka 2 dan sesudah dilakukan kompres hangat menjadi 0 dimana pasien sudah tidak merasakan nyeri kepala sehingga pemberian kompres hangat dapat menjadi salah satu cara non farmakologis untuk membantu menurunkan intensitas nyeri kepala.

4. Hasil kondisi pasien setelah dilakukan kompres hangat
 - a. Hari pertama Ny. F mengalami nyeri kepala, sulit tidur sedangkan Ny. S juga mengalami nyeri kepala, banyak pikiran yang mengarah ke gejala stress, dan sulit tidur. Setelah dilakukan pemberian kompres hangat pada Ny. F dan Ny. S merasa nyeri kepala berkurang pasien juga merasa nyaman dan rileks, berikut respon kedua pasien:
"iye, enak kurasa agak berkurang nyeri kepala ku"
"iye, rileks kurasa nyaman sekali berkurang juga nyeri kepala ku"
 - b. Hari kedua Ny.F masih merasakan nyeri kepala, dan tidurnya lebih cepat. Sedangkan Ny. S juga masih merasakan nyeri kepala. Setelah dilakukan kompres hangat Ny. F dan Ny. S merasakan nyeri berkurang dan merasa nyaman dan rileks, berikut respon pasien:

"samaji kayak kemarin enak kurasa sudah dikompres, berkurang juga nyeri kepalaku"

"lebih rileks kurasa"

- c. Hari ketiga Ny. F dan Ny. S masih merasakan nyeri kepala tapo todak nyeri seperti hari-hari sebelumnya hal ini dikarenakan pola tidur Mulai membaik dan tekanan darah menurun. Setelah dilakukan kompres hangat Ny. F merasa nyaman dan rileks sedangkan Ny. S juga merasa nyaman dan sudah tidak merasakan nyeri, berikut respon pasien:
"nyaman kurasa dan tidak sakit mi kepala ku lebih rileks lagi kurasa"

PEMBAHASAN

1. Hasil pemberian kompres hangat

Hasil pemberian kompres hangat yang dilakukan dalam waktu 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit pada responden 1 dan 2 di dapatkan adanya penurunan intensitas nyeri kepala dari pengukuran skala nyeri sebelum pemberian kompres hangat dan setelah pemberian kompres hangat.

Kompres hangat merupakan salah satu penatalaksanaan nyeri dengan memberikan energi panas melalui konduksi, dimana panas tersebut dapat menyebabkan vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah). Vasodilatasi yang terjadi akibat kompres hangat dapat melebarkan pembuluh darah arteriol, sehingga menyebabkan penurunan resistensi dan meningkatkan pemasukan oksigen, dapat merelaksasikan otot pada pembuluh darah sehingga akan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat local. Panas yang cukup berguna untuk meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi dan meningkatkan sirkulasi. Kompres hangat dapat menyebabkan pelepasan hormon endorfin tubuh sehingga memblokir transmisi nyeri. Penerapan kompres hangat berfokus pada menempelkan ke bagian tubuh yang nyeri dengan kantong karet yang berisi air hangat dengan temperature 40-50°C atau sesuai panasnya dengan nyaman yang akan di kompres, lama pengompresan sekitar 15 menit adapun dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, ini membuat otot lebih rileks, menghilangkan rasa nyeri dan memperlancar aliran darah. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Oscar valerian (2021) bahwa penerapan kompres hangat pada tengkuk terhadap pasien hipertensi mampu menurunkan

intensitas nyeri kepala (Oscar Valerian, Ayubbana, Tri Utami, Keperawatan Dharma Wacana Metro, et al., 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian purwandi & puji Kristiana (2023) menjelaskan dari hasil penelitian yang didapatkan bahwa nyeri kepala pada penderita hipertensi terjadi penurunan skala nyeri setelah diberikan kompres hangat pada tengkuk karena kompres hangat mempengaruhi proses persepsi otak, Ketika tengkuk di kompres hangat maka resptor yang peka terhadap panas di hipotalamus terangsang untuk mengaktifkan sistem efektor, yaitu dengan berkeringat yang menyebabkan vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah) dan dapat memperlancar sirkulasi oksigen, mencegah spasme otot, dan menurunkan nyeri kepala(Purwandari, 2023).

2. kondisi pasien setelah dilakukan kompres hangat

Hasil wawancara dan observasi selama dilakukan penerapan kompres hangat pada responden 1 dan responden 2. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini yaitu setiap dilakukan pemberian kompres hangat pada responden 1 dan responden 2 didapatkan hasil bahwa nyeri kepala yang di rasakan responden sebelum diberikan kompres hangat, berkurang setelah diberikan kompres hangat. Dan dapat menimbulkan efek yang menyenangkan bagi responden yaitu nyaman, tenang, dan rileks.

Nyeri kepala diartikan sebagai sensasi tidak menyenangkan yang melibatkan emosi dengan atau tanpa kerusakan jaringan sebagai gejala penting dari suatu kelainan organ ataupun penyakit. Nyeri kepala karena hipertensi ini dikategorikan sebagai nyeri kepala intracranial yaitu jenis nyeri kepala migren dimana nyeri kepala tipe ini sering diduga akibat dari venomena vascular abnormal. Salah satu teori penyebab nyeri kepala migraine ini akibat dari emosi atau ketegangan yang berlangsung lama yang akan menimbulkan reflek vasospasme beberapa pembuluh darah arteri kepala termasuk pembuluh arte ri yang memasok ke otak. Secara teoritis, vasospasme yang terjadi akan menimbulkan iskemik pada sebagian otak sehingga terjadi nyeri kepala. Sesuai dengan prinsip kerjanya kompres hangat dapat melebarkan pembuluh darah, meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, membantu merelaksasikan otot-otot tegang di sekitar leher, tengkuk dan kepala.

Kompres hangat juga mengurangi peradangan pada pembuluh darah dan jaringan di sekitas kepala, sensasi hangat yang

diberikan dapat memberikan efek menenangkan dan rileks, yang dapat membantu meredakan ketegangan dan stress yang berkontribusi pada nyeri kepala. Hal ini Sejalan dengan penelitian (Vitriya et al., 2022) bahwa penerapan kompres hangat dapat menurunkan intensitas nyeri kepala dan memberikan efek menenangkan pada pasien hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres hangat pada tengkuk selama 3 hari dengan rentang waktu ± 15 menit sesuai dengan SOP yang ada, dapat mempengaruhi perubahan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi, hal ini ditunjukkan dengan menurunnya intensitas nyeri kepala dan terdapat efek rileks dan nyaman. Terapi ini dapat dilakukan sebagai pendamping obat, tidak dimaksudkan untuk mengganti terapi obat yang dikonsumsi.

SARAN

1. Bagi rumah sakit
Bagi rumah sakit diharapkan pihak rumah sakit sebaiknya dapat memberikan informasi terkait pengobatan nonfarmakologi tentang kompres hangat yang dapat menurunkan instensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi.
2. Bagi responden
Bagi responden diharapkan mampu melakukan kompres hangat secara mandiri karena kompres hangat mudah dilakukan secara mandiri dan alat dan bahanya mudah dijumpai.
3. Bagi institusi pendidikan
Bagi institusi diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan referensi penelitian berikutnya, khususnya dalam menurunkan intensitas nyeri kepala dengan cara pemberian kompres hangat pada pasien hipertensi dengan cara pengobatan nonfarmakologi yaitu kompres hangat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih peneliti berikan kepada pembimbing yang senantiasa sabar dalam membimbing peneliti serta memberikan masukan-masukan kepada peneliti agar peneliti bisa menyelesaikan penelitian ini. Dan juga kepada penguji yang sudah memberikan saran-saran kepada peneliti agar penelito bisa mewujudkan kesempurnaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Affifa, A. N., & Septiawan, T. (2021). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Skala Nyeri Kepala pada Penderita Hipertensi : Literature Review*. <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/2235>
- Anam, K. (2016). Gaya Hidup Sehat Mencegah Penyakit Hipertensi. *Jurnal Langsung*, 3(2), 97–102. <https://www.rumahjurnal.net/index.php/langsat/article/view/15>
- Budiarti, I. (2023). *asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dan intervensi pemberian kompres hangat pada leher untuk menurunkan intensitas nyeri di rumah sakit muhammadiyah Palembang*.
- Dinkes makassar. (2021). *PROFIL DINAS KESEHATAN KOTA MAKASSAR*.
- Harahap, J. (2022). *asuhan keperawatan pada pasien gangguan kardiovaskuler: hipertensi dengan pemberian jahe untuk menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi*. <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/1406>
- Kusumaningrum, chantika natalia. (2022). *penerapan kompres hangat pada leher untuk nyeri kepala pasien dengan hipertensi* (Issue 8.5.2017) [Universitas Widya Husada Semarang]. www.aging-us.com
- Nugroho, R. A., Ayubbana, S., & Atika, S. (2022). Penerapan Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 514–520.
- Oscar Valerian, F., Ayubbana, S., Tri Utami, I., & Keperawatan Dharma Wacana Metro, A. (2021). penerapan pemberian kompres hangat pada leher terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi di kota metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(2).
- Oscar Valerian, F., Ayubbana, S., Tri Utami, I., Keperawatan Dharma Wacana Metro, A., Valerian, F. O., Ayubbana, S., & Utami, I. T. (2021). Penerapan Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(2), 1–5. <http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/208>
- Pratiwi, N. E. (2023). *asuhan keperawatan keluarga dengan gangguan rasa aman dan nyaman pada kasus hipertensi terhadap Tn. C di desa alam jaya kabupaten lampung utara* [Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang]. <https://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/4743/>
- Prihatini, N. W., & Nopriani, Y. (2023). Hubungan Pemberian Kompres Hangat pada Leher untuk Mengurangi Tekanan Darah dan Nyeri di Kepala pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 5(2), 183–195. <https://doi.org/10.31539/jka.v5i2.6044>
- Purwandari, P. K. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Blimbing. *Jurnal Keperawatan GSH*, 13(1), 1–8.
- Ski. (2023). survei kesehatan indonesia. *Kota Bukittinggi Dalam Angka*, 1–68.
- Vitriya, L., Aziz, A., & Khodriyati, N. S. (2022). *TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI KEPALA PADA PENDAHULUAN Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah didalam arteri . Darah akan memberikan tekanan yang lebih tinggi dibandingkan kondisi normal secara persisten pada sistem sirkulasi . Secara umum te. 629–639*.
- Wahyu Prihatini, N., Nopriani, Y., & Mitra Adiguna Palembang, S. (2023). Hubungan Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Untuk Mengurangi Tekanan Darah Dan Nyeri Di Kepala Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 5(2), 183–195. <https://doi.org/10.31539/jka.v5i2.6044>
- WHO. (2023). *hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yuliana, A. (2021). *Penerapan Kompres Hangat untuk Mengurangi Skala Nyeri pada Pasien Hipertensi di Unit Gawat Darurat RSUD Karanganyar*.