

PENGARUH KOMPRES HANGAT PADA LEHER TERHADAP NYERI KEPALA PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN BLIMBING

Kristiana Puji Purwandari

DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan Giri satria Husada ;

kristiana.dien@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension or high blood pressure is an abnormal increase in blood pressure in arterial blood vessels or is a condition of systolic blood pressure more than 140 mmHg and diastolic blood pressure more than 90 mmHg. The initial symptoms of hypertension are usually asymptomatic, characterized only by a rise in blood pressure. The rise in blood pressure is initially temporary but eventually becomes permanent. When symptoms appear, they are usually vague. Headache or headache pain, usually in the nape/neck. Headaches occur due to atherosclerosis which causes spasm in the arteries and decreased O₂ (oxygen) in the brain. The pain can be treated with nonpharmacological management, one of which is by using warm compresses. Warm compress is the provision of warmth / heat in certain areas. **Research Method:** This research is a type of pre-experimental research. The research design uses One Group Pre-test and Post-test, namely a type of experimental research to determine the relationship between variables by carrying out an intervention and then observing it before and after the intervention (Sani, 2012). The research was conducted in May - June 2023, taking the research location in Blimbing Hamlet, Ngadirojo Kidul, Wonogiri Regency. The population in this study was 55 elderly people with hypertension. The sample in this study was 30 people. The sampling technique is simple random sampling. The data collection technique was carried out twice, namely before the intervention (pre test) and after the intervention (post test). **Results:** The results of observations that have been made and all respondents show that after the nursing procedure of warm compresses on the neck for 3 consecutive days there is a decrease in the head pain scale in all respondents. From an average pain scale of 5.43 on the first day to a pain scale of 2 on the third day. This shows a change in the scale of headaches in respondents. **Conclusion:** The results of the analysis carried out from all respondents obtained data that after the warm compress nursing procedure on the neck all respondents experienced a decrease in pain scale and changes, namely soreness in the nape of the neck, dizziness and reduced head pain. This the problem is resolved and the intervention is continued independently.

Keywords: Warm compress, Headache, Hypertension

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri atau merupakan kondisi tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. 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 atau nyeri kepala, biasanya di tengkuk/leher. Nyeri kepala terjadi karena adanya aterosklerosis yang menyebabkan spasme pada pembuluh darah (arteri) dan penurunan O₂ (oksigen) di otak. Nyeri tersebut dapat ditangani dengan penatalaksanaan nonfarmakologis, salah satunya yaitu dengan menggunakan kompres hangat. Kompres hangat adalah pemberian rasa hangat/panas didaerah tertentu. **Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian pra eksperimen. Rancangan penelitian menggunakan *One Group Pre-test* dan *Post-test* yaitu jenis penelitian eksperimen untuk menentukan hubungan antar variabel dengan melakukan intervensi kemudian diamati sebelum dan sesudah dilakukan intervensi (Sani, 2012). Penelitian dilakukan bulan Mei - Juni 2023 dengan mengambil lokasi penelitian di Dusun Blimbing, Ngadirojo Kidul, Kabupaten Wonogiri. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia penderita hipertensi yang berjumlah 55 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang. Teknik sampling dengan simple random sampling. Teknik pengambilan data dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dilakukan intervensi (pre test) dan sesudah dilakukan intervensi (post test). **Hasil:** Hasil pengamatan yang telah dilakukan dan keseluruhan responden menunjukkan bahwa sesudah dilakukan prosedur keperawatan kompres hangat pada leher selama 3 hari berturut-turut terjadi penurunan skala nyeri kepala pada seluruh responden.

Dari rata-rata skala nyeri 5,43 pada hari pertama menjadi skala nyeri 2 pada hari ketiga. Hal ini menunjukkan adanya perubahan skala nyeri kepala pada responden. **Kesimpulan:** Hasil analisa yang dilakukan dari keseluruhan responden didapatkan data bahwa sesudah dilakukan prosedur keperawatan kompres hangat pada leher semua responden mengalami penurunan skala nyeri dan perubahan yaitu pegal pada tengkuk, pusing dan nyeri kepala berkurang. Dengan demikian masalah teratasi dan intervensi dilanjutkan secara mandiri.

Kata kunci: Kompres hangat, Nyeri kepala, Hipertensi

PENDAHULUAN

Penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) merupakan masalah kesehatan utama di negara maju maupun negara berkembang. Salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum serta sering muncul di masyarakat adalah hipertensi (Kemenkes, 2021). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi atau keadaan seseorang mengalami peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus yang melebihi satu periode. Hal ini dapat didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg, serta tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Gumiwang et al., 2021). Hipertensi merupakan penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi salah satu penyebab utama kematian terbesar di dunia. Hipertensi disebut *the silent killer* karena seringkali tidak disertai keluhan, sehingga penderita tidak memahami kalau dirinya mengidap hipertensi, tetapi kemudian mendapati bahwa dirinya telah mengidap komplikasi dari hipertensi (Valerian et al., 2021). Fenomena terjadinya hipertensi termasuk penyakit tidak menular yang memerlukan perhatian pemerintah, penyakit ini menyerang mulai usia muda hingga lanjut usia yang dapat mengakibatkan komplikasi penyakit lain seperti penyakit ginjal kronik serta stroke dan dapat menyebabkan kematian (Yora Nopriani & Lia Ariska, 2022).

Berdasarkan data organisasi kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) memperkirakan sebesar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita

hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. WHO juga menyebutkan bahwa kurang lebih 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari setengah orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati hanya sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengontrol kondisi hipertensi yang dimiliki (WHO, 2021).

Di Indonesia, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi sesuai hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan sebesar 44,1%, sedangkan terendah di Papua sebesar 22,2%. Prevalensi hipertensi pada perempuan sebesar 36,9% lebih tinggi dibanding dengan laki-laki sebesar 31,3%. Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi sebesar 34,4% dibandingkan dengan perdesaan sebesar 33,7%. Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur. Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan. Alasan penderita hipertensi tidak minum obat disebabkan karena merasa sehat sebesar 59,8%, kunjungan tidak teratur ke fasilitas pelayanan kesehatan sebesar 31,3%, minum obat

tradisional sebesar 14,5%, menggunakan terapi lain sebesar 12,5%, lupa minum obat sebesar 11,5%, tidak mampu beli obat sebesar 8,1%, terdapat efek samping obat sebesar 4,5%, dan obat hipertensi tidak tersedia di pelayanan kesehatan sebesar 2% (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk di Provinsi Jawa tengah peringkat keempat se-Indonesia dengan hipertensi sebesar 37,57%. Prevelensi hipertensi pada wanita sebesar 40,17% lebih tinggi dibanding dengan laki-laki sebesar 34,83%. Prevelensi di perkotaan sedikit lebih tinggi sebesar 38,11% dibandingkan dengan perdesaan sebesar 37,01%. Pada tahun 2021 sebanyak 8.700.512 orang atau 30,4% berasal dari penduduk usia ≥ 15 tahun dengan jumlah perkiraan sebanyak 4.431.538 orang atau 50,9% sudah mendapatkan pelayanan kesehatan. Kabupaten/Kota menggunakan persentase pelayanan kesehatan kepada penderita hipertensi dengan kasus tertinggi di Kota Semarang sebesar 99,6 % serta terendah di Grobogan sebesar 8,6 %. Di Kabupaten Wonogiri prevalensi penderita hipertensi sebesar 35,9 % (Dinkes, 2021).

Seseorang yang telah didiagnosa hipertensi, gejala awalnya biasanya adalah asimtomatik yaitu ditandai dengan kenaikan tekanan darah. Kenaikan tekanan darah pada awalnya sementara, tetapi akhirnya menjadi permanen ketika gejalanya muncul samar. Salah satu gejala awal yang sering muncul pada hipertensi yaitu sakit kepala atau nyeri kepala, yang biasanya terjadi di tengkuk dan leher (Valerian et al., 2021).

Nyeri kepala yang ditimbulkan karena kerusakan vaskuler akibat hipertensi tampak jelas pada seluruh pembuluh perifer. Perubahan struktur dalam arteri-arteri kecil dan arteriola mengakibatkan penyumbatan pembuluh darah. Jika pembuluh darah menyempit maka peredaran arteri akan terganggu pada jaringan yang terganggu akan terjadi penurunan oksigen (O_2) serta peningkatan

karbondioksida (CO_2) kemudian terjadi metabolisme anaerob dalam tubuh yang meningkatkan asam laktat dan menstimulasi peka nyeri kapiler pada otak (Sari et al., 2021). Tengkuk terasa tegang atau nyeri leher terjadi karena 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 menyebabkan terjadinya penekanan pada serabut saraf otot leher sehingga penderita merasa nyeri atau ketidaknyamanan pada leher. Nyeri yang dirasakan oleh penderita hipertensi akan mengganggu aktivitas sehari-harinya (Fadlilah, 2019). Fakta dilapangan, sering ditemukan penderita hipertensi yang mengalami nyeri kepala cenderung mengkonsumsi obat-obatan pereda nyeri tanpa memperhatikan efek samping serta dampak penggunaan obat dalam jangka panjang (Nugroho et al., 2022).

Pada dasarnya penatalaksanaan nyeri terbagi menjadi dua yaitu dengan pendekatan farmakologi dan pendekatan non-farmakologi. Terapi farmakologi untuk mengatasi nyeri adalah dengan mengkonsumsi obat pereda nyeri dan obat anti hipertensi yang direkomendasikan oleh tenaga kesehatan. Namun hal ini berpotensi mengakibatkan ketergantungan obat pada penderita hipertensi saat serangan hipertensi terjadi kembali. Salah satu terapi non-farmakologi yang dapat diaplikasikan untuk meredakan nyeri pada penderita hipertensi adalah dengan melakukan kompres hangat (Fadlilah, 2019).

Kompres hangat merupakan tindakan yang dilakukan dengan memberikan sensasi hangat pada area yang mengalami nyeri dengan tujuan untuk menurunkan spasme otot, memperlancar sirkulasi darah dan mengurangi rasa sakit atau nyeri. 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 memperbesar/memperkecil pembuluh darah sehingga aliran darah dan suplai oksigen lancar dan dapat meredakan ketegangan otot akibat nyeri berkurang. Kompres hangat dilakukan dengan menempelkan handuk, kain hangat atau *hot cold pack* pada permukaan kulit. Suhu hangat merangsang termoreseptor pada kulit untuk mengirimkan sinyal ke otak. Hipotalamus di otak akan bereaksi dan menghasilkan respon yang disebut vasodilatasi. Ketika vasodilatasi, pembuluh darah akan melebar sehingga darah mengalir lancar dan peningkatan suhu terjadi lebih cepat. Akibatnya, panas dapat membuat otot lebih rileks dan otak juga akan menurunkan suhu tubuh menjadi normal. Kompres hangat menghasilkan suhu hangat yang akan melebarkan pembuluh darah sehingga tidak terjadi penumpukan asam laktat. Selain itu, juga dapat membuat otot lebih rileks karena adanya mekanisme relaksasi yang terjadi (Sutomo, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siti Fadillah yang berjudul "Pengaruh kompres hangat terhadap nyeri leher pada penderita hipertensi esensial di wilayah puskesmas Depok I, Sleman Yogyakarta." Sebagian besar responden sebelum perlakuan mengalami nyeri sedang sebanyak 12 responden dan setelah diberikan kompres hangat sebagian besar responden mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 17 responden (75%). Berdasarkan uji statistik yang di gunakan adalah uji Wilcoxon dan uji Mann Whitney didapatkan hasil terdapat pengaruh yang signifikan skala nyeri leher sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat ($P\ value = 0,003$). Terdapat perbedaan yang signifikan skala nyeri kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($P\ value = 0,000$). Kompres hangat dapat menurunkan skala nyeri leher pada penderita hipertensi esensial (Fadlilah, 2019).

Penelitian oleh FX Oscar Valerian, Septi Ayyubbana dan Indhit Tri Utami yang berjudul "Penerapan Pemberian Kompres Hangat Pada Leher terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi di Kota Metro". Desain karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (*case study*). Hasil menunjukkan bahwa kompres hangat pada leher terhadap pasien hipertensi dapat membantu menurunkan intensitas nyeri kepala. Subyek yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala. Setelah pemberian kompres hangat pada leher selama satu hari intensitas nyeri kepala sebelum penerapan berada di skala nyeri empat dan setelah dilakukan kompres hangat menjadi skala nyeri tiga (Valerian et al., 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Dusun Blimbing diperoleh data jumlah lansia sebanyak 60 dan lansia penderita hipertensi sebanyak 45 orang. Dari sejumlah lansia penderita hipertensi sebanyak 30 lansia mengalami nyeri pada kepala.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pra eksperimen. Rancangan penelitian menggunakan *One Group Pre-test* dan *Post-test* yaitu jenis penelitian eksperimen untuk menentukan hubungan antar variabel dengan melakukan intervensi kemudian diamati sebelum dan sesudah dilakukan intervensi (Sani, 2012). Penelitian dilakukan bulan Mei - Juni 2023 dengan mengambil lokasi penelitian di Dusun Blimbing, Ngadirojo Kidul, Kabupaten Wonogiri. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia penderita hipertensi yang berjumlah 55 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang. Teknik sampling dengan simple random sampling. Teknik pengambilan data dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dilakukan intervensi (pre test) dan sesudah dilakukan intervensi (post test).

Metode pengumpulan data dengan observasi dan pemeriksaan, alat ukur/instrumen yang digunakan untuk mengukur skala nyeri dengan menggunakan NRS (Numeric Rating Scale). NRS merupakan cara mengkaji nyeri secara subjektif dengan menentukan tingkat derajat nyeri pasien dimana 0 (tidak ada nyeri), 1-4 (nyeri ringan), 5-6 (nyeri sedang), dan 7-10 (nyeri berat). Metode pengolahan data dengan membandingkan nyeri sebelum dan sesudah perlakuan.

HASIL

Tabel 1 Karakteristik responden menurut jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase
Laki-laki	12	40%
Perempuan	18	60%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 12 orang (40%) dan perempuan sebanyak 18 orang (60%).

Tabel 2 Karakteristik responden menurut usia

Usia (tahun)	Frekuensi	Prosentase
51-65	20	66,7%
66-80	10	33,3%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan responden berusia 51-65 tahun sebanyak 20 orang (66,7%) dan berusia 66-80 tahun sebanyak 10 orang (33,3%).

Tabel 3 Hasil pengukuran Skala Nyeri Kepala sebelum dan sesudah dilakukan terapi kompres hangat leher

No	Nama/ Inisial	Usia	JK	Skala Nyeri					
				Hari ke-1		Hari ke-2		Hari ke-3	
				Pre	Post	Pre	Post	Pre	post
1.	Tn. S	70	L	6	5	5	4	3	2
2.	Tn. S	72	L	6	5	4	3	3	2
3.	Ny. K	58	P	5	4	4	3	3	2
4.	Tn. K	78	L	5	4	4	3	3	2
5.	Ny. T	57	P	5	4	4	2	3	2
6.	Tn. F	64	L	6	5	5	4	3	2
7.	Ny.N	70	P	6	5	4	3	3	2
8.	Ny. L	55	P	5	4	4	3	3	2
9.	Ny. D	59	P	5	4	4	3	3	2
10.	Tn. A	69	L	6	5	4	3	3	2
11.	Tn. I	77	L	5	4	4	3	3	2
12.	Ny. K	68	P	5	4	4	3	3	2
13.	Ny. S	53	P	5	4	4	3	3	2
14.	Ny. T	61	P	5	4	4	3	3	2
15.	Tn. K	69	L	6	5	5	4	3	2
16.	Tn. S	72	L	6	5	5	4	3	2
17.	Tn. P	75	L	6	5	4	3	3	2
18.	Ny. I	52	P	5	4	4	3	3	2
19.	Ny. Y	55	P	5	4	4	3	3	2
20.	Ny. M	60	P	6	5	5	4	3	2
21.	Ny. L	63	P	5	4	4	3	3	2
22.	Ny. B	56	P	5	4	4	3	3	2
23.	Tn. T	54	L	6	5	4	3	3	2
24.	Tn. W	61	L	5	4	4	3	3	2
25.	Tn. M	63	L	6	5	4	3	3	2
26.	Ny. S	65	P	6	5	5	4	3	2
27.	Ny. T	59	P	6	5	5	4	3	2
28.	Ny. A	52	P	5	4	4	3	3	2
29.	Ny. P	56	P	5	4	4	3	3	2
30.	Ny. S	57	P	5	4	4	3	3	2
Rata-Rata Skala Nyeri				5,43	4,43	4,23	3,2	3	2

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rata-rata skala nyeri kepala penderita hipertensi sebelum dilakukan terapi kompres air hangat pada leher adalah 5.43 pada hari pertama dan rata-rata skala nyeri kepala sesudah dilakukan terapi kompres air hangat pada leher adalah 2. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa ada perbedaan yang signifikan rata-rata skala nyeri kepala penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi kompres air hangat pada leher yang artinya terapi kompres air hangat pada leher terbukti efektif dalam menurunkan nyeri kepala penderita hipertensi

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian nyeri didapatkan hasil pengukuran skala nyeri responden sebelum dilakukan tindakan kompres hangat pada leher (*pre test*) adalah ke-30 responden (100%) berada dalam kategori nyeri sedang dengan skala

nyeri 4-6. Setelah dilakukan tindakan kompres hangat pada leher selama 3 hari berturut-turut, didapatkan hasil pengukuran skala nyeri responden setelah dilakukan tindakan (*post test*) adalah nyeri ke-30 responden (100%) berada dalam kategori nyeri ringan dengan skala nyeri 2.

Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada pasien hipertensi setelah diberikan intervensi kompres hangat pada leher. Hal ini dikarenakan responden telah mendapatkan intervensi kompres hangat selama 3 hari berturut-turut. Kompres hangat dapat dijadikan salah satu strategi untuk menurunkan nyeri yang efektif pada beberapa kondisi, terapi kompres hangat bekerja dengan menstimulasi reseptor tidak nyeri (*nonnosiseptor*) dalam reseptor yang sama seperti pada cedera. Tujuan penerapan kompres hangat pada tengkuk adalah untuk mengatasi masalah keperawatan nyeri kepala pada pasien hipertensi (Sari et al., 2021) sedangkan menurut (Prihandini, 2019) tujuan kompres hangat adalah merangsang sirkulasi dengan mendilatasi pembuluh-pembuluh darah, meredakan nyeri dan bendungan dengan memperlancar aliran darah, memberikan kehangatan dan kenyamanan, merangsang penyembuhan, meringankan retensi urine, meringankan spasme otot, mengurangi pembengkakan jaringan, untuk mengatasi penurunan suhu yang mendadak selama kompres dingin, menaikkan suhu tubuh pada kasus hipotermia.

Dari hasil perbandingan skala nyeri sebelum diberikan kompres hangat (*pre test*) dan setelah diberikan kompres hangat (*post test*), didapatkan hasil bahwa responden mengalami penurunan skala nyeri. Dimana sebelum diberikan kompres hangat (*pre test*) responden berada pada skala nyeri 4-6 (nyeri sedang) dan setelah diberikan kompres hangat (*post test*) berada pada skala nyeri 2 (nyeri ringan).

Menurut hasil penelitian menunjukkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri yang dirasakan oleh responden seperti usia. Usia merupakan

salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri, semakin besar umur seseorang maka semakin besar pula bisa mengalami nyeri (Prihandini, 2019). Hal ini dipengaruhi faktor usia yang tergolong sudah memasuki usia lansia dan lansia awal sehingga responden ini terjadi penurunan nyeri terjadi secara signifikan. Perbedaan penurunan skala nyeri terjadi karena adanya faktor internal salah satunya yaitu, usia dari responden yang berbeda dimana 10 responden berada pada rentang usia yang sudah memasuki usia lansia (66-80tahun) dan 20 responden berada pada rentang usia lansia awal (51-65tahun) dan faktor eksternal yang mempengaruhi seperti aktifitas fisik, konsumsi obat dan sebagainya. Selain itu, pada usia lansia kondisi dan kemampuan fungsi tubuhnya mengalami penurunan hal ini menyebabkan lansia rentan mengalami nyeri (Nugroho et al., 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari keseluruhan responden menunjukkan bahwa skala nyeri pada pasien hipertensi sebelum dilakukan kompres hangat pada leher (*pre test*) responden (100%) berada pada skala nyeri 4-6 (nyeri sedang). Setelah dilakukan prosedur keperawatan kompres hangat pada leher (*post test*) responden (100%) berada pada skala nyeri 2 (nyeri ringan).

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa nyeri kepala pada penderita hipertensi terjadi penurunan skala nyeri setelah diberikan kompres hangat pada leher karena kompres hangat mempengaruhi proses persepsi otak, ketika leher dikompres hangat maka reseptor 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 (Rahmanti et al., 2022).

DAFTAR PUSTAKA

- Amila, A., Sinaga, J., & Sembiring, E. (2018). Self Efficacy dan Gaya Hidup Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 360. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.974>
- Aspiani, R. Y. (2019). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskuler Aplikasi NIC & NOC*.
- Aswir, & Misbah, H. (2018). Asuhan Keperawatan Keluarga Tn.M Dengan Hipertensi Pada Ny.A di Wilayah Kerja Puskesmas Asinua Kabupaten Konawe. *Photosynthetica*, 2(1), 1–13.
- Bahrudin, M. (2017). *Patofisiologi Nyeri (Pain)*. 7–13.
- Brunner & Suddarth. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 volume 2*. Jakarta EGC.
- Budiono, B., & Malang, P. K. (2021). *Konsep-dasar-keperawatan*.
- Dinkes, jawa tengah. (2021). *Jawa Tengah Tahun 2021*.
- Fadila, R. A., & Noviliya Hawati. (2019). Pengalaman Penderita Hipertensi Dalam Menurunkan Nyeri Kepala Dengan Terapi Non Farmakologi Di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 9(18), 76–88. <https://doi.org/10.52047/jkp.v9i18.46>
- Fadlilah, S. (2019). Pengaruh kompres hangat terhadap nyeri leher pada penderita hipertensi esensial di wilayah Puskesmas Depok I, Sleman Yogyakarta. *Caring : Jurnal Keperawatan*, 8(1), 23–31.
- Gumiwang, E. K. A., Purwono, J., & Ayubbana, S. (2021). Penerapan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1), 41–45.
- Haryani, S. (2018). Penatalaksanaan Nyeri Kepala pada Layanan Primer. *Callosum Neurology*, 1(3), 83–90. <https://doi.org/10.29342/cnj.v1i3.16>
- Iman, M. F. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Klien Hipertensi Dengan Nyeri Akut Di Ruang Dahlia Ii Rsud Ciamis. *Universitas Bhakti Kencana Bandung*, 8, 56. <http://repository.bku.ac.id/xmlui/handle/123456789/1380>
- Kemenkes. (2021). Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. *Kementerian Kesehatan RI*, 1–85.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Manuntang, A. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*.
- Mayasari, C. D. (2016). Pentingnya Pemahaman Manajemen Nyeri Non Farmakologi Bagi Seorang Perawat. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 1(1), 35–42. <https://stikessantupaulus.e-journal.id/JWK/article/view/13/5>
- Mubarak, I. ., Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2*. Salemba Medika : Jakarta.
- Mufid, S. (2018). Efektivitas Kompres Hangat Jahe Merah Dalam Mengurangi Intensitas Nyeri Sendi Penderita Hiperurisemia di Posyandu Lansia Dalam Rw 06, Malang. *Eprints.Umm.Ac.Id*.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Novia, P. . (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Hipertensi Yang di Rawat di Rumah Sakit*.
- Nugroho, R. A., Ayubbana, S., Atika, S., Hs, S., Dharma, A. K., & Metro, W. (2022). Penerapan Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 514–520.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Edisi 5. Jakarta : Salemba Medika (p. 504 hlm).
- PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*. Jakarta : Dewan Pengurus Pusat PPNI.

- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Praeni & Riris Resi. (2019). Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Gangguan Kebutuhan Rasa Nyaman Nyeri Pada Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Korpri Bandar Lampung Tahun 2019. *Diploma Thesis, Poltekkes Tanjungkarang*.
- Prihandini, E. (2019). Perbedaan Kopres Hangat dan menggunakan Botol Kaca dan Kompres Water Warm Zack (WWZ) Terhadap Intensitas Nyeri pada Lansia di Panti Werdha wisma Asih Madiun. *Skripsi*.
- Purwandari, K. ., & Endrawati, N. (2019). *Pengaruh Pemberian Tehnik Relaksasi Terhadap Tekanan Darah Akademi Keperawatan Giri Satria Husada Wonogiri Jurnal Keperawatan GSH Vol 8 No 2 Juli 2019 ISSN 2088-2734*. 8(2), 6–9.
- Rahmanti, A., Aromanis, K., & Pamungkas, S. (2022). Penerapan Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Penurunan Skala Nyeri 5Kepala Pada Pasien Hipertensi di Rumkit Tk III 04.06. 02 Bhakti Wira Tamtama Semarang. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 4(2), 36–43.
- Ramadhan, M. (2021). Asuhan Keperawatan Pada Ny N Yang Mengalami Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di RS Kartika Husada. *Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Muhammadiyah Pontianak*, 1(1), 1–93.