

**PENERAPAN KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI KEPALA PADA
PASIEH HIPERTENSI**

***APPLICATION OF WARM COMPRES TO THE SCALE OF HEAD PAIN IN
HYPERTENSION PATIENTS***

Kholid Ahlun Nazar¹, Sapti Ayubbana², Asri Tri Pakarti³

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

Email: Kholidahlunnazar@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu keadaan terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan. Salah satu tanda dan gejala hipertensi adalah nyeri kepala yang disebabkan oleh gangguan vaskuler atau gangguan aliran pembuluh darah. Kompres hangat merupakan salah satu penatalaksanaan nyeri dengan memberikan energi panas melalui konduksi yang dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan meningkatkan relaksasi otot sehingga meningkatkan sirkulasi ke jaringan. Tujuan penerapan ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan kompres hangat terhadap skala nyeri kepala pada pasien hipertensi. Desain karya tulis ilmiah ini adalah studi kasus (*case study*) dengan menggunakan 2 orang subyek dengan nyeri kepala diukur dengan skala penilaian deskriptif sederhana. Hasil penerapan menunjukkan bahwa skala nyeri kepala yang diukur dengan skala penilaian deskriptif sederhana kedua pasien sebelum dilakukan kompres hangat pada leher mengalami nyeri kepala dengan skala 5 dan 4 (nyeri sedang). Setelah dilakukan kompres hangat selama 2 hari pada kedua pasien mengalami penurunan skala nyeri kepala yaitu skala 2 dan 1 (nyeri ringan). Kesimpulan penerapan kompres hangat efektif dalam menurunkan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Kompres Hangat, Nyeri Kepala

ABSTRACT

Hypertension is a condition where there is an abnormal and continuous increase in blood pressure on several pressure checks. One of the signs and symptoms of hypertension is a headache caused by vascular disorders or blood vessel flow disorders. Warm compresses are one of the managements of pain by providing heat energy through conduction which can cause dilation of blood vessels and increase muscle relaxation thereby increasing circulation to the tissues. The design of this scientific paper is a case study using 2 subjects with headaches measured by a simple descriptive rating scale. The results of the application show that the headache scale as measured by a simple descriptive rating scale, the two patients before applying warm compresses to the neck experienced headaches on a scale of 5 and 4 (moderate pain). After a warm compress for 2 days, both patients experienced a decrease in the headache scale, namely scale 2 and 1 (mild pain). The conclusion of the application of warm compresses is effective in reducing the headache scale in hypertensive patients.

Keywords : Headache, Hypertension, Warm Compress

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan isu kesehatan masyarakat yang penting dimana jarang menyebabkan gejala dan angka kejadiannya mengalami peningkatan¹. Organisasi kesehatan dunia (World Health Organization/ WHO) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Wilayah afrika memiliki prevalensi hipertensi sebesar 27%. Sedangkan wilayah Asia Tenggara berada di posisi ke-3 dengan prevalensi 25% dari total penduduk².

Prevelensi angka kejadian hipertensi di Indonesia dari hasil Riskesdas (2018) tahun 2013 yaitu 25,8% dan meningkat pada tahun 2018 menjadi 34,1%³. Data profil kesehatan di Provinsi Lampung (2020) memiliki prevelensi kasus hipertensi yaitu 6.216.638 pasien. Sedangkan di Kota Metro yaitu 127.663 orang yang menderita hipertensi⁴. Berdasarkan data *medical record* di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Jendral Ahmad Yani Metro pada tahun 2021, kasus hipertensi menempati urutan ke-9 dari 10 penyakit besar yang ada di Ruang Penyakit Dalam B dengan jumlah 46 penderita⁵.

Hipertensi merupakan tekanan dari sistolik 140 mmHg atau lebih, atau

tekanan diastolik 90 mmHg atau lebih, berdasarkan rata-rata tiga kali pengukuran atau lebih yang diukur secara terpisah¹. Komplikasi hipertensi apabila tidak ditangani akan mempengaruhi sistem kardiovaskuler, saraf, ginjal dan meningkatkan resiko terkena stroke. Beban kerja ventrikel kiri akan meningkat, menyebabkan hipertrofi ventrikel yang kemudian meningkatkan resiko penyakit jantung koroner, disaritmia, dan gagal jantung. Sebagian besar kematian akibat hipertensi disebabkan oleh penyakit jantung koroner dan infark miokardium akut atau gagal jantung¹.

Gejala awal hipertensi biasanya adalah asimtomatik, hanya ditandai dengan kenaikan tekanan darah. Kenaikan tekanan darah pada awalnya hanya bersifat sementara tetapi akhirnya menjadi permanen. Ketika gejala mulai muncul, dirasakan hanya samar. Sakit kepala biasanya terjadi ditengkuk dan leher yang dapat muncul saat terbangun dan berkurang selama siang hari¹.

Nyeri kepala pada pasien hipertensi dapat menyebabkan kerusakan vaskuler akibat dari hipertensi yang tampak pada pembuluh perifer. Perubahan struktur dalam arteri-arteri kecil dan arteriola menyebabkan penyumbatan pembuluh darah. Bila pembuluh darah menyempit

maka aliran arteri terganggu dan akan terjadinya penurunan oksigen (O₂) dan peningkatan Karbondioksida (Co₂). Kemudian terjadi metabolisme anaerob dalam tubuh yang meningkatkan asam laktat dan menstimulasi peka nyeri kapiler pada otak, nyeri kepala menimbulkan rasa ketidaknyamanan pasien hipertensi⁶.

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 oksigen serta nutrisi ke jaringan. Vasodilatasi yang terjadi akibat kompres hangat dapat melebarkan pembuluh darah arteriolar, sehingga menyebabkan penurunan resistensi, peningkatan pemasukan oksigen (O₂) dan menurunkan kontraksi otot polos pada pembuluh darah⁶.

METODE

Desain karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (*case study*) terkait penerapan kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi di Ruang

Penyakit Dalam B RSUD Jend. Ahmad Yani kota Metro.

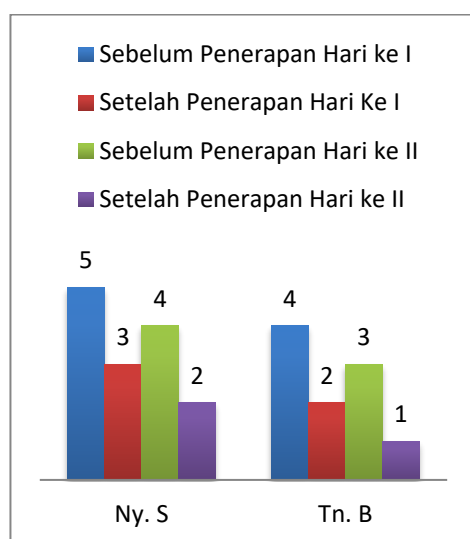
Subyek yang digunakan dalam penerapan adalah 2 (dua) orang pasien hipertensi dengan nyeri kepala. Instrumen penerapan yang digunakan dalam pengumpulan data adalah lembar informed consent, lembar kuisisioner, Standar Operasional Prosedur (SOP), lembar observasi skala nyeri sebelum dan setelah penerapan kompres hangat. Pengkajian pengukuran intensitas nyeri kepala menggunakan skala nyeri deskriptif sederhana (*Verbal Descriptor Scale*).

Penelitian ini telah melewati uji lolos etik dari komite etik penelitian kesehatan (KEPK) RSUD Jend. Ahmad Yani Metro nomor : 890/8574/LL-3/03/2022.

HASIL

Penerapan ini dilakukan pada subjek I pada tanggal 08 – 09 dan pada subjek II tanggal 12 – 13 Juni 2022. Penerapan ini dilakukan selama 1 kali sehari dalam waktu 2 hari. Intensitas nyeri kepala sebelum dan setelah penerapan kompres hangat dapat dilihat pada grafik dibawah:

Grafik I Gambaran Skala Nyeri Sebelum dan Setelah Penerapan Kompres Hangat



PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Gambaran karakteristik responden dalam penerapan ini meliputi

1. Usia responden yang terlibat dalam penerapan ini memiliki usia yang berbeda yaitu responden I berusia 77 tahun dan responden II berusia 35 tahun. Usia responden I dalam kategori lansia dan responden II dalam kategori usia dewasa. Perbedaan klasifikasi pada usia ini dapat mempengaruhi respon terhadap nyeri. Terdapat beberapa variasi dalam batas nyeri yang dikaitkan dengan kronologis usia. Pada individu dewasa mungkin tidak melaporkan adanya nyeri karena takut bahwa hal tersebut mengindikasikan diagnosis yang buruk. Individu lansia mungkin menjadikan nyeri

sebagai arti yang berbeda dan dapat diartikan sebagai manifestasi alami penuaan⁷.

Penelitian yang dilakukan⁸ menyebutkan bahwa usia dan perkembangan pada seseorang merupakan variabel penting yang akan mempengaruhi reaksi dan ekspresi terhadap suatu nyeri, khususnya pada anak-anak dan dewasa/lansia yang mana terjadi perbedaan hal dalam bereaksi terhadap nyeri. Anak-anak akan mengalami kesulitan dalam memahami nyeri dan beranggapan bahwa apa yang dilakukan oleh perawat dapat menimbulkan nyeri. Usia dewasa dan lansia melaporkan nyeri ketika sudah patologis atau terjadi kerusakan fungsi dan mengangap nyeri sebagai suatu kelemahan, kegagalan dan kehilangan kontrol.

2. Jenis Kelamin

Responden pada penerapan ini memiliki perbedaan pada jenis kelamin yaitu perempuan dan laki-laki. Responden perempuan mengatakan bahwa skala nyeri saat dilakukan pengkajian 5 sedangkan pada responden laki-laki mengatakan skala nyeri 4, ada perbedaan terhadap respon nyeri.

Jenis kelamin dapat menjadikan faktor yang signifikan dalam merespons suatu nyeri, laki-laki lebih jarang melaporkan dan mengekspresikan nyeri dibandingkan perempuan. Hal ini tidak berarti bahwa pria jarang merasakan nyeri, hanya saja mereka jarang memperlihatkan hal itu⁷.

3. Pengalaman Nyeri Sebelumnya

Responden I memiliki riwayat penyakit hipertensi sejak satu tahun yang lalu, pada responden II memiliki riwayat penyakit hipertensi sejak 3 tahun yang lalu dan kedua responden sama-sama mengeluh nyeri kepala. Nyeri tersebut dirasakan ketika tekanan darah seseorang sedang meningkat. Pengalaman mengenai nyeri sebelumnya dapat memengaruhi persepsi akan nyeri yang dialami saat ini. Individu yang memiliki pengalaman negatif dengan nyeri pada masa kanak-kanak dapat memiliki beberapa kesulitan untuk mengelola suatu nyeri. Pengalaman nyeri sebelumnya membuat seseorang mengadopsi mekanisme koping yang bisa digunakan pada episode nyeri berikutnya⁷.

4. Kebudayaan

Pada responden dalam penerapan ini memiliki suku yang berbeda, responden I suku Jawa dan responden II suku tionghoa. Bahwa ras, budaya, dan etnik dapat mempengaruhi seluruh respons sensori termasuk respons terhadap nyeri⁷.

Penelitian yang dilakukan⁸ yang mengungkapkan bahwa suatu kebudayaan, keyakinan dan nilai-nilai budaya mempengaruhi cara individu mengatasi nyeri. Makna nyeri pada masing-masing individu akan berbeda-beda untuk mempersepsikan suatu nyeri.

Pada beberapa kebudayaan yakin bahwa memperlihatkan nyeri adalah sesuatu yang alamiah sedangkan kebudayaan lain cenderung untuk melatih perilaku tertutup (introvert).

Hal ini sesuai dengan hasil penerapan dimana nyeri yang dialami kedua responden berada di tingkat nyeri sedang (skala 5 dan 4), namun setiap responden memiliki perbedaan dalam mengekspresikan nyeri tersebut. Responden I mengekspresikan nyeri dengan ekspresi mata memejam dan memegang kepala, sedangkan pada responden II

mengekspresikan nyeri dengan ekspresi yang biasa.

B. Pengaruh Penerapan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi

Penerapan ini mengidentifikasi keefektifan kompres hangat terhadap nyeri kepala pada pasien hipertensi. Hasil penerapan menunjukkan bahwa skala nyeri pada kedua responden mengalami penurunan yaitu pada responden I dari skala nyeri sedang (5) menjadi skala ringan (2) dan pada responden II dari skala nyeri sedang (4) menjadi skala nyeri ringan (1).

Hal ini relevan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh⁹ yang menyebutkan bahwa sebelum dilakukan terapi kompres hangat 4 orang responden mengalami nyeri sedang dan 10 orang mengalami nyeri berat. Setelah dilakukan terapi kompres hangat, 12 responden mengalami nyeri sedang dan 2 orang mengalami nyeri ringan. Pemberian kompres hangat pada leher dapat mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi.

Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang bersifat individual dan subyektif yang tidak

menyenangkan akibat adanya kerusakan jaringan sehingga mengakibatkan individu akan merasa tersiksa, menderita, sehingga dapat mengganggu aktivitasnya⁸. Stres emosional atau fisik dapat menyebabkan kontraksi otot di leher dan kulit kepala yang mengakibatkan nyeri kepala. Ini dicirikan dengan rasa tekanan yang konstan dan dirasakan di dahi, pelipis, atau tengkuk. Nyeri kepala tegang cenderung bersifat kronis dan bukan berat kemungkinan merupakan tipe sakit kepala yang paling sering terjadi. Nyeri kepala tegang dapat diredakan dengan kompres panas lokal, masase, analgesik dan relaksasi otot¹⁰.

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri kepala yaitu dengan memberikan 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 arteriolar, sehingga menyebabkan penurunan resistensi dan peningkatan pemasukan oksigen, merelaksasikan otot pada pembuluh

darah sehingga akan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal. Panas yang cukup berguna untuk meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi dan meningkatkan sirkulasi. Kompres hangat dapat menyebabkan pelepasan hormon endorphin tubuh sehingga memblokir transmisi nyeri¹¹.

Penerapan kompres hangat berfokus pada menempelkan ke bagian tubuh yang nyeri dengan kantong karet atau botol yang berisi air hangat dengan temperatur 50-60°C atau sesuaikan panasnya dengan kenyamanan yang akan dikompres, lama pengompresan sekitar 20-30 menit dan dapat diperpanjang. Dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih relax, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri dan memperlancar aliran darah¹².

KESIMPULAN

Penerapan kompres hangat dapat membantu menurunkan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

1. LeMone, P., Burke, K. M., & Bauldaff, G. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. alih bahasa : Subekti, B.N. Jakarta : EGC
2. Kemenkes RI. (2019). *Infodatin*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
3. Kemenkes RI. (2019). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
4. Dinkes Provinsi Lampung. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2020*. Provinsi Lampung : Dinas Kesehatan Provinsi Lampung.
5. Medical Record RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. (2021). *10 Besar Penyakit di Ruang Penyakit Dalam B RSUD Jend. Ahmad Yani Metro*.
6. 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*. Jurnal Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang.
7. Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta : Salemba Medika.

8. Rohimah, S & Kurniasih, E. (2015). *Pengaruh Kompres Hangat pada Pasien Hipertensi Esensial di Wilayah Kerja Puskesmas Kahurpian Kota Tasikmalaya*. Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada Volume 13 Nomor 1 Februari 2015.
9. 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.
10. Smeltzer, S, C. (2020). *Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth Edisi 12*. Jakarta : EGC.
11. Putri, D, S., Hardono., Saputra, W, Y., Alhafis, H., R. (2021). *Teknik Relaksasi Air Hangat Pada Pasien Gastritis*. Pringsewu: Volume 3, Nomer 1, Februari 2021, P. 69-74 ISSN 2655-9951(Print), ISSN 2656-0016 (Online). <http://wellnes>. Journal Press. Id/Index.Php/wellnws/
12. Mubarak, W. I., Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2*. Jakarta : Salemba Medika.