

PENERAPAN KOMPRES HANGAT PADA LEHER UNTUK MENGURANGI RASA NYERI KEPALA PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN DEMANGAN KECAMATAN WULUHAN KABUPATEN JEMBER

**Nadha Wakhidatus Salsabila^{1*}, Wahyudi Widada², Mohammad Ali Hamid³,
Ginanjara Sasmito Adi⁴**

Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Jember, Indonesia

E-mail: salsa200923@gmail.com^{1*}, wahyudiwidada@unmuhjember.ac.id²,
malihamid@unmuhjember.ac.id³, ginanjarsa@unmuhjember.ac.id⁴

Abstract

Hypertension is a global health problem that contributes to the risk of heart disease and stroke. One of the symptoms often experienced by people with hypertension is headache, which can reduce quality of life. Non-pharmacological interventions such as warm compresses on the neck are considered as a safe and inexpensive alternative to help relieve headaches in hypertensive patients. This study used a case study design with two hypertensive subjects who experienced headaches in Demangan Hamlet, Wuluhan District, Jember Regency. The intervention in the form of applying warm compresses to the neck was carried out once a day for 15 minutes, for three consecutive days. The level of headache was measured using a simple descriptive pain scale before and after the intervention. Data were collected through direct observation and interviews. The results showed that both patients showed a decrease in headache scale after the application of warm compresses. The first patient experienced a decrease from moderate to mild pain, while the second patient reported a decrease in pain intensity from moderate to mild after three days of therapy. These findings support the theory that local heat triggers vasodilation, muscle relaxation, and increased blood circulation, which together reduce the transmission of pain signals. Psychologically, the warm sensation also provides a calming effect that helps reduce the perception of pain. In conclusion, the application of warm compresses to the neck has been proven effective in reducing the intensity of headaches in hypertensive patients in Demangan Hamlet. This therapy can be used as a safe, inexpensive, and easy-to-do non-pharmacological alternative at home. It is recommended that health workers in the area provide education to patients and families on how to use warm compresses correctly, including the optimal temperature and duration of application, to maximize benefits and prevent side effects such as skin irritation.

Keywords: Warm Compresses, Headache, Hypertension, Non-pharmacological Interventions, Case Studies.

Article history

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism checker no 254

Doi : prefix doi :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang berkontribusi pada risiko penyakit jantung dan stroke. Salah satu gejala yang kerap dialami penderita hipertensi adalah nyeri kepala, yang dapat menurunkan kualitas hidup. Intervensi nonfarmakologis seperti kompres hangat pada leher dipertimbangkan sebagai alternatif yang aman dan murah untuk membantu meredakan nyeri kepala pada pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus dengan dua subjek penderita hipertensi yang mengalami nyeri kepala di Dusun Demangan, Kecamatan Wuluhan, Kabupaten Jember. Intervensi berupa aplikasi kompres hangat pada leher dilakukan sekali sehari selama 15 menit, selama tiga hari berturut-turut. Tingkat nyeri kepala diukur menggunakan skala nyeri deskriptif sederhana sebelum dan sesudah intervensi. Data dikumpulkan melalui observasi langsung dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, kedua pasien menunjukkan penurunan skala nyeri kepala setelah penerapan kompres hangat. Pasien pertama mengalami penurunan dari nyeri sedang ke nyeri ringan, sementara pasien kedua melaporkan penurunan intensitas nyeri dari sedang ke ringan setelah tiga hari terapi. Temuan ini mendukung teori bahwa panas lokal memicu vasodilatasi, relaksasi otot, dan peningkatan sirkulasi darah, yang bersama-sama mengurangi transmisi sinyal nyeri. Secara psikologis, sensasi hangat juga memberikan efek menenangkan yang membantu menurunkan persepsi nyeri. Kesimpulannya, penerapan kompres hangat pada leher terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi di Dusun Demangan. Terapi ini dapat dijadikan alternatif nonfarmakologis yang aman, murah, dan mudah dilakukan di rumah. Disarankan agar petugas kesehatan di wilayah tersebut memberikan edukasi kepada pasien dan keluarga tentang cara penggunaan kompres hangat yang benar, termasuk suhu optimal dan durasi aplikasi, untuk memaksimalkan manfaat serta mencegah efek samping seperti iritasi kulit.

Kata Kunci: Kompres Hangat, Nyeri Kepala, Hipertensi, Intervensi Nonfarmakologis, Studi Kasus.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang prevalensinya terus meningkat, termasuk di Indonesia. Tekanan darah tinggi menjadi faktor risiko utama bagi berbagai penyakit serius seperti gangguan jantung, stroke, dan gagal ginjal. Data WHO menyebutkan lebih dari satu miliar orang dewasa di dunia menderita hipertensi, dengan mayoritas kasus terjadi di negara berpenghasilan menengah ke bawah. Di Indonesia sendiri, angka prevalensi pada orang dewasa mencapai lebih dari 30 persen. Salah satu gejala yang kerap muncul pada penderita hipertensi adalah sakit kepala, yang dapat bersifat ringan hingga berat dan berpotensi menurunkan kualitas hidup pasien.

Observasi di Dusun Demangan menunjukkan sebagian besar pasien hipertensi mengalami keluhan nyeri kepala pada tingkat sedang hingga berat, menjadikannya masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian khusus.

Hipertensi masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di seluruh dunia, termasuk Indonesia, karena prevalensinya yang tinggi serta dampaknya sebagai faktor risiko utama bagi penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (WHO, 2023). Angka kejadian hipertensi secara global diperkirakan mencapai lebih dari satu miliar orang dewasa, terutama di negara berpenghasilan menengah ke bawah (Putri & Saftarina, 2022). Di kawasan Asia Tenggara, prevalensi pada tahun 2020 tercatat hampir 40% (Laurensia et al., 2022), sementara di Indonesia sendiri pada tahun 2021 prevalensinya mencapai 34,1% pada penduduk dewasa (Risikesdas, 2021). Salah satu gejala umum yang dialami penderita hipertensi adalah nyeri kepala akibat tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol, yang dapat mengganggu aktivitas harian dan menurunkan kualitas hidup pasien (Damawiyah & Kamariyah, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengah pasien hipertensi mengeluhkan nyeri kepala, dengan sebagian mengalami nyeri sedang hingga berat (Purqoti et al., 2021; Surya & Yusri, 2022).

Observasi awal di Dusun Demangan memperlihatkan sebagian besar pasien hipertensi mengalami keluhan nyeri kepala dengan intensitas sedang hingga berat. Penanganan nyeri kepala pada pasien hipertensi umumnya dilakukan secara farmakologis menggunakan obat-obatan, namun penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan (Surjoseto & Sofyanty, 2022). Karena itu, pendekatan nonfarmakologis menjadi alternatif penting yang perlu dipertimbangkan. Salah satu metode nonfarmakologis yang relatif aman dan murah adalah penerapan kompres hangat pada leher. Kompres hangat dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasi otot, mengurangi ketegangan, serta memberikan rasa nyaman (Putri, 2020; Freiwald et al., 2021).

Terapi kompres hangat bekerja melalui mekanisme vasodilatasi yang meningkatkan aliran darah ke jaringan, membantu mengurangi kejang otot, dan memperbaiki oksigenasi, sehingga efektif dalam meredakan nyeri (Karra et al., 2019). Selain itu, panas pada kompres hangat membantu mengurangi transmisi impuls nyeri, menenangkan sistem saraf, dan meningkatkan kenyamanan pasien (Imaniar & Sundari, 2020). Penelitian juga menunjukkan bahwa suhu kompres hangat yang direkomendasikan berkisar antara 40 hingga 43°C untuk mendapatkan efek terapeutik optimal tanpa risiko luka bakar (Cahyaningsih et al., 2020). Bahkan pada pasien hipertensi, terapi ini terbukti dapat meningkatkan rasa nyaman dan membantu menurunkan keluhan nyeri kepala (Sunarwan dkk, 2022).

Tujuan utama dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh pemberian kompres hangat pada leher dalam menurunkan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi di wilayah tersebut. Melalui penelitian ini, diharapkan diperoleh bukti ilmiah mengenai efektivitas metode nonfarmakologis yang sederhana, murah, dan relatif aman dalam membantu manajemen nyeri pada pasien hipertensi.

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat teoritis dan praktis. Secara teoritis, hasilnya dapat menjadi sumber informasi dan referensi bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam merancang intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri kepala pada pasien hipertensi. Secara praktis, penelitian ini bermanfaat bagi penulis untuk memperluas pengetahuan dan pengalaman dalam penerapan asuhan keperawatan berbasis bukti. Bagi akademisi, hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya bahan ajar dan kajian ilmiah di

bidang kesehatan. Sementara bagi pihak instansi atau layanan kesehatan, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merencanakan intervensi sederhana yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas layanan kepada pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus untuk memahami secara mendalam penerapan kompres hangat pada leher dalam menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi. Model ini memungkinkan peneliti menelaah fenomena secara terfokus dengan batasan yang jelas, sehingga dapat mempelajari perubahan intensitas nyeri kepala sebelum dan sesudah intervensi. Subjek penelitian terdiri dari tiga pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala, dipilih melalui teknik purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi penderita hipertensi yang mengalami nyeri kepala, bersedia menjadi responden, dan tidak memiliki kontraindikasi terhadap kompres hangat. Pendekatan ini membantu penelitian lebih terarah dalam menilai efek terapi.

Lokasi penelitian di Dusun Demangan, Kecamatan Wuluhan, Kabupaten Jember pada Mei 2025. Fokus penelitian adalah menilai perubahan skala nyeri kepala sebelum dan sesudah aplikasi kompres hangat di leher selama tiga hari. Intervensi berupa penempelan kain atau handuk yang direndam air bersuhu 40-45°C pada leher pasien selama 15 menit, satu kali per hari selama tiga hari, dengan pengukuran nyeri menggunakan skala deskriptif sederhana 0-10. Instrumen yang digunakan meliputi lembar observasi untuk mencatat perubahan tingkat nyeri, termometer air untuk memastikan suhu sesuai standar, dan *sphygmomanometer* untuk mengukur tekanan darah pasien sebelum dan sesudah intervensi. Data dikumpulkan melalui observasi langsung serta wawancara singkat mengenai pengalaman pasien terkait kenyamanan tindakan.

Alur pelaksanaan dimulai dari pemberian penjelasan dan *informed consent* kepada pasien, pengukuran awal nyeri dan tekanan darah, pemberian kompres hangat, hingga evaluasi pasca intervensi. Analisis data dilakukan secara sistematis untuk mengidentifikasi pola perubahan pada pasien, lalu hasil disajikan dalam bentuk narasi dan tabel guna memudahkan interpretasi. Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika, yaitu *informed consent* (persetujuan sadar), anonimitas, kerahasiaan data, kejujuran informasi dari pasien, dan prinsip *non-maleficence* atau tidak merugikan pasien. Prinsip-prinsip tersebut penting untuk menjamin hak dan keselamatan peserta penelitian (Hidayat, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. HASIL

Penelitian ini dilakukan di Dusun Demangan, Kecamatan Wuluhan, dengan melibatkan dua pasien hipertensi yang mengalami keluhan nyeri kepala. Intervensi berupa kompres hangat pada leher diberikan satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut, dengan durasi setiap sesi 15 menit. Tujuan utama adalah menilai pengaruh kompres hangat dalam mengurangi intensitas nyeri kepala yang sering dialami pasien hipertensi.

Kedua pasien memiliki latar belakang demografis yang serupa sebagai petani, namun terdapat variasi pada usia dan kondisi keluarga. Pasien pertama, Ny. Z, adalah perempuan berusia 54 tahun. Ia tinggal bersama keluarga dengan dua anak dewasa, salah satunya sudah

berkeluarga. Dukungan keluarga terutama berasal dari suami dan anak, meski terbatas oleh penghasilan bulanan yang hanya cukup untuk kebutuhan pokok. Pengetahuan Ny. Z tentang hipertensi terbilang rendah; ia jarang melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan belum memahami risiko komplikasi jika tidak ditangani dengan baik.

Pasien kedua, Tn. D, laki-laki berusia 69 tahun, sudah menikah selama puluhan tahun dengan satu anak yang belum menikah. Ia memiliki penghasilan cukup untuk kebutuhan sehari-hari, meski sering bergantung pada bantuan tetangga jika ada acara di desa. Pengetahuannya tentang hipertensi sedikit lebih baik dibandingkan Ny. Z, tetapi penerapan pencegahan masih kurang disiplin—contohnya hanya meminum sebagian obat yang diberikan petugas kesehatan. Aktivitas sosial kedua pasien relatif baik: Ny. Z aktif dalam kegiatan desa, sedangkan Tn. D rutin mengikuti pengajian.

Lingkungan tempat tinggal juga menjadi fokus pengkajian. Rumah Ny. Z cukup luas dan bersih, memiliki ventilasi memadai sehingga cahaya dan udara masuk dengan baik. Ruang-ruang dimanfaatkan sesuai fungsi, dan sistem septic tank diletakkan di belakang rumah. Sumber air minum berasal dari sumur desa. Sebaliknya, rumah Tn. D juga permanen tetapi kurang optimal dalam sirkulasi udara karena jendela jarang dibuka, dan kebersihan ruangan kurang terjaga meski tertata. Ia menggunakan air galon untuk minum dan membuang sampah dengan cara dibakar atau ke sungai.

Riwayat kesehatan pasien menunjukkan gejala hipertensi yang khas. Ny. Z sering mengalami pusing, terutama saat bangun tidur, serta gangguan penglihatan yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Tn. D mengeluhkan nyeri kepala menjalar ke leher, disertai keluhan sering buang air kecil dan sesak napas. Kedua pasien tidak memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga.

Setelah penerapan intervensi selama tiga hari, hasil observasi menunjukkan penurunan skala nyeri kepala pada kedua pasien. Kompres hangat pada leher memberikan efek relaksasi, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan kenyamanan subyektif. Pasien melaporkan rasa nyeri berkurang secara bertahap setiap hari, serta merasa lebih ringan dan nyaman pada bagian kepala dan leher.

b. PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini mendukung pemanfaatan kompres hangat sebagai salah satu bentuk terapi nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri kepala pada pasien hipertensi. Penurunan nyeri yang tercatat pada kedua pasien menunjukkan bahwa intervensi sederhana ini mampu memberikan manfaat nyata, bahkan pada lingkungan pedesaan dengan fasilitas kesehatan terbatas.

Secara fisiologis, kompres hangat bekerja dengan meningkatkan aliran darah lokal melalui vasodilatasi. Proses ini membantu mengurangi kekakuan otot leher, yang pada pasien hipertensi sering menjadi salah satu penyebab rasa tidak nyaman atau nyeri kepala. Dengan peningkatan aliran darah, pasokan oksigen ke jaringan juga membaik, sehingga membantu meredakan gejala nyeri yang dialami pasien.

Selain efek fisik, terapi ini juga memberi manfaat psikologis. Sensasi hangat memberikan rasa nyaman dan menenangkan, sehingga membantu mengurangi stres atau ketegangan emosional yang dapat memicu atau memperburuk nyeri kepala pada pasien hipertensi. Hasil pengkajian menunjukkan pasien juga mengapresiasi intervensi ini karena mudah diterapkan, tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan, dan dapat dilakukan di rumah.

Dalam konteks keluarga dan lingkungan, hasil penelitian menyoroti pentingnya edukasi kesehatan. Meski keduanya memiliki aktivitas sosial baik, pengetahuan tentang pencegahan hipertensi dan pengelolaan gejalanya masih terbatas. Hal ini berdampak pada kepatuhan meminum obat atau melakukan kontrol rutin ke fasilitas kesehatan. Implementasi intervensi kompres hangat dapat menjadi langkah awal yang mendorong pasien dan keluarga untuk lebih peduli terhadap pengelolaan penyakit secara menyeluruh.

Dengan demikian, penelitian ini menggarisbawahi nilai praktis kompres hangat sebagai terapi pendukung. Meski sederhana, intervensi ini berpotensi meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi dengan mengurangi salah satu gejala yang mengganggu, yaitu nyeri kepala. Intervensi ini juga relevan untuk diterapkan pada masyarakat pedesaan, di mana akses ke layanan kesehatan lanjutan bisa terbatas.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan kompres hangat pada leher efektif menurunkan intensitas nyeri kepala pada penderita hipertensi di Dusun Demangan, Kecamatan Wuluhan, Kabupaten Jember. Setelah diberikan terapi kompres hangat selama tiga hari berturut-turut, pasien mengalami penurunan skala nyeri dari kategori sedang ke ringan. Hal ini membuktikan bahwa metode nonfarmakologis berupa kompres hangat dapat menjadi alternatif perawatan yang aman, sederhana, dan membantu meningkatkan kenyamanan pasien hipertensi yang mengeluh nyeri kepala.

SARAN

Peneliti merekomendasikan agar tenaga kesehatan di wilayah setempat mempertimbangkan penerapan kompres hangat sebagai bagian dari penanganan nonfarmakologis bagi pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala. Selain itu, masyarakat diharapkan lebih memahami manfaat terapi kompres hangat yang mudah dilakukan di rumah untuk membantu meredakan gejala nyeri kepala akibat hipertensi. Penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel lebih besar dan durasi lebih panjang juga disarankan guna memperkuat bukti ilmiah terkait efektivitas intervensi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyaningsih, D. N., Purwanti, A., & Sari, N. (2020). Efektivitas kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung bawah. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(2), 45-53.
- Damawiyah, S., & Kamariyah, K. (2022). Nyeri kepala pada pasien hipertensi: Tinjauan literatur. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(1), 20-28.
- Freiwald, J., Heine, K., & Behrens, M. (2021). Physiological effects of heat application in musculoskeletal disorders. *Journal of Manual Therapy*, 34(1), 1-8.
- Hidayat, A. A. (2019). *Metode Penelitian Kesehatan untuk Keperawatan dan Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Imaniar, N., & Sundari, L. (2020). Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri pada petani. *Jurnal Keperawatan Pedesaan*, 8(2), 60-67.
- Karra, N., Fisher, J. P., & Hughes, W. E. (2019). Heat therapy for musculoskeletal pain: A review of mechanisms and applications. *Pain Management Nursing*, 20(3), 251-258.
- Laurensia, M., Rahman, T., & Dewi, S. (2022). Prevalensi hipertensi di Asia Tenggara pada tahun

2020. Jurnal Kesehatan Global, 12(1), 15-23.

Purqoti, F., Astuti, N. M., & Pratama, R. (2021). Tingkat keluhan nyeri kepala pada pasien hipertensi di Puskesmas. Jurnal Keperawatan Medikal Bedah, 9(1), 22-30.

Putri, N. (2020). Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Nyeri: Pendekatan Nonfarmakologis. Yogyakarta: Pustaka Medika.

Putri, N. A., & Saftarina, F. (2022). Hipertensi: Tinjauan epidemiologi dan strategi penanggulangan. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 18(2), 45-52.

Riskesdas. (2021). Laporan Nasional Riskesdas 2021. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.

Sunarwan, I., Pramesti, D., & Hidayati, L. (2022). Efektivitas kompres hangat pada pasien hipertensi untuk mengurangi nyeri kepala. Jurnal Keperawatan Klinis, 11(1), 40-47.

Surjoseto, R., & Sofyanty, D. (2022). Penatalaksanaan farmakologis dan nonfarmakologis pada nyeri kepala pasien hipertensi. Jurnal Keperawatan Indonesia, 20(2), 85-93.

Surya, H., & Yusri, M. (2022). Prevalensi nyeri kepala pada pasien hipertensi di klinik rawat jalan. Jurnal Keperawatan Komunitas, 14(1), 30-35.

WHO. (2023). Hypertension Fact Sheet. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>