MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 18, No. 1 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

DAMPAK IMPLEMENTASI KOMPRES HANGAT PADA NYERI TENGKUK PENDERITA HIPERTENSI DI KLINIK FANDA BERKAT MEDIKA PANTI

Kansa Fadiah Salsabila[1*], Dwi Yunita Haryanti[2]
Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia
E-mail: salsabilakansa24@gmail.com[1*], dwiyunita@unmuhjember.ac.id[2]

Abstract

Hypertension is a circulatory system disorder that results in increased blood pressure above the normal value, or blood pressure ≥140/90 mmHg. The use of warm compress therapy is one method of pain management by conducting heat energy, where heat can dilate blood vessels, increase muscle relaxation, thus improving circulation and enhancing the supply of oxygen and nutrients to blood vessel tissues. Neck pain refers to discomfort in the back of the neck, caused by pain in nerve endings located in various ligaments and neck muscles, as well as the uncovertebral joints and the outer layer of the annulus fibrosus disc. The purpose of this study is to describe the application of warm compresses to relieve neck pain in hypertensive patients at the Fanda Berkat Medika Panti Clinic. This research design uses a non-analytical descriptive approach, with research subjects being patients with hypertension who meet two criteria: inclusion and exclusion. The study focuses on the use of warm compresses on a patient, Mrs. M, who experiences neck pain. The research was conducted at the patient's home in Serut village over a period of 5 days. The instruments used in this study were assessment sheets, pain observation sheets, and standard operating procedure sheets. Data were collected through interviews, observation, and document studies. Based on the case study of Mrs. M, conducted over 3 days, it was found that the hypertensive patient received warm compress therapy in the neck area. The conclusion from this intervention is that there was a decrease in the pain scale from moderate pain (scale 5) to mild pain (scale 3). Warm compresses applied to the neck area can alleviate neck pain in patients with hypertension.

Keywords: Warm Compress, Neck Pain, Hypertension.

Abstrak

Hipertensi merupakan kelainan sistem sirkulasi darah yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal atau tekanan darah ≥140/90 mmHg. Penggunaan terapi kompres hangat merupakan salah satu metode pengendalian nyeri dengan cara menghantarkan energi panas secara konduksi, dimana panas dapat melebarkan pembuluh darah, meningkatkan relaksasi otot,

Article history
Received: Juli 2025
Reviewed: Juli 2025
Published: Juli 2025
Plagirism 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

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 18, No. 1 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

sehingga meningkatkan sirkulasi, dan meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan pembuluh darah. Nyeri tengkuk merupakan rasa tidak nyaman di sekitar leher bagian belakang, yang disebabkan karena nyeri ujung saraf yang terletak di berbagai ligament dan otot leher, serta sendi uncovertebral dan lapisan luar diskus annulus fibrosus. Tujuan mendeskripsikan penerapan kompres hangat untuk mengatasi nyeri tengkuk pada pasien hipertensi di Klinik Fanda Berkat Medika Panti. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif non analitik, subjek penelitian ini adalah pasien dengan hipertensi yang memenuhi 2 kriteria yaitu inklusi dan eksklusi, fokus studi kompres hangat pada pasien Ny. M dengan nyeri tengkuk, lokasi dan waktu penelitian dirumah klien desa Serut dilaksanakan selama 5 hari. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar pengkajian, lembar observasi nyeri, lembar standar operasional prosedur. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi, studi dokumen. Berdasarkan hasil studi kasus pada Ny. M yang dilakukan selama 3 hari didapatkan data pasien hipertensi yang dilakukan tindakan penerapan kompres hangat di area tengkuk. Kesimpulan dari tindakan ini adalah terdapat penurunan skala nyeri dari skala nyeri sedang (5) menjadi skala nyeri ringan (3). Kompres hangat di area tengkuk dapat mengatasi nyeri tengkuk pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Kompres Hangat, Nyeri Tengkuk, Hipertensi.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kelainan sistem sirkulasi darah yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal atau tekanan darah ≥140/90 mmHg (Fadlilah, 2019). Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan suatu peningkatan tekanan darah dalm arteri, dimana hiper yang artinya berlebihan dan tensi yang artinya tekanan atau tegangan, jadi hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal (Manangkot & Suindrayasa, 2020). Pengaturan terhadap peningkatan tekanan darah terjadi bergantung pada kondisi fisiologis tubuh terutama pengaturan aktivitas saraf autonom. Kemampuan untuk mengompensasi peningkatan tekanan darah dapat juga gagal dan menimbulkan kondisi dekompensasi dan terjadilah hipertensi (Kartikasari et al., 2022).

Prevalensi hipertensi di dunia cukup tinggi, termasuk di negara berkembang seperti Indonesia. Menurut data yang diperoleh dari World Health Organization (WHO), sekitar lebih dari satu milyar orang di dunia menderita hipertensi dengan tingkat kematian setiap tahun mencapai 9,4 juta (Kemenkes RI, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi adalah masalah kesehatan yang cukup umum dan memerlukan perhatian yang cukup besar. Negara berkembang seperti Indonesia tidak terkecuali, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 oleh Kemenkes RI (2019), prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11% dengan kematian akibat hipertensi sebanyak 427.218 orang atau sebesar 0,67%. Menurut data nasional Jawa Timur menjadi provinsi dengan tingkat hipertensi tertinggi kedua dengan prevalensi sebesar 36,32% pada tahun 2020. Selain itu, data Dinas Kesehatan Jawa Timur pada tahun 2021 menunjukkan bahwa Kabupaten Jember menjadi kabupaten/kota di Jawa Timur dengan tingkat

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 18, No. 1 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

hipertensi tertinggi ketiga dengan prevalensi sebesar 39,18%. Berdasarkan prevalensi hipertensi di Kabupaten Jember tersebut perlu adanya kerja sama dari fasilitas-fasilitas kesehatan sekitar (Immanuela et al., 2023).

Penggunaan terapi kompres hangat merupakan salah satu metode pengendalian nyeri dengan cara menghantarkan energi panas secara konduksi, dimana panas dapat melebarkan pembuluh darah, meningkatkan relaksasi otot, sehingga meningkatkan sirkulasi, dan meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan pembuluh darah (Sutomo & Aprilin., 2022). Intervensi ini dipilih karena merupakan salah satu metode yang paling efektif dan mudah diterapkan dimanapun dan kapanpun untuk meredakan nyeri leher daripada terapi yang lain. Dimana subjek studi kasus tidak memerlukan adanya keahlian khusus dengan alat dan bahan yang mudah untuk dijumpai (Santie & Warsono, 2024).

Manfaat Kompres hangat dilakukan di leher karena pada leher terdapat arteri-arteri besar yang memperdarahi otak (Prihatini & Nopriani, 2023). Pemberian 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 dan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah sekitar leher akan memeperlancar sirkulasi oksigen, mencegah spasme otot, dan menurunkan nyeri kepala.

Nyeri tengkuk merupakan rasa tidak nyaman di sekitar leher bagian belakang, yang disebabkan karena nyeri ujung saraf yang terletak di berbagai ligament dan otot leher, serta sendi uncovertebral dan lapisan luar diskus annulus fibrosus (Noveralin, 2023). Pada leher terdapat arteri dan arteriol yang memperdarahi kepala dan otak. Arteriol merupakan pembuluh resistensi utama pada pohon vaskuler. Dinding arteriol hanya sedikit mengandung jaringan ikat elastik, namun pembuluh ini mempunyai lapisan otot polos yang tebal dan dipersarafi oleh serat saraf simpatis (Rachman et al., 2022).

Berdasarkan data diatas, peneliti menggunakan terapi kompres hangat karena terapi ini nonfarmakologi yang digunakan untuk mengatasi berbagai kondisi kesehatan. Tujuan ini untuk mengurangi nyeri, meningkatkan relaksasi.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif non analitik. Subyek penelitian ini dibagi menjadi 2 kriteria, yaitu kriteria inklusi dan eksklusi : Subyek kriteria inklusi dalam studi kasus Bersedia menjadi responden, Berusia >40 tahun, Mengeluh nyeri tengkuk dan sakit kepala. Subyek kriteria eksklusi dalam studi kasus, Pasien tidak kooperatif. Fokus studi kompres hangat pada pasien Ny. M dengan nyeri tengkuk di Klinik Fanda Berkat Medika Panti. Intrumen penelitian yang diperlukan untuk melakukan penelitian yaitu lembar pengkajian, lembar observasi, lembar standar operasional prosedur (SOP). Penelitian ini telah lulus uji etik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember nomor 0059/KEPK/FIKES/V/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. HASIL

Pengkajian yang telah dilakukan pada tanggal 23 April 2025 di dapatkan data pasien bahwa Ny. M terdiagnosa hipertensi. Pasien mengatakan ada keturunan dari ayahnya yang memiliki riwayat hipertensi. Berdasarkan hasil pengkajian pada Ny. M didapatkan data keluhan utama yaitu nyeri tengkuk, pada kondisi ini ketika tekanan aliran darah Ny. M tidak terkendali

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 18, No. 1 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

akan menyebabkan pembuluh darah menjadi tipis dan mengambang serta dapat menyebabkan adanya pembekuan darah yang nantinya bila tidak dikontrol akan menyebabkan penurunan sirkulasi darah ke otak. Hasil pengkajian yang didapatkan dari data subjektif Ny. M mengeluh nyeri pada tengkuk nyeri yang dirasakan seperti ditusuk-tusuk dengan skala nyeri 5 (dari 1-10), waktunya hilang timbul P : pasien mengatakan nyeri pada tengkuk, Q : nyeri seperti ditusuk-tusuk, R : nyeri pada bagian tengkuk, S: skala nyeri 5, T : nyeri dirasakan hilang timbul.

Tabel 1. Penelitian Terkait

No	Judul Jurnal Penulis	Metode	Hasil Penelitian
1	Pemeriksaan Tekanan Darah Dan Konseling Tentang Hipertensi Dan Komplikasinya Pada Lansia Di Desa Kromasan Kabupaten Tulungagung (Siti Suciati, Ernik Rustiana, 2021)	**Jenis :** Kuantitatif **Metode :** Kegiatan yang telah dilakukan yaitu memberikan pendidikan kesehatan terkait penyakit hipertensi, pemeriksaan tekanan darah, tehnik relaksasi otot progresif, dan diberi pemahaman tentang pembuatan jus timun dan belimbing untuk mengontrol hipertensi **Populasi :** Dilakukan di Desa Kromasan, Kecamatan Ngunut, Kabupaten Tulungagung yaitu pada bulan September 2019. Jumlah peserta yang hadir 110 dengan latarbelakang usia di atas 45 th **Sampel : -** **Uji yang digunakan :** penelitian ini menggunakan tekhnik survey skrining kesehatan	Berdasarkan nilai dari pretest, dapat diketahui bahwasannya pengetahuan para lansia terkait hipertensi menunjukkan 77,3% (85lansia) peserta penyuluhan mendapatkan nilai
2	Hubungan pemberian kompres hangat pada leher untuk mengurangi tekanan darah dan nyeri di kepala	**Jenis :** **Desain :** kegiatan yang telah dilakukan yaitu quasy experimental dengan rancangan one group pre-test and post-test untuk mengetahui pengaruh	Hasil penelitian diketahui setelah kompres hangat tidak ada yang mengalami nyeri berat. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji wilcoxon menunjukan bahwa nilai

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 18, No. 1 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

	pada penderita hipertensi (Prihatini, Nopriani 2023)	kompres hangat terhadap penurunan tekanan darah **Populasi : -** **Sampel : -** **Uji yang digunakan :** penelitian ini menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS)	P-value = 0,000 dengan taraf signifikasi 5% (0,05), dapat ditarik kesimpulan bahwa Ha diterima dimana nilai Pvalue = 0,003.
3	Pengaruh myofascial release therapy (MRT) terhadap nyeri tengkuk pasien hipertensi emergensi di puskesmas ngempit pasuruan (Jannah 2023)	**Jenis :** **Desain :** Desain Penelitian ini penelitian quasy experiment. **Populasi :** penelititan ini telah diselenggarakan pada bulan Juli hingga September 2023 di IGD Puskesmas Ngempit Pasuruan **Sampel :** Sampel penelitian ini adalah pasien hipertensi emergensi dengan nyeri tengkuk di IGD puskesmas Ngempit Kota Pasuruan sejumlah 36 responden **Uji yang digunakan :** Penelitian ini telah melakukan tahapan pemberian asuhan keperawatan yang bersifat komplementer yaitu MRT.	Penelitian yang dilakukan pada tanggal 10 Agustus 2023-11 september 2023 menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertesi emergensi mengalami nyeri tengkuk dengan skala nyeri sedang (61.1%).
4	Penurunan nyeri leher dengan terapi kompres hangat pada pasien penyakit ginjal kronis yang mengalami hipertensi di ruang hemodialisa (Santie 2024)	**Jenis :** deskriptif **Desain :** - **Populasi :** penelitian ini dilakukan pada tanggal 24 Juni 2022 di ruang hemodialisa. Responden pada subjek studi kasus terdiri dari 2 orang dengan kriteria inklusi mengalami nyeri leher, sedang proses hemodialisa, dan PGK yang mengalami hipertensi. **Sampel :** - **Uji yang digunakan :** Kompres hangat dilakukan selama 1x15 menit sesuai dengan penelitian dari	Pada subjek studi kasus 1, berusia 62 tahun, seorang ibu rumah tangga memiliki riwayat hipertensi sejak tahun 2015 dengan keluhan sering nyeri leher dan kepala, dan telah menjalani hemodialisa selama 5 tahun. Pemeriksaan fisik keseluruhan, tekanan darah: 250/100 mmHg; HR: 83x/menit; FR: 2x/menit; suhu: 37 C. Penilaian nyeri dengan PQRST dengan skala NRS

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 18, No. 1 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

		(Fadlilah, 2019) Dengan pengukuran nyeri leher menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah diberikan intervensi	dan interpretasi nyeri sebelum kompres hangat 5 dan setelah kompres hangat turun menjadi 3.
5	Menurunkan keluhan nyeri kepala pada lanjut usia dengan hipertensi menggunakan kompres hangat (2023	**Jenis :** **Desain :** Desain penelitian quasy eksperimen dengan pendekatan pre-post control group design **Populasi :** Lansia penderita hipertensi di Desa Lebaksono Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto **Sampel :** Teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling **Uji yang digunakan :** Uji analisa data dilakukan menggunakan uji wilcoxon dan mann-whitney	Berdasarkan ouput test statistics dalam uji mann-whitney didapatkan bahwa nilai asymp sig (2-tailed) sebesar 0,031 < α (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri leher belakang pada pengukuran kedua (post-test) dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri leher pada lansia penderita hipertensi di Desa Lebaksono Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto

Tabel 2. hasil observasi skala nyeri pada Ny. M

Hari	Sebelum		Sesudah	
	Skala Nyeri	TD (mmHg)	Skala Nyeri	TD (mmHg)
Hari ke-1	5	160/90	5	150/90
Hari ke-2	5	130/90	4	125/90
Hari ke-3	4	120/90	3	120/90

b. PEMBAHASAN

Berdasarkan data diatas dapat dijelaskan bahwa setelah dilakukan penerapan kompres hangat pada tengkuk intensitas nyeri pada Ny. M semakin membaik, kompres hangat pada tengkuk sangat bermanfaat dalam upaya penurunan intensitas nyeri pada pasien hipertensi, hal ini dapat terjadi karena nyeri yang diderita oleh pasien hipertensi disebabkan karena suplai

Vol. 18, No. 1 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

darah ke otak mengalami penurunan dan peningkatan spasme pembuluh darah, pada pasien hipertensi dengan masalah nyeri tengkuk kompres hangat pada tengkuk dapat merelaksasikan otot pada pembuluh darah dan melebarkan pembuluh darah sehingga hal tersebut dapat meningkatkan pemasukan oksigen dan nutrisi ke jaringan otak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan pada pembahasan di atas maka peneliti memberikan kesimpulan sebagai berikut:

a. Hasil dari pengkajian pada Ny. M didapatkan tekanan darah 160/90 mmHg, pasien mengatakan nyeri tengkuk, P : pasien mengatakan nyeri pada tengkuk, Q : nyeri seperti ditusuk-tusuk, R : nyeri pada bagian tengkuk, S: skala nyeri 5, T : nyeri dirasakan hilang timbul. dan pasien mengatakan ada keturunan dari ayahnya yang memiliki riwayat hipertensi.
b. Penerapan kompres hangat efektif mengurangi rasa nyeri tengkuk Ny. M.

DAFTAR PUSTAKA

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. https://doi.org/10.29238/caring.v8i1.364

Immanuela, J. F., Noveyani, A. E., & Meikalynda, A. (2023). Epidemiolgi Deskriptif Hipertensi di Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember. Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2(1), 148–159. https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i1.1509

Kartikasari, Sarwani, D. R. S., & Pramatama, S. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kepatuhan Pengobatan pada Pasien Hipertensi di Berbagai Wilayah Indonesia. Jurnal Pendidikan Tambusai, 6(2614–3097), 11665–11676.

Manangkot, M. V., & Suindrayasa, I. M. (2020). Gambaran Self Care Behaviour Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Wilayah Kota Denpasar. Coping: Community of Publishing in Nursing, 8(4), 410. https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i04.p09

Noveralin, B. A. (2023). Hubungan Lama Menderita Hipertensi Dengan Kejadian Nyeri Tengkuk Di Puskesmas Boja II. http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/30185

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

Rachman, C., Purwaningsih, & Gustina, E. (2022). Asuhan Keperawatan Pemenuhan Rasa Nyaman Nyeri Pada Pasien Hipertensi Dengan Tindakan Kompres Hangat Pada Leher Di Rumah Sakit Tk II Putri Hijau Medan Tahun 2022. Jurnal Kesehatan Dan Fisioterapi (Jurnal KeFis), 2, 1–7.

Santie, F. N. R., & Warsono, W. (2024). Penurunan nyeri leher dengan terapi kompres hangat pada pasien penyakit ginjal kronis yang mengalami hipertensi di ruang hemodialisa. Ners Muda, 5(1), 62. https://doi.org/10.26714/nm.v5i1.10578

Sutomo, & Aprilin., H. (2022). Peningkatan Kemampuan Self Medication Pada Penderita Hipertensi Dengan Keluhan Nyeri Leher Belakang. Jurnal Masyarakat Mandiri Dan Berdaya, 1(1), 27–37