



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

HEALTH SCIENCES JOURNAL

<http://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/HSJ>

EFEKTIFITAS PENERAPAN KOMPRES HANGAT DALAM PENURUNAN SKALA NYERI PADA PASIEN HIPERTENSI

Vanessa Isnaya Muslimah*, Saiful Nurhidayat, Filia Icha Sukanto

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail Korespondensi: v.isnayamuslimah@gmail.com

Sejarah Artikel

Diterima : Februari 2025 Disetujui : Maret 2025 Dipublikasikan: April 2025

Abstract

There are several signs and symptoms experienced by hypertension sufferers, one of which is pain. The pain that appears is usually felt in the nape and head. Structural changes in blood flow cause blockages in the blood vessels, causing reduced oxygen distribution to the brain, as a result the blood vessel walls press on the nerve fibers of the neck muscles, resulting in pain in the nape and head. This study aims to provide nursing care for hypertensive clients with acute pain nursing problems in the Aster Room at Dr. Harjono Ponorogo Hospital.

The method used is a descriptive method with a nursing process approach for hypertensive patients with acute pain nursing problems by providing nursing care which includes assessment, formulation of diagnosis, intervention planning, implementation and nursing evaluation. The nursing care process was carried out for 6 days from May 21 to May 26 2024. The implementation provided was in the form of applying warm compresses to reduce pain in hypertensive patients. The application of warm compresses lasts for 5 days and is done once a day. From the nursing process, during the assessment data was obtained that the pain scale felt by the client was 5 and after applying warm compresses for 5 days the pain felt gradually decreased, this can be seen from subjective data such as the client saying the pain had reduced/improved, the scale pain 1, appetite improves and sleep patterns improve. Nursing care for hypertensive clients with acute pain nursing problems is expected to be an illustration for hypertension sufferers, especially those with acute pain, so that they can apply warm compresses independently when the pain arises.

Keywords: Hypertension, Acute Pain, Warm Compress

Abstrak

Terdapat beberapa tanda gejala yang dialami penderita hipertensi, salah satunya adalah nyeri. Nyeri yang muncul biasanya dirasakan pada tengkuk dan kepala. Perubahan pada struktur aliran darah dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah, yang mengakibatkan penurunan distribusi oksigen ke otak. Hal ini menyebabkan dinding pembuluh darah menekan serabut saraf pada otot leher, sehingga menimbulkan rasa nyeri di tengkuk dan kepala. Studi ini bertujuan untuk memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut di Ruang Aster RSUD Dr. Harjono Ponorogo.. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan pada pasien hipertensi yang mengalami nyeri akut, yang mencakup pengkajian, perumusan diagnosis, perencanaan intervensi, implementasi, dan evaluasi keperawatan. Asuhan keperawatan dilakukan selama 6 hari, mulai dari tanggal 21 hingga 26 Mei 2024. Implementasi yang dilakukan meliputi penerapan kompres hangat untuk mengurangi nyeri pada pasien hipertensi, yang diberikan selama 5 hari dengan frekuensi satu kali sehari. Dari proses keperawatan ini, data pengkajian menunjukkan bahwa skala nyeri awal klien adalah 5. Setelah dilakukan kompres hangat selama 5 hari, nyeri yang dirasakan klien berangsur-angsur berkurang. Hal ini ditunjukkan dari data subjektif seperti klien yang melaporkan bahwa nyeri telah berkurang, dengan skala nyeri menurun menjadi 1, nafsu makan membaik, dan pola tidur menjadi lebih baik. Asuhan keperawatan pada klien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut diharapkan dapat menjadi gambaran bagi penderita hipertensi khususnya dengan nyeri akut agar dapat menerapkan kompres hangat secara mandiri ketika nyeri tersebut timbul.

Kata Kunci : Hipertensi, Nyeri Akut, Kompres Hangat.

How to Cite: Muslimah, Vanessa Isnaya (2025). Penerapan Kompres Hangat Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut. Penerbitan Artikel Ilmiah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Vol. 9 (No.1)

© 2025 Universitas Muhammadiyah Ponorogo. All rights reserved

Alternatif Email: v.isnayamuslimah@gmail.com

ISSN 2598-1188 (Print)

ISSN 2598-1196 (Online)

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi ialah penyakit kardiovaskular yang ditandai dengan terjadinya peningkatan tekanan darah melebihi nilai normal, yaitu tekanan sistolik >140 mmHg dan tekanan diastolik >90 mmHg setelah dua kali diukur (Whelton et al., 2018). Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 972 juta orang atau 26,4% populasi dunia mengalami hipertensi pada tahun 2021, dan angka ini diperkirakan terus bertambah menjadi 29,2% pada tahun 2025 (Fathinah et al., 2021). Berdasarkan Riskesdas dalam Kemenkes (2021) menyatakan bahwa di Indonesia prevalensi penderita hipertensi mengalami peningkatan yaitu 25,8% ditahun 2018 menjadi 34,1% pada tahun 2021. Gejala awal hipertensi biasanya tidak diketahui atau dirasakan secara pasti, hanya saja ditandai dengan meningkatnya tekanan darah yang terjadi sementara namun akan menjadi permanen jika terjadi secara terus menerus (LeMone, Burke & Bauldoff, 2015). Gejala yang sering ditemui pada pasien hipertensi yakni nyeri kepala dan nyeri pada area leher belakang (tengkuk) (Anam, 2016). Perubahan pada arteri-arteri kecil ataupun arteriola dapat

menimbulkan sumbatan ada aliran darah, yang menimbulkan terjadinya penurunan oksigen serta peningkatan karbondioksida pada jaringan, sehingga tubuh beralih ke metabolisme anaerob dan meningkatkan asam laktat yang menyebabkan nyeri pada jaringan kapilar pada otak (Setyawan & Kusuma, 2014).

Nyeri akut ialah kondisi sensorik atau emosional yang terkait dengan kerusakan jaringan/fungsional, yang muncul tiba-tiba atau bertahap, dengan intensitas mulai dari ringan-berat, dan berlangsung <3 bulan (PPNI, 2018). Nyeri akut terdiri oleh komponen objektif dan subjektif disertai aktivitas berlebih pada saraf otonom, dan akan berkurang serta hilang seiring waktu (Tanra, 2020). Pada penderita hipertensi terjadi peningkatan tekanan darah yang dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah, meningkatnya viskositas darah atau mengecilnya ukuran lumen pembuluh darah dapat meningkatkan resistensi perifer, khususnya pembuluh atreriol dimana hal tersebut menyebabkan penyempitan pembuluh darah ke organ-organ vital dan menimbulkan kerusakan. Kondisi ini juga dapat menimbulkan spasme pada aliran arteri dan menurunkan kadar

oksigen pada tubuh, sehingga akan memicu nyeri di area kepala atau distensi pada struktur leher (Priadi, 2017). Terdapat dua jenis penatalaksanaan nyeri, yaitu dengan obat dan tanpa obat. Penatalaksanaan dengan obat melibatkan pemberian analgesik. Sedangkan untuk penatalaksanaan tanpa obat bisa dengan pemberian teknik relaksasi, distraksi, dan kompres hangat (Valerian, dkk., 2021).

Terapi kompres hangat dilakukan dengan pemberian kompres hangat untuk meningkatkan rasa nyaman, menurunkan intensitas nyeri, serta mengurangi ketegangan otot (Sultoni, 2018). Menurut Siskarini (2019) kompres hangat memberikan energi panas melalui konduksi, yang menjadikan pembuluh darah membesar, merelaksasikan otot, memperbaiki sirkulasi darah, serta memperbaiki distribusi oksigen dan nutrisi ke jaringan (Siskarini, 2019). Reseptor panas pada kulit akan terespon oleh adanya kompres hangat yang kemudian akan mengalihkan reseptor nyeri melalui teori kontrol gerbang, sehingga rasa nyeri yang muncul dapat berkurang dan terblokir (Ozgoli, *et al.* 2016).

Efek terapeutik dari kompres hangat mampu menurunkan skala nyeri,

meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta mengurangi ketegangan pada tulang atau sendi (Valerian, dkk., 2021). Penggunaann kompres hangat membantu memperlancar peredaran darah, membuat pembuluh darah lebih rileks sehingga darah dapat membawa nutrisi yang dibutuhkan oleh otot sehingga ketegangan otot dapat menurun. Kompres hangat menjadikan pembuluh darah lebih rileks, sehingga darah akan mengalir lebih lancar sehingga memungkinkan darah membawa oksigen dan nutrisi yang diperlukan oleh otot, yang kemudian hal itu akan membantu mengurangi kekakuan pada otot (Arovah, 2016).

METODE PENELITIAN

Metode yang dipakai pada study kasus ini ialah metode pemecahan masalah menggunakan proses keperawatan, yang meliputi pengkajian, penentuan diagnosis, perencanaan intervensi, implementasi, serta evaluasi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur skala nyeri adalah Numerik Rating Scale (NRS). Responden yang terlibat adalah pasien hipertensi baik primer atau sekunder yang mengalami nyeri akut serta bersedia untuk

berpartisipasi dan bersikap kooperatif. Penentuan sampel yakni dengan teknik purposive sampling dan diperoleh satu orang responden. Implementasi yang dilakukan berupa pemberian terapi kompres hangat yang diterapkan selama 5 hari dengan frekuensi satu kali per hari. Tujuan dari studi kasus ini ialah memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah nyeri akut dengan penerapan terapi kompres hangat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian pada klien dengan diagnosis nyeri akut, didapatkan hasil bahwa klien berusia 62 tahun, menderita hipertensi sejak 2 tahun yang lalu dan tidak rutin mengonsumsi obat. Menurut Nugroho (2016) dengan bertambahnya usia, kondisi pembuluh darah termasuk pembuluh darah pada organ jantung akan berubah. Pembuluh darah arteri menjadi lebih keras dan tidak elastis, dan kapasitas jantung untuk memompa darah berkurang (Nugroho, 2016). Peningkatan tekanan darah pada pasien yang berusia >60 tahun disebabkan oleh berubahnya struktur ataupun fungsi di dalam sel serta bagian sistem organ. Kondisi ini berdampak pada menurunnya kesehatan fisik sehingga

risiko terinfeksi penyakit seperti hipertensi akan meningkat (Putra, 2018). Hipertensi pada lansia juga disebabkan karena katup jantung yang semakin menebal, kelenturan dinding aorta menurun, serta kemampuan jantung dalam memompa darah menurun, sehingga mengakibatkan kontraksi dan volume darah juga menurun. Kehilangan elastisitas pada aliran darah juga terjadi karena kemampuan pembuluh darah perifer dalam mengangkut oksigen menurun, serta terjadi peningkatan resistensi pembuluh darah perifer (Mulyadi, dkk., 2019).

Pada saat pengkajian didapatkan pula data bahwa klien merasakan nyeri di kepala dan area tengkuk, nyeri cunat-cunat, skala nyeri 5, bertambah ketika digunakan beraktivitas dan berkurang saat istirahat, nyeri dirasakan hilang timbul. Klien gelisah dan menyeringai menahan sakit ketika nyeri yang dialami muncul. Gejala yang paling sering terjadi penderita hipertensi adalah nyeri di tengkuk dan kepala. Hal ini disebabkan oleh tekanan yang lebih tinggi pada dinding pembuluh darah di area leher yang membawa darah ke otak. Akibatnya, serabut saraf pada otot leher tertekan oleh dinding pembuluh darah, sehingga menimbulkan nyeri

pada leher dan kepala (Puspita T, dkk.,2023). Nyeri dan kekakuan otot yang dialami oleh penderita hipertensi disebabkan karena terjadi gangguan aliran darah yang ditimbulkan karena meningkatnya tekanan pada dinding pembuluh darah di area leher (Suwaryo & Melly, 2018). Selain itu, pada penderita hipertensi struktur pada arteri kecil dan arteriola mengalami perubahan sehingga akan menyumbat aliran darah yang menimbulkan nyeri di tengkuk dan kepala. Pada jaringan yang terganggu akan menimbulkan kadar O₂ menurun dan CO₂ meningkat. Akibatnya, metabolisme anaerob dalam tubuh mengalami peningkatan dan asam laktat juga meningkat sehingga menyebabkan nyeri kapiler di otak, menimbulkan rasa tidak nyaman pada penderita hipertensi (Setyawan, D & Kusuma, M.A. B., 2014).

Pada saat pengkajian, keluarga klien juga mengatakan jika klien tidak bisa tidur ketika nyeri muncul. Menurut teori Roshifanni (2017) pasien hipertensi dengan keluhan nyeri akan mengalami kesulitan tidur ketika nyeri yang dirasakan timbul. Kondisi ini terkait dengan vasokonstriksi yang ditimbulkan oleh zat epinefrin dan norepinefrin pada pasien hipertensi. Vasokonstriksi

meningkatkan tekanan darah dan mengganggu aliran darah di otak, sehingga terjadi kekakuan pada aliran darah otak, yang dapat mengakibatkan sakit kepala (nyeri) dan pusing sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman yang membuat penderita sulit tidur (Roshifanni, 2017).

Dari proses pengkajian yang dilaksanakan, diperoleh diagnosis keperawatan yakni nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (iskemia). Rencana perawatan pada klien disusun berdasarkan pedoman Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) dan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), yang meliputi : Observasi : identifikasi lokasi, frekuensi, serta kualitas nyeri; kaji skala nyeri; kaji respons nonverbal; kaji faktor yang menimbulkan dan mengurangi nyeri; mengidentifikasi pengaruh nyeri terhadap kualitas hidup; memonitor efektivitas terapi komplementer yang telah diberikan; memantau efek samping penggunaan analgesik. Terapeutik : memberikan terapi untuk menurunkan nyeri (seperti hipnosis, akupesur, terapi musik, kompres hangat atau dingin,dll); menjaga kondisi lingkungan agar nyeri tidak bertambah; perhatikan skala nyeri dalam pemilihan teknik dalam

mengurangi nyeri. Edukasi : menjelaskan durasi, dan pemicu nyeri; menjelaskan teknik untuk mengurangi nyeri; menganjurkan pasien memantau nyeri secara individu; mengajarkan teknis nonfarmakologi untuk meredakan nyeri. Kolaborasi : bekerja sama dalam pemberian obat analgesik.

Implementasi keperawatan berupa kompres hangat diberikan kepada klien selama 5 hari dilakukan 1x sehari dengan waktu 10 -15 menit, terapi diberikan mulai 22 Mei hingga 26 Mei 2024, dan setiap tindakan didasarkan pada perencanaan yang dikembangkan sesuai dengan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia, sehingga kriteria keperawatan dapat tercapai. Pemberian kompres hangat pada penderita hipertensi yang mengalami nyeri leher atau tengkuk efektif untuk mengurangi nyeri (Puspita, T. et al.,2023). Menurut Salvataris (2021) Kompres hangat bekerja melalui mekanisme konduksi, dimana energi panas menjadikan pelebaran aliran darah. Kondisi ini akan meningkatkan relaksasi otot, serta meningkatkan pasokan oksigen ke otak, sehingga jaringan mendapat pasokan yang cukup. Selain itu, jaringan juga memperoleh nutrisi yang cukup sehingga rasa nyeri

menurun (Salvataris et al., 2021). Terapi kompres hangat membantu memperlancar distribusi oksigen dalam darah, sehingga ketegangan otot dan nyeri dapat berkurang (Rahmadhayanti et al., 2017).

Pengkajian hari pertama, diketahui jika nyeri berada pada skala 5 dan nyeri dirasakan hilang timbul. Hasil evaluasi setelah diberikan implementasi selama 5 hari yaitu klien mengatakan : nyeri sudah berkurang, nyeri yang dirasakan hanya berskala 1, nyeri yang timbul sudah tidak separah dan sesering saat hari pertama pengkajian, klien akan melakukan kompres hangat ketika nyeri timbul.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari penerapan asuhan keperawatan berupa kompres hangat pada pasien hipertensi dengan masalah keparawatan nyeri akut diperoleh hasil bahwa sebelumnya klien mengalami nyeri akut, nyeri dirasakan hilang timbul, ekspresi wajah menyeringai menahan nyeri. Selang 5 setelah pemberian terapi tersebut dengan durasi 10-15 menit pada tiap harinya didapatkan hasil bahwa nyeri akut mengalami penurunan dari skala sedang (5) menjadi skala ringan (1), nyeri sudah berangsur menghilang,

nyeri yang dirasakan juga tidak separah saat hari pertama pengkajian, sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan memberikan implementasi berupa kompres hangat pada area yang mengalami nyeri dapat membantu mengurangi atau menurunkan skala nyeri yang dirasakan oleh pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam Khairul. (2016). Gaya Hidup Sehat Mencegah Penyakit Hipertensi. *Jurnal Langsat*, 3(2), 97–102.
- Arovah, Novita Intan. (2016). Fisioterapi Olahraga. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Fathinah, R. Z., Dermawan, D., Keperawatan, P., Kesehatan, P., & Mulia, B. (2021). Management Of Avocado Leaf Decorative And Warm Compress With Acute Pain Problems In The Elderly With Hypertension In Sukoharjo Village. *IJMS-Indonesian Journal On Medical Science*, 8(2).
- LeMone, Priscilla., Burke, Karen M., Bauldoff, Gerene. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- Mufid Sultoni, A. (2018). Efektivitas Kompres Hangat Jahe Merah Dalam Mengurangi Intensitas Nyeri Sendi Penderita Hiperurisemia.
- Mulyadi, Arif, Tri Cahyo Sepdianto, and D. H. (2019). Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Yang Melakukan Senam Lansia. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(2), 148–57.
- Nugroho, H. (2016). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Ozgoli, G., Sedigh Mobarakabadi, S., Heshmat, R., Alavi Majd, H., & Sheikhan, Z. (2016). Effect of LI4 and BL32 acupressure on labor pain and delivery outcome in the first stage of labor in primiparous women: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 29, 175–180. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.10.009>.
- PPNI (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator Diagnostik. Edisi 1*. Jakarta: DPP PPNI.
- Putra. (2018). *Studi Kasus : Efektifitas Kompres Hangat dalam Penurunan Skala Nyeri Pasien Hipertensi*. 2018;5(2):67–74.
- Puspita, T. dkk., (2023). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri

- Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1), 8–11.
- Rahmadhayanti, E., Afriyani, R., & Wulandari, A. (2017). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma Karya Ibu Palembang. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 369. <https://doi.org/10.26630/Jk.V8i3.621>.
- Roshifanni, S. dan Marzela, F. (2017). *Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi Poor Sleep Pattern Increases Risk of Hypertension*, 14(3), pp. 297–303.
- Salvataris, S., Ludiana, L., & Ayubbana, S. (2021). Penerapan Kompres Hangat Leher Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kec. Metro Pusat Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 521– 528.
- 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 Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*, 1–11.
- Siskarini A. (2019). Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Gangguan pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Nyeri Pada Klien Hipertensi Di Desa Merak Batin Wilayah Kerja Puskesmas Natar Lampung Selatan Tahun 2019.
- Suwaryo, P. Agina Widyaswara, & Melly, E. S. U. (2018). Studi Kasus: Efektifitas Kompres Hangat Dalam Penurunan Skala Nyeri Pasien Hipertensi. *Jurnal Ners Widya Husada*. 5(2), 67–74
- Tanra, A Husni. (2020). Fisiologi Nyeri Akut. *Kesehatan*: 6.
- 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.
- Whelton, P.K. et al. (2018). 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCN A Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical

Pr. Journal of the American College
of Cardiology. 71(19), pp. e127–
e248. Available at:
[https://doi.org/10.1016/j.jacc.
2017.11.006](https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.11.006).