



ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA KOMBINASI KOMPRES HANGAT DAN RELAKSASI NAFAS DALAM MENGATASI NYERI HIPERTENSI

Dian Eka Kurniawati*, Suri Salmiyati

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
E-mail Korespondensi: kurniawatid@gmail.com
Sejarah Artikel

Diterima : Februari 2026

Disetujui : Maret 2026

Dipublikasikan: April 2026

Abstract

Hypertension remains a critical global health challenge, directly contributing to cardiovascular morbidity and persistent symptoms such as neck pain due to vasoconstriction, which increases intracranial pressure and impairs quality of life. In Indonesia, low medication adherence and limited access to non-pharmacological management exacerbate this condition. This case study implemented family-centered nursing care, integrating non-pharmacological strategies to reduce pain and improve treatment adherence in uncontrolled hypertensive adults in Pasutan Hamlet, Bantul. Methods: This case study implemented family-centered nursing care that integrated non-pharmacological strategies to reduce pain and improve treatment adherence in adults with uncontrolled hypertension in Pasutan Hamlet, Bantul. The intervention focused on Mrs. S (51 years old). Data were collected through in-depth interviews, participatory observation, and physical examinations over three days (November 19–21, 2025), following a standard nursing process. The nursing diagnoses identified were Acute Pain and Risk-Prone Health Behavior. Implementation (November 22–24, 2025) included: (1) combined non-pharmacological therapy—warm neck compresses once daily for 10–15 minutes and deep breathing relaxation training for 15 minutes during pain episodes, and (2) health education on antihypertensive medication adherence. Evaluation on the third day showed significant outcomes: pain intensity decreased from 5 to 1 on the numeric scale, blood pressure improved from 143/92 mmHg to 128/84 mmHg, and the patient demonstrated greater independence in applying non-pharmacological techniques and stronger commitment to regular medication use. Family-centered nursing emphasizing education and combined warm compress and breathing relaxation therapy proved effective in reducing pain, controlling blood pressure, and enhancing self-management in hypertensive patients.

Keywords: Family nursing care, hypertension, neck pain, warm compress, deep breathing relaxation

Abstrak

Hipertensi tetap menjadi tantangan kesehatan global yang kritis, secara langsung berkontribusi terhadap morbiditas kardiovaskular dan gejala seperti nyeri tengkuk terjadi akibat penyempitan pembuluh darah (*vasokonstriksi*) yang meningkatkan tekanan pembuluh darah di otak yang mengganggu kualitas hidup. Di Indonesia, kepatuhan minum obat yang rendah dan akses terhadap penatalaksanaan non-farmakologi yang terbatas semakin memperburuk kondisi ini. Penelitian ini bertujuan mengimplementasikan asuhan keperawatan berpusat pada keluarga yang menggabungkan strategi non-farmakologi terpadu untuk mengurangi nyeri tengkuk dengan memanfaatkan kombinasi kompres hangat dan relaksasi napas dalam dan meningkatkan kepatuhan pengobatan dengan hipertensi, Studi kasus ini bertujuan untuk melaksanakan asuhan keperawatan keluarga bagi pasien yang mengalami nyeri akut akibat hipertensi di Padukuhan Pasutan, Bantul. Metode: Sebuah studi kasus keperawatan dilakukan pada keluarga Tn. R dengan fokus pada Ny. S (51 tahun) yang menderita hipertensi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan pemeriksaan fisik selama tiga hari (19–21 November 2025), mengikuti proses pengkajian keperawatan lengkap. Diagnosis keperawatan yang ditetapkan adalah Nyeri akut dan Perilaku Kesehatan Cenderung Berisiko. Implementasi yang dilakukan selama 3 hari dari tgl 22 sampai 24 november 2025 terdiri dari: (1) terapi kombinasi non-farmakologis berupa kompres hangat di leher dengan frekuensi 1x sehari selama 10-15 menit di tempat nyeri dan pelatihan teknik relaksasi napas dalam saat merasa nyeri selama 15 menit, yang dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut (2) pendidikan kesehatan tentang kepatuhan minum obat antihipertensi. Evaluasi pada hari ketiga menunjukkan hasil yang signifikan. Skala nyeri pasien turun dari 5 menjadi 1, dan tekanan darah membaik dari 143/92 mmHg menjadi 128/84 mmHg. Pasien juga menunjukkan peningkatan kemandirian dalam menerapkan terapi non-farmakologis dan komitmen yang lebih kuat untuk minum obat secara teratur. Asuhan keperawatan keluarga yang berfokus pada edukasi dan terapi kombinasi kompres hangat serta relaksasi napas dalam efektif dalam mengurangi intensitas nyeri, mengendalikan tekanan darah, dan meningkatkan kemandirian dalam pengelolaan perilaku kesehatan pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Asuhan keperawatan keluarga, hipertensi, nyeri tengkuk, kompres hangat, relaksasi napas dalam

How to Cite: Kurniawati, D.E., Salmiyati S., (2026). Asuhan Keperawatan Keluarga Kombinasi Kompres Hangat Dan Relaksasi Nafas Dalam Mengatasi Nyeri Hipertensi. Penerbitan Artikel Ilmiah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Vol. 10 (No. 1) :

PENDAHULUAN

Keluarga memiliki peran strategis dalam upaya peningkatan status kesehatan dan pencegahan masalah kesehatan di masyarakat. Sebagai unit sosial terkecil, kondisi kesehatan dalam keluarga sangat berpengaruh karena permasalahan yang terjadi pada satu keluarga dapat berdampak terhadap keluarga lain di sekitarnya (Hidayat, 2021). Salah satu gangguan kesehatan yang sering dijumpai dalam keluarga adalah hipertensi. Saat ini, anggota keluarga yang menderita hipertensi mudah ditemukan di lingkungan sekitar, karena banyak di antaranya tidak menyadari bahwa dirinya mengalami tekanan darah tinggi. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, jenis kelamin, ras, pola makan yang tidak sehat, faktor keturunan, serta gaya hidup (Maisaro et al., 2024).

Di Dunia sekitar 1,28 miliar orang dewasa menderita hipertensi, namun banyak yang tidak menyadarinya. Kurang dari setengah penderita terdiagnosis dan diobati, dan hanya sebagian kecil yang mampu mengontrol tekanan darah. Hipertensi menjadi penyebab utama kematian dini secara global (Al. Ihksan Agus et al., 2021) Indonesia termasuk dalam lima negara dengan prevalensi hipertensi tertinggi di dunia, dengan jumlah penderita mencapai lebih dari 65 juta orang. Provinsi Kalimantan Selatan mencatat prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 44,13%, disusul oleh Jawa Barat sebesar 39,60%, Kalimantan Timur 39,30%, dan Jawa Tengah 37,57% di Yogyakarta sebesar 32,86%, lebih rendah dari angka nasional 34,11%, dan menempati peringkat ke-12 secara nasional (Rikerdas, 2018). prevalensi tertinggi ditemukan di Gunung Kidul sebesar 39,25%, diikuti Kulon Progo 34,70%, Sleman 32,01%, Bantul 29,89%, dan yang terendah berada di Kota

Yogyakarta sebesar 29,28%.(Arita Murwani & Fatimah Sari, 2023)

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Keadaan ini terjadi akibat peningkatan tekanan di dalam arteri, yang disebabkan oleh pompa jantung yang lebih kuat serta berkurangnya elastisitas pembuluh darah, sehingga aliran darah melalui pembuluh yang menyempit meningkatkan tekanan darah (Ainnur Rahmanti & Krido Aromanis Setia Pamungkas, 2022).

Obat antihipertensi membantu menstabilkan tekanan darah dan mencegah komplikasi. Keberhasilan terapi bergantung pada kepatuhan pasien, sehingga diperlukan kerja sama antara pasien, keluarga, dan tenaga kesehatan. (Fauziah & Mulyani, 2022). Ketidakmerataan akses obat, layanan kesehatan, dan intervensi kesehatan masyarakat menyebabkan rendahnya pengendalian hipertensi, yang meningkatkan risiko penyakit jantung, ginjal kronik, dan demensia.(Canavan & O'Donnell, 2022) Ketidaktepatan minum obat pada pasien hipertensi dapat memperburuk kondisi kesehatan, menurunkan kualitas hidup, serta menyebabkan tekanan darah tidak terkontrol dan meningkatkan risiko komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, gagal jantung, dan kerusakan organ vital.(Nurul Laili et al., 2022)

Hipertensi sering menimbulkan gejala yang tidak spesifik, seperti pusing, sakit kepala, mata berkunang-kunang, dan nyeri tengkuk. Gejala tersebut terjadi akibat penyempitan pembuluh darah (*vasokonstriksi*) yang meningkatkan tekanan pembuluh darah di otak (Wahyu Utami Mauliddia et al., 2022). Kompres hangat merupakan terapi *nonfarmakologis* yang mudah dilakukan dan efektif untuk meredakan nyeri kepala pada pasien hipertensi, terutama nyeri tengkuk skala sedang. Pemberian kompres hangat di leher merangsang *vasodilatasi*, melancarkan aliran darah dan oksigen, mengurangi *spasme* otot, serta menurunkan persepsi nyeri.(Ainnur Rahmanti & Krido Aromanis Setia Pamungkas, 2022) menurut Puspita et al., (2023) Kompres hangat adalah salah satu terapi *nonfarmakologis* yang umum digunakan

untuk membantu mengurangi rasa tidak nyaman atau nyeri pada pasien.

Terapi *nonfarmakologis* lain yang dapat dilakukan adalah relaksasi napas dalam, yang membantu klien hipertensi menjadi lebih rileks sehingga menurunkan aktivitas sistem *limbik*, meningkatkan hormon *endorfin*, dan menurunkan tekanan darah (Ni Luh Asti Astari & Kadek Primadewi, 2022). Berdasarkan konsep keperawatan, penurunan tekanan darah pada hipertensi dapat dilakukan melalui penatalaksanaan *nonfarmakologis* sebagai salah satu upaya pengendalian hipertensi, salah satunya dengan teknik relaksasi napas dalam. Relaksasi napas dalam merupakan tindakan yang dapat membantu tubuh menjadi lebih tenang dan memberikan efek relaksasi pada klien (Joko Tri Wahyudi & Dhia Ritaj Rahmadani, 2024).

Penatalaksanaan masalah hipertensi dalam keluarga memerlukan asuhan keperawatan yang holistik untuk menurunkan beban yang dirasakan keluarga. Dalam hal ini, perawat berperan mendampingi keluarga dalam menjalankan lima fungsi kesehatan keluarga. Asuhan keperawatan keluarga dilakukan melalui tahapan pengkajian, perumusan diagnosis, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi secara menyeluruh, sehingga kondisi kesehatan dapat terkontrol dengan baik dan risiko komplikasi hipertensi dapat dicegah (Kartiningrum et al., 2021)

Berdasarkan pemaparan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian studi kasus mengenai asuhan keperawatan keluarga dengan salah satu anggota keluarga yang mengalami hipertensi di Padukuhan Pasutan, Trirenggo, Bantul.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan keluarga.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara langsung dengan klien dan anggota keluarga untuk memperoleh data subjektif, serta observasi langsung terhadap kondisi klien. Selain itu, peneliti juga mempraktikkan intervensi keperawatan secara langsung kepada klien, kemudian melakukan observasi untuk menilai respon dan perubahan kondisi klien. Data yang diperoleh digunakan sebagai dasar dalam pengkajian, penetapan diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi asuhan keperawatan.

Hasil Dan Pembahasan

Pengkajian keperawatan merupakan langkah awal yang sistematis dalam proses asuhan keperawatan untuk mengumpulkan data terkait kondisi klien. Tujuannya adalah untuk memahami situasi kesehatan klien secara menyeluruh, menegakkan diagnosis keperawatan, mengidentifikasi masalah serta potensi, dan menentukan kebutuhan intervensi untuk promosi kesehatan, pencegahan, maupun pemulihan (Maisaro et al., 2024).

Data yang diperoleh dari pengkajian yang dilakukan dari tanggal 19 sampai 21 November 2025 pada keluarga Tn R didapatkan data ada anggota keluarganya Ny S yang menderita hipertensi sejak 11 tahun yang lalu riwayat keluarga orang tua dan saudara klien juga menderita hipertensi, data ini terdiri dari informasi subjektif (keluhan dan pernyataan klien. Menurut Chairani & Satriadi, (2022) tekanan darah tinggi dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah guna memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Kriteria hipertensi yaitu hasil pengukuran tekanan darah sistolik 140 mmHg atau tekanan darah diastolik 90 mmHg.

Berdasarkan wawancara dan observasi langsung terhadap Klien mengatakan tidak tertib minum obat hipertensi sehingga diperoleh keluhan utama berupa nyeri tengkuk sering dialami dan hilang timbul. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah 145/99 mmHg, frekuensi napas 20 kali per menit, dan nadi 96 kali per menit. klien bersama keluarganya

mengungkapkan kurangnya pengetahuan mengenai penyakit hipertensi serta tata cara perawatannya. Sehingga beranggapan nyeri di tengkuk masih dapat ditangani di rumah dengan istirahat dan mengonsumsi obat-obatan hipertensi dari dokter. Menurut Maria, (2022) Nyeri di tengkuk atau leher pada hipertensi terkait dengan penyempitan pembuluh darah periodik di area tersebut, yang memicu kontraksi otot leher sebagai respons terhadap peningkatan tekanan dan aliran darah yang lebih cepat. Nyeri kepala akibat hipertensi terjadi karena kerusakan dan penyempitan pembuluh darah kecil di otak. Hal ini menyebabkan suplai oksigen berkurang dan terjadi penumpukan asam laktat dari metabolisme anaerob, yang kemudian merangsang reseptor nyeri di otak (Nazar et al., 2023).

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan, penulis menemukan adanya kesenjangan antara teori dan praktik, terutama terkait pemahaman keluarga dalam menghadapi penyakit hipertensi. Keluarga memahami kondisi hipertensi, namun belum sepenuhnya menyadari bahaya dari tindakan minum obat yang tidak sesuai dengan aturan dokter. Ketidapatuhan ini menyebabkan tekanan darah tidak terkontrol, yang kemudian secara langsung memicu keluhan nyeri di tengkuk yang sering dialami oleh klien. Oleh karena itu, penulis merasa perlu untuk menekankan kembali masalah ini melalui pendidikan kesehatan dengan menggunakan media leaflet lembar balik dan praktek langsung, agar keluarga memperoleh pemahaman yang komprehensif dan dapat mengelola nyeri di tengkuk karena hipertensi secara lebih efektif.

Diagnosa keperawatan adalah penilaian perawat terhadap respons holistik pasien terhadap penyakit, yang menjadi landasan kritis untuk rencana asuhan. Ia

memiliki kepentingan, muatan hukum, dan etika setara dengan diagnosis medis, serta berfungsi sebagai alat komunikasi dan dasar ilmiah dalam praktik keperawatan (Koerniawan et al., 2020).

Diagnosa keperawatan yang diangkat adalah Nyeri Akut yang ditandai dengan keluhan nyeri tengkuk akibat tekanan darah tidak terkontrol (145/99 mmHg), dan Perilaku Kesehatan Cenderung Berisiko yang ditandai dengan ketidakpatuhan kronis Klien dalam menjalani terapi obat hipertensi.

Intervensi keperawatan keluarga dirancang secara khusus berdasarkan sintesis dari pengkajian, diagnosis keperawatan, dan rencana keluarga. Tahapannya meliputi perumusan tujuan, eksplorasi strategi dan sumber daya, serta penentuan prioritas. Berbeda dengan tindakan rutin atau standar, intervensi ini bersifat individual dan kolaboratif, disesuaikan dengan kondisi keluarga yang dilayani. Secara umum, struktur intervensi mencakup tujuan umum, tujuan khusus, dan kriteria evaluasi (hasil dan standar). Peran utama perawat dalam konteks ini adalah memberikan asuhan yang berfokus pada pencegahan komplikasi (Herlina et al., 2023)

Berdasarkan hasil pengkajian yang komprehensif, intervensi keperawatan untuk klien dengan diagnosis akan difokuskan pada pendekatan holistik. Langkah awal dimulai dengan membina hubungan saling percaya sebagai landasan terapeutik. Selanjutnya, pada penanganan diagnosa nyeri kronik, intervensi yang dilakukan meliputi serangkaian langkah asesmen dan intervensi non-farmakologis yang komprehensif. Pertama, dilakukan identifikasi menyeluruh terhadap karakteristik nyeri, yang mencakup lokasi persis dari nyeri, sifat atau karakteristiknya (seperti tajam, tumpul, berdenyut, atau terbakar), durasi atau lamanya keluhan, serta frekuensi kemunculannya. Selain itu, perlu dinilai kualitas nyeri secara deskriptif dan diukur intensitasnya menggunakan skala nyeri yang valid, seperti skala numerik (0-10) atau skala wajah (wong-baker faces). Setelah asesmen mendalam tersebut, diberikan intervensi non-farmakologi yang sesuai,

seperti teknik relaksasi napas dalam, kompres hangat atau dingin, distraksi, atau terapi musik, sesuai dengan kondisi dan kebutuhan pasien. Tidak kalah penting, perawat juga perlu menggali bersama pasien mengenai faktor penyebab atau pemicu nyeri, baik yang bersifat fisik, emosional, maupun lingkungan, untuk memberikan penanganan yang lebih tepat dan preventif.

Perawat akan melakukan pengkajian mendalam terhadap karakteristik nyeri dan mengajarkan teknik penatalaksanaan nyeri non-farmakologis seperti pemberian kompres hangat dan mengajarkan tehnik relaksasi nafas dalam. Klien juga akan dibimbing untuk melakukan kompres hangat di tengkuk untuk mengurangi nyeri karena hipertensi Kompres hangat adalah salah satu metode penatalaksanaan nyeri yang bekerja dengan cara memberikan energi panas melalui proses konduksi. Panas yang diberikan ini mampu menginduksi vasodilatasi, yaitu pelebaran pembuluh darah, yang kemudian meningkatkan relaksasi otot. Akibatnya, sirkulasi darah menjadi lebih lancar, serta suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh meningkat. Lebih lanjut, vasodilatasi yang dihasilkan dari kompres hangat menyebabkan pelebaran pada pembuluh arteriolar, sehingga menurunkan resistensi pembuluh darah, meningkatkan pasokan oksigen (O₂), dan mengurangi kontraksi pada otot polos pembuluh darah (Nazar et al., 2023)

Nyeri pada tengkuk atau leher merupakan keluhan yang umum dialami penderita hipertensi. Hal ini disebabkan oleh peningkatan tekanan darah yang memberikan beban pada dinding pembuluh darah di area leher dan menekan serabut saraf otot di sekitarnya, sehingga menimbulkan rasa tegang dan nyeri. Keluhan ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan memerlukan penanganan, baik secara farmakologis (obat-obatan)

maupun non-farmakologis. Salah satu terapi non-farmakologis yang banyak digunakan untuk mengurangi rasa tidak nyaman dan nyeri tersebut adalah kompres hangat (Puspita et al., 2023). Berdasarkan studi terdahulu, terapi kompres hangat terbukti lebih efektif dalam menangani area spesifik yang mengalami nyeri. Efektivitas ini terutama disebabkan oleh kemampuannya untuk mengurangi kejang otot yang dipicu oleh kondisi iskemia pada sel saraf. Kompres hangat bekerja dengan memblokir transmisi rangsangan nyeri lebih lanjut, sekaligus merangsang vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah) dan meningkatkan aliran darah di daerah yang diterapi. Selain manfaat klinisnya, penerapan kompres hangat juga dianggap aman karena tidak menimbulkan efek samping negatif (Herlina et al., 2023).

Terapi non-farmakologi lainnya yang dapat diterapkan adalah Relaksasi pernapasan dalam dapat diaplikasikan sebagai salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan intensitas nyeri. Teknik ini dikenal karena kemudahannya untuk dipelajari dan diaplikasikan oleh berbagai individu. Secara khusus, relaksasi pernapasan dalam memberikan kontribusi positif dalam upaya penurunan atau pereda nyeri melalui mekanisme pengurangan tekanan serta kekakuan yang terjadi pada sistem otot tubuh. Dengan demikian, praktik ini tidak hanya bersifat aksesibel tetapi juga memiliki dampak langsung terhadap kondisi fisik yang berkaitan dengan sensasi nyeri. (Saputri et al., 2022).

Sementara itu, untuk mengatasi diagnosis Perilaku Kesehatan Cenderung Berisiko berhubungan dengan Kurang Terpapar Informasi, intervensi dirancang dengan pendekatan edukatif dan partisipatif. Setelah membangun hubungan saling percaya, perawat akan mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan dan persepsi klien terkait kondisi kesehatannya. Melalui edukasi yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman klien, perawat akan menjelaskan informasi kesehatan esensial dan mendiskusikan konsekuensi dari perilaku berisiko yang dilakukan. Klien akan dibimbing untuk mengakses sumber informasi yang

terpercaya serta diajak menetapkan tujuan perubahan perilaku yang realistis. Pemberian apresiasi secara konsisten terhadap setiap peningkatan pengetahuan dan usaha klien menjadi bagian integral dalam membangun kemandirian kesehatan.

Tahap implementasi keperawatan merupakan realisasi dari rencana asuhan keperawatan keluarga, yang diwujudkan dalam bentuk tindakan mandiri perawat atau kolaborasi dengan tenaga kesehatan lain. Proses ini mengedepankan pemanfaatan sumber daya yang dimiliki keluarga secara optimal, dengan menyesuaikan prioritas dan strategi pelaksanaannya berdasarkan kemampuan serta kondisi nyata keluarga. Pendekatan ini bertujuan untuk menjamin relevansi, keberlanjutan, dan keberhasilan intervensi yang diberikan (Herlina et al., 2023).

Implementasi asuhan keperawatan untuk penatalaksanaan nyeri kronik pada klien dilaksanakan melalui pendekatan intervensi mandiri dan kolaboratif yang disesuaikan dengan sumber daya serta kemampuan yang dimiliki oleh klien dan keluarganya. Tahap ini diutamakan berdasarkan identifikasi kemampuan keluarga dalam memahami dan mengelola nyeri, serta ketersediaan dukungan fisik, emosional, dan sosial di lingkungan rumah. Intervensi difokuskan pada kombinasi pendekatan non-farmakologis mencakup pemberian kompres hangat dan pelatihan teknik relaksasi pernapasan dalam sebagai intervensi non-farmakologi terpadu. Proses pelaksanaannya diawali dengan penjelasan tujuan dan manfaat masing-masing teknik, dilanjutkan dengan demonstrasi langsung oleh perawat. Untuk kompres hangat, tahapannya meliputi penyiapan air hangat dengan suhu aman, aplikasi pada area target (misalnya tengkuk atau punggung), pemantauan respons pasien, serta edukasi mengenai durasi dan

frekuensi yang tepat. Sementara itu, relaksasi pernapasan dalam diajarkan melalui panduan langkah demi langkah: menarik napas perlahan melalui hidung, menahannya selama beberapa detik, kemudian menghembuskannya secara bertahap melalui mulut sambil mengendurkan otot-otot tubuh. Seluruh implementasi disesuaikan dengan kondisi pasien dan dilakukan dengan memanfaatkan sumber daya yang tersedia, seperti alat kompres, dan lingkungan yang tenang. Pendekatan ini bertujuan untuk menciptakan sinergi antara terapi fisik (kompres hangat) dan psikofisiologis (relaksasi napas) guna mengurangi nyeri, menurunkan ketegangan otot, serta meningkatkan kesejahteraan secara holistik.

Tindakan kompres hangat dan teknik relaksasi pernapasan dalam dilaksanakan selama tiga hari dari tanggal 22 sampai 24 November 2025 berturut-turut. Pada hari pertama, peneliti melakukan pengkajian nyeri menyeluruh yang mencakup identifikasi lokasi nyeri, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas, dan skala nyeri, serta mengidentifikasi faktor lingkungan yang dapat memperburuk nyeri. Selain itu, peneliti juga memfasilitasi kondisi istirahat dan tidur yang optimal, memantau tanda-tanda vital, serta memperhatikan ketepatan jadwal pemberian obat. Dari hasil pengkajian, diketahui klien mengalami nyeri di area tengkuk dengan skala 5, digambarkan seperti tertindih benda berat, berlangsung sekitar 1 jam, dipicu oleh stres dan tekanan psikis, serta kerap muncul setiap kali bangun tidur. Tanda vital yang tercatat meliputi tekanan darah 143/92 mmHg, nadi 86 kali per menit,

Pada hari kedua, peneliti melanjutkan asesmen nyeri sambil menerapkan intervensi non-farmakologi berupa kompres hangat dan teknik pernapasan dalam. Peneliti juga menciptakan lingkungan yang tenang untuk membantu mengurangi persepsi nyeri dan memastikan terapi obat berjalan sesuai rencana. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa klien masih merasakan nyeri tengkuk dengan karakteristik serupa seperti hari sebelumnya, namun terdapat perbaikan padaskala nyeri turun jadi 3 tekanan darah menjadi 138/82

mmHg, nadi 80 kali per menit, frekuensi pernapasan 20 kali per menit, dan suhu tubuh 36,0°C. Selama pelaksanaan kompres hangat dan latihan pernapasan, klien terlihat kooperatif dan melakukannya dengan baik, serta melaporkan peningkatan kenyamanan dan sedikit penurunan intensitas nyeri. Selain intervensi non-farmakologi tersebut, klien juga tetap menjalani terapi farmakologi yang meliputi pemberian amlodipine 1x5 mg, candesartan 1x8 mg,

Pada hari ketiga intervensi, peneliti melanjutkan pengkajian nyeri serta melakukan pemantauan tanda vital dan lingkungan, sambil tetap memfokuskan pada pelaksanaan terapi non-farmakologi yang telah diberikan. Hasil evaluasi menunjukkan perkembangan yang signifikan pada kondisi klien setelah konsisten menerima terapi kompres hangat dan teknik relaksasi napas dalam. Klien melaporkan penurunan nyeri yang cukup bermakna dengan skala nyeri turun dari 5 menjadi 1 serta mengaku telah memahami dan mampu menerapkan kedua teknik tersebut secara mandiri untuk mengatasi keluhan nyeri. Perubahan positif juga terlihat dari peningkatan aktivitas fisik klien, yang sudah beraktifitas seperti biasanya, serta kondisi umum yang tampak lebih segar. Tanda vital klien menunjukkan perbaikan dengan tekanan darah 128/84 mmHg, suhu tubuh 36,3°C, nadi 87 kali per menit, dan frekuensi napas 20 kali per menit. Penerapan teknik relaksasi napas dalam dan kompres hangat dilakukan oleh klien dengan baik dan efektif, sehingga dapat disimpulkan bahwa kombinasi kedua terapi non-farmakologi ini berhasil membantu penanganan nyeri akut yang dialami klien.

Berdasarkan bukti ilmiah, pemberian kompres hangat pada suhu 38°C selama minimal 10 menit yang dikombinasikan dengan aromaterapi terbukti efektif dalam mengurangi ketegangan otot dan merangsang produksi hormon atau

neurotransmitter di otak yang menciptakan sensasi ketenangan serta relaksasi pada tubuh. kompres hangat berkontribusi dalam memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh darah dan memicu vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah), yang secara fisiologis mendukung proses penghilangan rasa tidak nyaman dan peningkatan kenyamanan fisik (Nopriani; Ariska, 2022). Kompres diberikan dengan durasi selama 15 menit. dan menyatakan bahwa pemberian kompres hangat di area leher selama tiga hari berturut-turut terbukti mampu mengurangi intensitas nyeri kepala pada penderita hipertensi. Suhu panas yang dihasilkan dari kompres menyebabkan terjadinya vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah, sehingga sirkulasi darah menjadi lebih lancar, suplai oksigen meningkat, dan kondisi otak pun menjadi lebih rileks (Wahyu Utami Mauliddia et al., 2022).

Kompres hangat adalah tindakan non-farmakologis yang bekerja dengan prinsip konduksi panas. Pengaplikasiannya, seperti di area tengkuk selama 15 menit, dapat melebarkan pembuluh darah (vasodilatasi), meningkatkan aliran darah dan suplai oksigen, serta merelaksasi otot. Efek ini membantu meredakan nyeri dan ketegangan, termasuk pada pasien hipertensi (Puspita et al., 2023). Sedang menurut penelitian yang dilakukan (Muslimah et al., 2025) Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat selama 10-15 menit per hari berhasil menurunkan skala nyeri akut pada pasien hipertensi dari tingkat sedang (5) menjadi ringan (1) dalam 5 hari.

Teknik relaksasi pernapasan dalam diyakini dapat mengurangi ketegangan otot melalui mekanisme fisiologis yang terstruktur. Langkah pelaksanaannya diawali dengan menarik napas secara perlahan dan teratur melalui hidung (fase inspirasi), kemudian menahan napas selama kurang lebih 5 detik untuk memungkinkan distribusi oksigen yang optimal. Selanjutnya, hembuskan napas secara bertahap melalui mulut (fase ekspirasi) sembari melepaskan ketegangan secara sadar. Proses ini diikuti dengan relaksasi khusus di area otot bahu, yang sering menjadi titik akumulasi ketegangan, guna mencapai efek relaksasi

menyeluruh. Terapi relaksasi pernapasan dalam dapat dilakukan selama 15 menit untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan. Dalam pelaksanaannya, disarankan untuk mengambil istirahat singkat setiap lima siklus pernapasan, guna menjaga kualitas relaksasi dan mencegah kelelahan. (Malikul Mulki & Sunarjo, 2020). Teknik relaksasi napas dalam adalah terapi yang menenangkan tubuh, meningkatkan kemampuan adaptasi, dan melatih pengaturan napas dengan menarik napas dalam, menahannya, lalu mengembuskannya perlahan. Teknik ini juga meningkatkan ventilasi paru dan kadar oksigen darah (Safitri, 2020)

Sedangkan pada diagnosis perilaku kesehatan cenderung berisiko sehubungan kurang terpapar informasi, peneliti kemudian melakukan langkah intervensi berupa penyuluhan kesehatan. Fokus dari edukasi ini adalah menjelaskan secara komprehensif tentang pentingnya serta manfaat dari kepatuhan dalam mengonsumsi obat antihipertensi. Penjelasan tersebut menekankan bahwa obat harus diminum secara teratur dan konsisten sesuai dengan dosis serta jadwal yang telah ditetapkan oleh dokter. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa tekanan darah dapat terkontrol secara optimal, mencegah komplikasi yang mungkin timbul, serta mengurangi nyeri di tengkuk dan pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup klien.

Evaluasi penelitian ini dilaksanakan selama 3 hari, bersama dengan pemberian asuhan keperawatan. Pada hari terakhir evaluasi untuk diagnosa nyeri kronik, diperoleh data bahwa klien melaporkan nyeri di tengkuk yang dirasakan telah berkurang, dengan skala nyeri 2 dari awalnya skala 5. Hasil pengukuran tekanan darah pasien 128/84 mmHg. Klien menunjukkan kemajuan yang signifikan

dalam hal kemampuan manajemen nyeri mandiri. dan klien telah berhasil mengadopsi dan secara konsisten mempraktikkan kedua intervensi non-farmakologis yang direkomendasikan. Secara lebih rinci, klien telah mampu menerapkan teknik termal berupa kompres hangat pada area yang nyeri, serta mengintegrasikan latihan relaksasi melalui teknik pernapasan dalam ke dalam rutinitas kesehariannya untuk mengendalikan intensitas nyeri yang dialami.

Hal ini sesuai Penelitian Wahyu Utami Mauliddia et al., (2022) yang menguji efektivitas kombinasi terapi kompres hangat dan relaksasi napas dalam selama tiga hari. Hasilnya menunjukkan penurunan tingkat nyeri yang signifikan dan membuktikan bahwa kombinasi ini efektif menurunkan tekanan darah. Kompres hangat bekerja dengan mekanisme vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah) yang meningkatkan kelancaran sirkulasi darah. Sementara itu, relaksasi napas dalam mengurangi stres dan respons emosional, yang berdampak pada penurunan denyut nadi, volume sekuncup, dan akhirnya *cardiac output* serta tekanan darah. Secara sinergis, air hangat menstabilkan aliran darah dan kinerja jantung serta merelaksasi otot, sedangkan teknik pernapasan menciptakan kondisi tenang dengan mengurangi sekresi hormon adrenalin dan noradrenalin. Penurunan hormon ini menyebabkan vasodilatasi dan penurunan aktivitas pompa jantung, sehingga tekanan darah arteri menurun.

Berdasarkan evaluasi yang dilaksanakan selama periode tiga hari terkait diagnosis "Perilaku Kesehatan Cenderung Berisiko", diperoleh temuan perkembangan yang positif dari klien Ny. S. Klien telah menunjukkan peningkatan kesadaran dan kemandirian dalam mengelola kesehatannya. Perubahan perilaku yang signifikan terlihat dari komitmen klien untuk secara sukarela dan disiplin mengonsumsi obat sesuai anjuran, serta kesediaannya untuk secara aktif menerapkan tindakan-tindakan non-farmakologis yang telah diajarkan sebagai upaya untuk mengurangi keluhan nyeri yang dialami.

Evaluasi menurut teori adalah kegiatan yang dilakukan untuk menilai keberhasilan rencana tindakan yang telah dilaksanakan. Apabila tidak berhasil perlu disusun rencana baru yang sesuai. Semua tindakan keperawatan mungkin tidak dapat dilaksanakan dalam satu kali kunjungan rumah kekeluarga untuk itu lakukan secara bertahap sesuai waktu dan kesediaan keluarga yang telah disepakati bersama (Kartiningrum et al., 2021)

Kesimpulan Dan Saran

Berdasarkan pelaksanaan asuhan keperawatan, dapat disimpulkan bahwa penerapan intervensi non-farmakologis terpadu berupa kompres hangat dan relaksasi napas dalam yang dilakukan secara konsisten selama tiga hari berhasil mencapai capaian klinis yang signifikan, yaitu penurunan skala nyeri dari 5 (sedang) menjadi 1 (ringan) dan perbaikan tekanan darah dari 143/92 mmHg menjadi 128/84 mmHg, sekaligus meningkatkan kemandirian klien dalam mengelola kesehatannya, sehingga membuktikan efektivitas pendekatan holistik dan terencana dalam penanganan nyeri akut pada pasien hipertensi.

Saran Bagi peneliti lain, studi ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan menerapkan desain *randomized controlled trial* (RCT) pada sampel yang lebih luas guna memperkuat temuan. Eksplorasi terhadap variasi durasi dan intensitas intervensi juga diperlukan untuk menyusun protokol yang paling efektif. Selain itu, penelitian dapat diperdalam dengan mengkaji faktor-faktor pendukung seperti dukungan keluarga dan kondisi psikososial pasien. Untuk melihat dampak berkelanjutan, studi *follow-up* jangka panjang dapat dilakukan guna menilai pengaruh intervensi terhadap kepatuhan

pengobatan dan perkembangan komplikasi hipertensi. Terakhir, pengembangan modul intervensi yang terstandarisasi akan memudahkan implementasi dan replikasi dalam berbagai konteks pelayanan keperawatan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. I., Asnaniar, W. O. S., Alam, R. I., & Amir, H. (2021). Effect Of Complementary Therapy On Hypertension Patients: Systematic Review. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 1499–1508. <https://doi.org/10.30994/sjik.v10i2.855>
- Ainnur Rahmanti, & Krido Aromanis Setia Pamungkas. (2022). Penerapan Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Penurunan Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Rumkit TK III 04.06.02 Bhakti Wira Tamtama Semarang. *JURNAL FISIOTERAPI DAN ILMU KESEHATAN SISTHANA*, 4(2).
- Arita Murwani, Fatimah Sari, & Juda Julia K. (2023). Pendidikan Kesehatan Hipertensi dan Cek Kesehatan di Dusun Tambalan, Pleret, Bantul, Yogyakarta. *The Journal of Community Service*, 1(1), 1–5. <http://jurnal.samodrailmu.org/index.php/jopjop@samodrailmu.org>
- Canavan, M., & O'Donnell, M. J. (2022). Hypertension and Cognitive Impairment: A Review of Mechanisms and Key Concepts. *Frontiers in Neurology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fneur.2022.821135>
- Chairani, R., & Satriadi, A. (2022). Application of Family Nursing Care in Patients with Hypertension: A Case Study. *Asian Journal of Pharmaceutical Research and Development*, 10(2), 48–52. <https://doi.org/10.22270/ajprd.v10i2.1118>
- Fauziah, D. W., & Mulyani, E. (2022). Hubungan Pengetahuan Terhadap Tingkat Kepatuhan Minum Obat Anti Hipertensi. *Indonesian Journal of Pharmaceutical Education*, 2(2), 94–100. <https://doi.org/10.37311/ijpe.v2i2.15484>

- Herlina, A., Iswandi, F., & Rika Nofia, V. (2023). Penerapan Manajemen Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Pasien Hipertensi Di Klinik Polda Sumbar Application Of Pain Management In Family Nursing Care With Hypertensive Patients At The Clinic Sumbar Police Station. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Hidayat, C. T. (2021). Pengaruh Pelaksanaan Asuhan Keperawatan Keluarga terhadap Perawatan Kesehatan Anggota Keluarga Lansia. *The Indonesian Journal of Health Science*, 13(1), 103–109. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v13i1.5150>
- Joko Tri Wahyudi, & Dhia Ritaj Rahmadani. (2024). Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Literature Review. *Journal Health Applied Science and Technology*, 2(1), 48–59. <https://doi.org/10.52523/jhast.v2i1.40>
- Kartiningrum, E. D., Ningtyas, A., Keperawatan, P. D., & Mojokerto, S. M. (2021). *Studi Kualitatif Perawatan Keluarga Pasien Hipertensi Di Dusun Sumber Desa Sebaung Gending Probolinggo*.
- Koerniawan, D., Daeli, N. E., & Srimiyati, S. (2020). Aplikasi Standar Proses Keperawatan: Diagnosis, Outcome, dan Intervensi pada Asuhan Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 739–751. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1198>
- Maisaro, E., Yulianti, S., & keperawatan Justitia, A. (2024). Asuhan Keperawatan Keluarga pada Ny. H yang Menderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Talise Kota Palu Family Nursing Care to Mrs. H Who Suffers from Hypertension in the Working Area of the Talise Public Health Center Palu City. *JURNAL KOLABORATIF SAINS*, 7. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i1.4320>
- Malikul Mulki, M., & Sunarjo, L. (2020). Effectiveness of Deep Breath Relaxation Techniques and Music Therapy on Reducing Anxiety Level among Pre-operative Patients. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(1), 59–65. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v4i1.389>
- Maria, D. (2022). Finger clasp relaxation as therapeutic for reducing headache scale in hypertension cases. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 9(11), 4230. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20222922>
- Muslimah, V. I., Nurhidayat, S., Sukamto, F. I., & Artikel, S. (2025). *Efektifitas Penerapan Kompres Hangat Dalam Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Hipertensi*. <http://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/H SJ>
- Nazar, K. A., Ayubbana, S., Pakarti, A. T., Dharma, K., & Metro, W. (2023). Penerapan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Application Of Warm Compres To The Scale Of Head Pain In Hypertension Patient. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(3).
- Ni Luh Asti Astari, & Kadek Primadewi. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Tatik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Tihingan Banjaringan Klungkung. *Jurnal Medika Usada* |, 5, 51.
- Nopriani, Y., & Ariska2, C. L. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik (Mozard) Kombinasi Dengan Kompres Hangat Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. In *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan* (Vol. 12, Issue 24).
- Nurul Laili, Nove Lestari, & Sutiyah Heni. (2022). *Peran Keluarga Terhadap Kepatuhan*

Mengonsumsi Obat Anti Hipertensi Pada Pasien Hipertensi.

- Puspita, T., Yekti Widadi, S., Alfiansyah, R., Vava Rilla, E., Octavia, D., & Estria, S. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Pada Penderita Hipertensi. *JUKEKE*, 2(1), 8–11. <https://doi.org/10.56127/j>
- Rikerdas. (2018). *Riskesdas 2018*.
- Safitri, J. P. (2020). Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidangkal. *Indonesian Trust Health Journal*, 3(2).
- Saputri, R., Ayubbana, S., Atika, S., Hs, S., Dharma, A. K., & Metro, W. (2022). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi Di Ruang Jantung RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro Implementation Of Odeep Breath Relaxation On Head Pain In Hypertension Patient In The Heart Room Of RSUD Jend. Ahmad Yani Metro City. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4).
- Wahyu Utami Mauliddia, Suci Khasanah, & Asmat Burhan. (2022). Penerapan Kompres Hangat dan Tarik Nafas dalam Mengatasi Nyeri Akut Pasien Hipertensi. *ABDISOSHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sosial Dan Humaniora*, 1(3), 374–380. <https://doi.org/10.55123/abdisoshum.v1i3.1013>