

Upaya Mengatasi Masalah Nyeri pada Pasien Hipertensi dengan Melakukan Kompres Hangat

Susi Roida Simanjuntak^{1a*}, Linda F Napitupulu^{2b}

¹ Universitas Sam Ratulangi

² Akademi Keperawatan HKBP Balige

^a Susiroidasimanjuntak@gmail.com*, ^b Lindaf.napitupulu@gmail.com

* Corresponding Author

| INFORMASI ARTIKEL | ABSTRAK |
|--|---|
| Sejarah artikel: Tanggal diterima : 01 Desember 2022 Tanggal revisi : 07 Desember 2022 Diterima : 15 Desember 2022 Diterbitkan : 18 Desember 2022 | Latar belakang: Hipertensi merupakan kelainan pada sistem sirkulasi darah yang dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah di atas nilai normal yaitu tekanan darah > 140/90 mmHg. Hipertensi dapat mengakibatkan terjadinya penyakit stroke, infark miokardium, dan gagal ginjal. Tanda dan gejala yang biasanya dirasakan oleh penderita hipertensi seperti nyeri, pusing, rasa berat ditengok, sulit tidur, lelah dan lemah. Rasa nyeri penderita hipertensi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penatalaksanaan yang dilakukan untuk mengatasi nyeri pada pasien hipertensi salah satunya adalah pemberian kompres hangat. Tujuan: Studi kasus ini bertujuan untuk mengatasi masalah nyeri pada pasien hipertensi dengan melakukan kompres hangat. Metode penelitian: Metode penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Studi kasus dilakukan pada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Intervensi dilakukan selama 5 hari. Hasil: Setelah dilakukan intervensi selama 5 hari yaitu upaya mengatasi nyeri pada pasien hipertensi. Hasil yang didapatkan yaitu adanya penurunan skala nyeri sebelum dilakukan kompres hangat 5 dan setelah dilakukan kompres hangat pada hari ke lima menjadi 1. Kesimpulan: Pemberian kompres hangat pada pasien hipertensi mampu menurunkan nyeri dari skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 1 |
| Kata Kunci : Hipertensi Nyeri Kompres Hangat | |

Copyright (c) 2022 Care Journal

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Hipertensi menurut *World Health Organization* (WHO) merupakan suatu kondisi dimana pembuluh darah yang terus menerus mengalami peningkatan tekanan darah. Tekanan darah normal adalah 120/80 mmHg. Sedangkan menurut Endawatingsih (2012), Hipertensi merupakan suatu kondisi medis menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah yakni darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg.

Data WHO (2015) menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang penyakit hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 penderita hipertensi akan mencapai 1,5 miliar, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya Data (Kemenkes RI, 2019) menyebutkan prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 25,8% dengan insiden komplikasi penyakit kardiovaskuler lebih banyak pada perempuan 52% dan pada laki-laki 48%. Hipertensi Penderita hipertensi pada orang dewasa mencapai rata-rata 17-21 % lebih banyak pada perempuan yaitu 37% dari pada laki-laki yaitu 28 % (Kemenkes RI, 2014). Prevalensi penderita Hipertensi di provinsi Sumatra Utara mencapai 6,7% dari total jumlah penduduk. Laporan dari Litbangkes menyatakan jumlah penderita hipertensi mencapai 12,4 juta jiwa dan jumlah terbanyak ditemukan kabupaten karo di Sumatra Utara

(Kemenkes, 2013). Berdasarkan laporan data kesakitan di wilayah kerja Dinas Kesehatan Toba Samosir, jumlah penderita hipertensi pada tahun 2015 mencapai 6.461 jiwa (7,631%) dan pada tahun 2016 jumlah penderita hipertensi mengalami peningkatan dengan jumlah sebanyak 7.032 jiwa (8,740%) dari total jumlah penduduk. Penyakit hipertensi menempati urutan ke 3 penyakit terbanyak diderita di Kabupaten Toba Samosir (Dinkes Tobasa, 2016).

Komplikasi dari hipertensi dapat mengakibatkan terjadinya penyakit stroke, Infark miokardium, dan gagal ginjal (Endrawatiningsih, 2012) Tanda dan gejala yang biasanya dirasakan oleh penderita hipertensi seperti nyeri, pusing/*migrain*, rasa berat ditengkuk, sulit untuk tidur, lemah, dan lelah (Asikin dkk, 2016).

Pada umumnya penatalaksanaan nyeri terbagi menjadi dua, yaitu dengan pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Intervensi farmakologis dapat dilakukan dengan memberi analgesik walaupun intervensi ini dapat berdampak kecanduan obat dan memiliki efek samping. Intervensi non farmakologi merupakan langkah sederhana yang dapat dilakukan perawat secara mandiri untuk menurunkan skala nyeri salah satu non farmakologis adalah kompres hangat (Syiddatul, 2019).

Kompres hangat merupakan salah satu tindakan non farmakologis untuk mengatasi menghilangkan nyeri atau mengurangi nyeri. Kompres hangat dapat memberikan rasa hangat pada daerah tertentu karena rasa hangat yang diberikan mampu mendilatasi pembuluh darah dan suplai oksigen menjadi lancar dan meredakan ketegangan (Rohimah, 2015).

Kompres hangat memiliki beberapa manfaat salah satunya yakni menghilangkan nyeri atau mengurangi rasa nyeri karena panas yang dihasilkan mampu mendilatasi pembuluh dan meredakan ketegangan otot yang membuat rasa nyeri tersebut berkurang (Hannan et al., 2019). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (suwaryo, 2018) yang melaporkan bahwa kompres hangat efektif digunakan untuk menurunkan skala nyeri pada penderita hipertensi.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Setyawan & Kusuma, 2014) yang melaporkan bahwa terdapat pengaruh kompres hangat pada penurunan skala nyeri pada pasien hipertensi yang dilakukan kompres hangat dibandingkan dengan kelompok yang tidak dilakukan kompres hangat.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan penggunaan kompres hangat pada area nyeri dianggap efektif meredakan dan menurunkan skala nyeri yang dirasakan. Oleh sebab itu perawat memiliki peran penting untuk menurunkan skala nyeri. Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan pada latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan study kasus yakni dengan melakukan Upaya Mengatasi Nyeri pada pasien Hipertensi dengan melakukan kompres hangat.

BAHAN DAN METODE

Desain penulisan karya tulis ini adalah deskriptif dengan bentuk studi kasus. Metode penulisan deskriptif merupakan suatu metode yang memiliki tujuan utama dengan memberikan gambaran situasi atau fenomena secara jelas dan rinci tentang apa yang terjadi (Afiyanti, 2014).

Study kasus merupakan rancangan penelitian yang mencakup pengkajian secara intensif rancangan dari suatu studi kasus bergantung pada keadaan kasus namun tetap mempertimbangkan waktu penelitian sehingga didapatkan gambaran terhadap satu subjek tertentu (Nursalam, 2016) Dalam study kasus ini penulis mengambil masalah pada pasien hipertensi untuk mengetahui bagaimana efek samping dari kompres hangat terhadap nyeri. Waktu dan tempat menggambarkan lokasi pelaksanaan penelitian dalam karya tulis ini.

- 1) Waktu : Dilakukan selama 5 hari mulai dari 30 Mei 2021 - 5 Juni 2021
- 2) Tempat : Desa Sangkarnihuta Listrik kecamatan Balige

Subjek studi kasus

Penelitian pada studi kasus ini lebih mengarah pada masalah keperawatan nyeri pada pasien hipertensi

1. Kriteria inskusi

- a. Pasien hipertensi di desa Sangkarnihuta Listrik yang bersedia mejadi responden .
- b. Pasien hipertensi di desa Sangkarnihuta Listrik yang mengalami hipertensi dengan nyeri.
- c. Pasien hipertensi yang kooperatif

2. Kriteria eksklusi

- a. Pasien hipertensi dengan masalah penurunan kesadaran
- b. Pasien hipertensi yang mengalami gangguan bicara

HASIL DAN DISKUSI

A. Hasil

Hasil keseluruhan yang ditemukan setelah dilakukannya kompres hangat selama 5 hari dimana ditemukan perubahan skala nyeri yang signifikan dari hari pertama skala nyeri 5 dan pada hari ke 5 menjadi skala nyeri 1. Pada hari pertama sebelum dilakukan kompres hangat pada hari pertama klien mengatakan nyeri di daerah leher, ekspresi wajah klien tampak meringis, klien mengatakan nyeri yang dirasakan mengganggu aktivitas, nyeri yang dirasakan klien tidak menyebabkan kesulitan tidur. Pada hari kelima setelah dilakukan kompres hangat selama 5 hari, klien mengatakan nyeri masih ada pada daerah leher, klien merasa nyaman setelah dilakukan intervensi kompres hangat, ekspresi wajah klien tidak meringis, klien mengatakan mulai dapat melakukan aktivitas. Klien dapat melakukan intervensi kompres hangat secara mandiri pada hari kelima.

Tabel 3. Lembar observasi selama 5 hari

| No | Waktu pemberian | Tekanan darah | Skala nyeri | |
|----|----------------------------|----------------|-------------|---------|
| | | | Sesudah | Sesudah |
| 1 | 31 Mei 2021 19.30-20.20 | 130/80 mmHg | 5 | 3 |
| 2 | 1 juli 2021 19.00-19.55 | 140/80 mmHg | 4 | 2 |
| 3 | 2 juni 2021 18.45-19-30 | 150/80 mmHg | 4 | 2 |
| 4 | 3 juni 2021 19.10-20.00 | 130/80 mmHg | 1 | 1 |
| 5 | 5 jun 2021 09.30-10.20 | 130/80 mmHg | 1 | 1 |

B. Pembahasan

Masalah keperawatan yang ditemukan pada pasien hipertensi adalah nyeri. Proses keperawatan yang dapat dilakukan adalah kompres hangat. Kompres hangat merupakan salah satu tindakan non farmakologis untuk mengatasi menghilangkan nyeri atau mengurangi nyeri hipertensi (Zulwahid, 2020).

Peneliti melakukan intervensi kompres hangat selama 5 hari pada pasien hipertensi. Peneliti mendapatkan hasil adanya penurunan skala nyeri. Peneliti melakukan terapi kompres hangat selama 5 hari pada pasien yang sudah terdiagnosis hipertensi. Hasil yang didapatkan pada studi kasus ini yakni terjadi penurunan skala nyeri dari hari pertama skala nyeri 5 dan pada hari kelima menjadi skala nyeri 1. Hal ini sejalan dengan penelitian Hanna dkk (2019) mengatakan kompres hangat memiliki beberapa manfaat salah satunya yakni menghilangkan nyeri atau mengurangi rasa nyeri karena panas yang dihasilkan mampu mendilatasi pembuluh dan meredakan ketegangan otot yang membuat rasa nyeri tersebut berkurang. Penelitian lain yang dilakukan Suwaryo (2018) juga melaporkan bahwa kompres hangat efektif untuk menurunkan skala nyeri pada penderita hipertensi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Setyawan, (2014) mengatakan bahwa terdapat pengaruh penurunan intensitas nyeri pada pasien hipertensi yang dilakukan kompres hangat.

Hasil studi kasus didapatkan penurunan skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 1. Hal ini berbeda dengan penelitian hasil penelitian Wulandari (2016) melaporkan terjadi penurunan skala nyeri dari skala nyeri 6 ke skala nyeri 4.

Selain membantu mengurangi nyeri klien, pada study kasus ini peneliti mengatakan merasa nyaman setelah dilakukan tindakan kompres hangat. Hal ini sejalan juga dengan penelitian Rohimah (2015) yang mengatakan kompres hangat dapat memberikan rasa hangat pada daerah tertentu karena rasa hangat yang diberikan mampu mendilatasi pembuluh darah dan suplai oksigen menjadi lancar dan meredakan ketegangan. Hasil penelitian Rohimah (2015) juga mengatakan bahwa terapi kompres hangat terbukti untuk mengurangi nyeri hipertensi.

Ada faktor yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti yakni penggunaan obat analgesik yang sudah diresepkan oleh dokter. Intervensi terapi kompres hangat ini juga sejalan dengan intervensi kolaborasi, yaitu klien pada penelitian ini, klien juga mengkonsumsi obat resep dokter mefenamic acid 500mg 2x1 perhari. Pada pertemuan pertama studi kasus dilakukan klien tidak mengkonsumsi obat nyeri, sehingga implementasi pada hari pertama merupakan murni hanya kompres hangat, namun tetap didapatkan penurunan skala nyeri. Pada hari kedua sampai hari kelima klien rutin mengkonsumsi obat nyeri sebanyak 2 kali sehari yakni pagi dan malam hari, ditambah dengan dilakukan nya terapi kompres hangat. Sehingga ini menjadi salah satu alasan adanya penurunan skala nyeri yang signifikan, dari hari pertama skala nyeri 5 kemudian pada hari ke lima menjadi 1, sedangkan pada penelitian lain penurunan skala nyeri terjadi dari skala nyeri 6 menjadi 4.

Tindakan kompres hangat dilakukan peneliti juga melakukan komunikasi terapeutik agar klien merasa nyaman sehingga mempermudah peneliti untuk menganalisis respon yang dirasakan saat kompres hangat dilakukan. komunikasi terapeutik agar membantu klien dalam mendukung penyampaian perasaan dan pikirannya kemudian menganalisis respon ataupun pesan komunikasi verbal yang disampaikan oleh klien. Penerapan komunikasi terapeutik dapat mempengaruhi kepuasan klien terhadap tindakan yang dilakukan (Kusuma, 2014). Pada studi kasus ini kompres hangat dilakukan dengan menggunakan buli-buli, tetapi pada penelitian Fadilah (2019) kompres hangat menggunakan jahe juga efektif digunakan untuk mengurangi skala nyeri pada hipertensi. Kompres hangat jahe bisa mengurangi ketegangan serta membuat klien erasa rileks, sehingga nyeri yang dirasakan berkurang (Syaidatul 2017). Tetapi kompres hangat menggunakan buli-buli dan kompres hangat menggunakan jahe sama-sama dapat mengurangi rasa nyeri pada pasien hipertensi.

Pada penatalaksanaan tindakan kompres hangat yang dilakukan, peneliti memandirikan klien untuk melakukan tindakan kompres hangat pada hari kelima dan difasilitatori oleh peneliti. Peneliti mengamati bahwa klien mampu melakukan tindakan kompres hangat secara mandiri, sehingga ketika peneliti tidak lagi datang untuk

melakukan tindakan kompres hangat maka klien dapat melakukannya dengan mandiri, selain itu dalam penatalaksanaan tindakan kompres dukungan dari keluarga dibutuhkan dalam pemberian tindakan kompres hangat, tetapi pada penelitian ini, peneliti tidak dapat melibatkan keluarga klien. Hal ini diakibatkan karena keluarga klien yang jarang berada di rumah. Sehingga peneliti harus memandirikan pasien dalam melakukan tindakan kompres hangat.

Berdasarkan pembahasan tersebut oleh sebab itu peneliti merekomendasikan terapi kompres hangat sebagai salah satu intervensi mandiri yang dapat dilakukan perawat dalam membantu mengatasi nyeri pada pasien hipertensi.

KESIMPULAN

Dari hasil pengkajian didapatkan masalah keperawatan yang muncul pada studi kasus ini adalah nyeri. Intervensi keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri adalah kompres hangat. Implementasi keperawatan pada studi kasus ini yaitu manajemen nyeri dengan kompres hangat dengan penanganan nyeri selama 5 hari. Hasil yang didapatkan setelah dilakukan kompres hangat menggunakan buli-buli hangat selama 5 hari ternyata terbukti efektif mengatasi masalah nyeri karena didapatkan penurunan skala nyeri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini hingga penelitian ini berjalan dengan lancar tanpa halangan yang berarti

REFERENSI

- Afiyanti. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Riset Keperawatan*. PT Raja Grafindo Persada.
- Asikin. (2016). *Keperawatan Medikal Bedah: Sistem Kardiovaskuler*. Erlangga.
- DinKes Tobasa. (2016). *Profil Dinas Kesehatan Tobasa 2016*.
- Endrawatiningsih (2012). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Grogol Iomo Jawa Barat*.
- 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>
- Hannan, dkk (2019). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Osteoarthritis Pada Lansia Di Posyandu Lansia Puskesmas Pandian Sumenep. *Wiraraja Medika*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.24929/fik.v9i1.689>
- Kemendes.RI. (2014). Pusat Data dan Informasi kementerian Kesehatan RI Hipertensi. *Infodatin, Hipertensi*, 1–7. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Kemendes. (2013). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013. Kementerian Kesehatan RI*.
- Kemendes RI. (2019). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementerian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Nursalam (2016) . *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi.4. : Salemba Medika*.
- Rohimah, S. (2015). Pengaruh Kompres Hangat Pada Pasien Hipertensi Esensial Di Wilayah Kerja Puskes Kahurpian Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 13(1), 213–227. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v13i1.37>
- Setyawan & Kusuma. (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)*, 2(1), 1–11.
- Suwaryo (2018). Studi kasus: efektifitas kompres hangat dalam penurunan skala nyeri pasien hipertensi. *Jurnal Ners Widya Husada*, 5(2), 67–74.

- Syiddatul. (2019). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Terhadap Skala Nyeri Kepala Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Karang Werdha Rambutun Desa Burneh Bangkalan. *Jurnal Kesehatan*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v5i1.29>
- WHO. (2015). *World Health Statistic Report 2015*. Geneva: World Health Organization.
- Wulandari. (2016). *Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Intervensi Inovasi Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala Di Ruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Taman Husada Bontang*.
- Zulwahid. (2020). *Pengaruh Manajemen Nyeri Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Hipertensi*