



Penerapan Kompres Hangat pada Leher untuk Menurunkan Nyeri Kepala pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Karanganyar

Shofiana^{1*}, Mulyaningsih²

(1)(2)(Program Studi Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta)

Abstract. *Hypertension is a chronic disease commonly experienced by the elderly and may cause headache complaints due to increased vascular pressure. This condition can interfere with comfort, daily activities, and patients' quality of life. One non-pharmacological intervention that can be applied to reduce headache intensity is warm compress therapy on the neck area. This study aimed to describe the application of warm neck compresses in reducing headache intensity among elderly patients with hypertension in the working area of Karanganyar Public Health Center. The research method used was a descriptive case study involving two elderly patients with hypertension who experienced headaches. Pain intensity was measured using the Visual Analog Scale (VAS) before and after the intervention. Warm compresses were applied to the neck area for 15–20 minutes twice a day for seven consecutive days. The results showed that before the intervention, Mrs. G experienced moderate headache pain with a pain scale of 5, while Mrs. S experienced headache pain with a scale of 6. After the application of warm compresses for seven days, pain intensity decreased to a scale of 1 in Mrs. G and a scale of 2 in Mrs. S. This study concludes that warm neck compress therapy can help reduce headache intensity in elderly patients with hypertension and may serve as an alternative non-pharmacological intervention to improve patient comfort.*

Keywords : *Elderly, Headache, Hypertension, Warm Compress*

Abstrak. Hipertensi merupakan penyakit kronis yang sering dialami lansia dan dapat menyebabkan keluhan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan vaskular. Kondisi tersebut dapat mengganggu kenyamanan, aktivitas sehari-hari, serta kualitas hidup pasien. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri kepala adalah terapi kompres hangat pada area leher. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan kompres hangat pada leher dalam mengurangi intensitas nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karanganyar. Metode penelitian menggunakan studi kasus deskriptif dengan melibatkan dua lansia penderita hipertensi yang mengalami nyeri kepala. Intensitas nyeri diukur menggunakan Visual Analog Scale (VAS) sebelum dan sesudah intervensi. Kompres hangat diberikan pada area leher selama 15–20 menit, dua kali sehari selama tujuh hari berturut-turut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, Ny. G mengalami nyeri sedang dengan skala 5 dan Ny. S dengan skala 6. Setelah penerapan kompres hangat selama tujuh hari, intensitas nyeri menurun menjadi skala 1 pada Ny. G dan skala 2 pada Ny. S. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa kompres hangat pada leher dapat membantu mengurangi intensitas nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi dan menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kenyamanan pasien.

Kata kunci: Hipertensi, Kompres Hangat, Lansia, Nyeri Kepala

Received Juli 29, 2026; Revised Agustus 10, 2026; Accepted Agustus 15, 2026

* Shofiana, shofiana301@gmail.com

LATAR BELAKANG

Lanjut usia (lansia) merupakan fase akhir kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan fisik dalam beradaptasi terhadap perubahan lingkungan, bukan merupakan suatu penyakit (A. Q. Khotimah & Prajayanti, 2024). Jumlah penduduk lansia terus mengalami peningkatan. World Health Organization (WHO) memperkirakan jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas meningkat dari 1 miliar jiwa pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar jiwa pada tahun 2030 (WHO, 2025a). Di Indonesia, jumlah lansia pada tahun 2024 mencapai 29,3 juta jiwa atau sekitar 12% dari total penduduk (Badan Pusat Statistik, 2024). Provinsi Jawa Tengah memiliki jumlah lansia sebanyak 5,28 juta jiwa atau 13,94% dari total penduduk (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah, 2025), sedangkan Kabupaten Karanganyar memiliki 147.151 jiwa lansia atau sekitar 15,30% dari total penduduk (Badan Pusat Statistik Kabupaten Karanganyar, 2025).

Peningkatan jumlah lansia diikuti dengan meningkatnya berbagai masalah kesehatan akibat proses penuaan, baik dari aspek fisik, biologis, psikologis, maupun sosial. Salah satu gangguan degeneratif yang sering dialami lansia adalah gangguan sistem kardiovaskular, seperti hipertensi (Ina & Setyoningrum, 2023). Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan global yang berperan sebagai faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal ginjal (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). WHO menyebutkan sekitar 1,4 miliar penduduk dunia mengalami hipertensi, dengan sebagian besar berada di negara berpendapatan rendah dan menengah (WHO, 2025b). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi pada lansia usia 65–74 tahun mencapai 57,8% dan pada usia ≥ 75 tahun mencapai 64,0% (Kemenkes, 2023). Di Jawa Tengah, jumlah penderita hipertensi pada lansia ≥ 60 tahun mencapai 1.588.110 kasus pada tahun 2024, dengan jumlah penderita perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Dinkes Jawa Tengah, 2024). Sementara itu, di Kabupaten Karanganyar kasus hipertensi meningkat dari 163.893 kasus pada tahun 2023 menjadi 175.961 kasus pada tahun 2024 (Dinkes Kab. Karanganyar, 2023; 2024).

Hipertensi tidak hanya berdampak pada sistem kardiovaskular, tetapi juga menimbulkan berbagai keluhan klinis, salah satunya nyeri kepala. Nyeri kepala merupakan keluhan yang sering dialami penderita hipertensi dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta menurunkan kualitas hidup. Penelitian Surya dan Yusri (2022)

menunjukkan bahwa 73% pasien hipertensi mengalami nyeri kepala dengan tingkat nyeri yang bervariasi, yaitu nyeri ringan sebesar 40%, nyeri sedang sebesar 28%, dan nyeri berat sebesar 5%. Penelitian lain oleh Pratiwi et al. (2023) menunjukkan pasien hipertensi mengalami nyeri kepala dengan skor nyeri 5–6 yang termasuk kategori sedang. Aisyah et al. (2024) juga melaporkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (60%) dan nyeri berat (40%). Apabila tidak ditangani, nyeri kepala dapat menyebabkan gangguan tidur, kecemasan, dan ketidakstabilan emosi yang berdampak pada kualitas hidup penderita.

Penatalaksanaan nyeri kepala pada pasien hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis (Putri et al., 2024). Penggunaan obat analgesik dapat membantu mengurangi rasa nyeri, namun penggunaan secara terus-menerus berisiko menimbulkan ketergantungan dan efek samping tertentu (Herdalisa et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan terapi komplementer yang aman, mudah dilakukan, dan dapat mendukung pengobatan medis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah kompres hangat.

Kompres hangat merupakan intervensi sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri untuk membantu mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi (Rahmanti & Pamungkas, 2022). Pemberian panas melalui kompres hangat dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, meningkatkan relaksasi otot, memperlancar sirkulasi darah, serta meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan. Pada area leher, efek tersebut membantu memperbaiki aliran darah menuju otak sehingga dapat menurunkan resistensi pembuluh darah dan mengurangi intensitas nyeri kepala (Purwanto & Darsini, 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan efektivitas kompres hangat dalam menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi. Purwanto dan Darsini (2023) menemukan adanya penurunan intensitas nyeri kepala yang signifikan setelah pemberian kompres hangat. Penelitian Salsabila et al. (2025) juga menunjukkan bahwa kompres hangat pada area leher mampu mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi. Selain itu, Puspita et al. (2023) melaporkan bahwa setelah pemberian kompres hangat pada tengkuk, tingkat nyeri responden mengalami penurunan dari kategori sedang menjadi ringan. Hal tersebut menunjukkan bahwa kompres hangat dapat menjadi alternatif terapi yang aman, mudah diterapkan, dan efektif dalam meningkatkan kenyamanan pasien hipertensi (Setiadi et al., 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 8 Maret 2026 melalui wawancara terhadap 7 lansia penderita hipertensi di Puskesmas Karanganyar, diperoleh hasil bahwa 3 lansia rutin mengonsumsi obat antihipertensi, sedangkan 4 lansia tidak rutin mengonsumsi obat. Sebanyak 5 lansia mengalami nyeri kepala dan 2 lansia tidak mengalami nyeri kepala. Upaya yang dilakukan untuk mengurangi nyeri kepala masih terbatas pada penggunaan obat analgesik seperti paracetamol yang diperoleh secara bebas. Selain itu, seluruh lansia yang diwawancarai belum mengetahui terapi kompres hangat pada leher sebagai metode nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri kepala.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan dalam penerapan kompres hangat pada leher sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengurangi intensitas nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Popongan, Kecamatan Karanganyar. Penelitian ini berfokus pada kelompok lansia yang memiliki perubahan fisiologis akibat proses degeneratif sehingga membutuhkan intervensi yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas kompres hangat pada leher sebagai intervensi keperawatan yang aplikatif dalam meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup lansia dengan hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian terapan dengan pendekatan studi kasus menggunakan metode deskriptif yang bertujuan menggambarkan penerapan kompres hangat pada leher dalam menurunkan intensitas nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi. Subjek penelitian terdiri dari dua lansia penderita hipertensi di Dusun Melikan, Kelurahan Popongan, Kecamatan Karanganyar yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu usia 60–75 tahun, terdiagnosis hipertensi, dan mengalami nyeri kepala dengan skala 3–7 berdasarkan Visual Analog Scale (VAS). Variabel bebas penelitian adalah kompres hangat pada leher, sedangkan variabel terikat adalah intensitas nyeri kepala. Intervensi dilakukan menggunakan hot cold pack dengan suhu sekitar 80°C selama 15–20 menit, dua kali sehari selama tujuh hari sesuai SOP.

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Karanganyar pada Februari–Juni 2026 melalui tahap persiapan, perizinan, pelaksanaan intervensi, pengumpulan, dan analisis data. Setelah memperoleh izin dan persetujuan informed consent, responden

dilakukan pengukuran nyeri awal menggunakan VAS, kemudian diberikan kompres hangat pada leher selama tujuh hari dan dilakukan pengukuran ulang setelah intervensi. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan tingkat nyeri sebelum dan sesudah tindakan, kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan uraian naratif untuk menggambarkan efektivitas kompres hangat dalam menurunkan nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Lokasi Penelitian

Penerapan terapi kompres hangat dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Karanganyar, Kabupaten Karanganyar, Provinsi Jawa Tengah, khususnya di Dusun Melikan, Kelurahan Popongan. Kabupaten Karanganyar memiliki kondisi geografis yang beragam dengan kawasan permukiman, pertanian, perdagangan, dan industri skala kecil. Kelurahan Popongan terdiri dari 17 dusun, salah satunya Dusun Melikan yang menjadi lokasi penerapan penelitian.

Pelaksanaan intervensi dilakukan di rumah dua responden, yaitu Ny. G yang beralamat di Dukuh Melikan RT 05 RW 06 dan Ny. S di Dukuh Melikan RT 04 RW 06. Rumah Ny. G dan Ny. S merupakan bangunan permanen dengan kondisi lingkungan yang bersih, pencahayaan dan ventilasi udara yang cukup, serta mendapatkan paparan sinar matahari melalui jendela. Jarak antarrumah berdekatan, namun kondisi lingkungan tetap terawat dan saluran pembuangan limbah rumah tangga berjalan dengan baik.

Hasil Penerapan

Penerapan terapi kompres hangat dilakukan pada bulan Mei 2026 terhadap dua responden lansia penderita hipertensi yang mengalami nyeri kepala disertai peningkatan tekanan darah. Responden pertama, Ny. G, berusia 66 tahun, berjenis kelamin perempuan, beragama Islam, berpendidikan terakhir Sekolah Dasar, dan tinggal bersama anak serta cucunya di Dusun Melikan RT 05 RW 06, Kelurahan Popongan, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Karanganyar. Ny. G mengatakan mengalami nyeri kepala yang berkurang saat beristirahat serta memiliki riwayat hipertensi selama kurang lebih dua tahun dan melakukan pemeriksaan ke puskesmas hanya ketika muncul keluhan.

Responden kedua, Ny. S, berusia 65 tahun, berjenis kelamin perempuan, beragama Islam, berpendidikan terakhir Sekolah Dasar, dan tinggal bersama anak serta cucunya di

Dusun Melikan RT 04 RW 06, Kelurahan Popongan, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Karanganyar. Ny. S mengalami nyeri kepala sejak satu tahun terakhir yang biasanya muncul pada pagi hari, berawal dari area leher dan menjalar hingga bahu. Responden juga memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam serta tidak rutin melakukan pemeriksaan kesehatan.

Intervensi kompres hangat dilakukan selama tujuh hari berturut-turut, yaitu pada tanggal 19–25 Mei 2026, dengan frekuensi dua kali sehari pada pagi dan sore hari selama 15–20 menit. Sebelum pemberian terapi, peneliti melakukan pengukuran awal tingkat nyeri menggunakan Visual Analog Scale (VAS), dengan hasil Ny. G mengalami nyeri skala 5 dan Ny. S skala 6. Selanjutnya, responden diberikan edukasi mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur kompres hangat. Intervensi dilakukan menggunakan hot cold pack yang direndam dalam air panas bersuhu sekitar 80°C, kemudian dibungkus handuk dan diaplikasikan pada area leher yang mengalami nyeri. Setelah tindakan selesai, dilakukan pengukuran ulang tingkat nyeri menggunakan VAS untuk mengetahui perubahan intensitas nyeri. Instrumen yang digunakan meliputi hot cold pack, air panas, termometer air, handuk, waslap, VAS, dan lembar observasi.

Tabel 1. Hasil pengukuran skala nyeri sebelum dilakukan penerapan terapi kompres hangat

Hari, Tanggal	Nama Responden	Skala Nyeri
Selasa, 19 Mei 2026	Ny. G	5 (Nyeri sedang)
Selasa, 19 Mei 2026	Ny. S	6 (Nyeri sedang)

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebelum diberikan terapi kompres hangat kedua responden mengalami nyeri kepala dengan kategori nyeri sedang. Ny. G memiliki skala nyeri 5, sedangkan Ny. S memiliki skala nyeri 6. Kedua responden mengatakan bahwa nyeri yang dirasakan mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga upaya yang dilakukan untuk mengurangi nyeri hanya dengan beristirahat. Selain itu, kedua responden belum mengetahui manfaat kompres hangat sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri.

Tabel 2. Hasil pengukuran skala nyeri sesudah dilakukan penerapan terapi kompres hangat

Hari, Tanggal	Nama Responden	Skala Nyeri
Senin,	Ny. G	1

25 Mei 2026		(Nyeri ringan)
Senin,	Ny. S	2
25 Mei 2026		(Nyeri ringan)

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa setelah diberikan intervensi didapatkan hasil skala nyeri Ny. G menurun menjadi 1 (nyeri ringan) dan skala nyeri Ny. S menurun menjadi 2 (nyeri ringan). Responden melakukan intervensi kompres hangat secara mandiri jika merasakan nyeri pada saat tekanan darah naik. Responden mengetahui manfaat dari kompres hangat.

Tabel 3. Perkembangan penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan kompres hangat

No	Tanggal	Waktu	Responden 1 Ny. G Skala Nyeri		Responden 2 Ny. S Skala Nyeri	
			Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test
1.	19 Mei 2026	Pagi	5	4	6	5
		Sore	4	3	5	5
2.	20 Mei 2026	Pagi	4	3	5	4
		Sore	3	3	4	4
3.	21 Mei 2026	Pagi	3	2	5	4
		Sore	2	2	4	3
4.	22 Mei 2026	Pagi	3	2	4	4
		Sore	2	1	4	3
5.	23 Mei 2026	Pagi	2	2	4	3
		Sore	2	1	3	3
6.	24 Mei 2026	Pagi	2	1	3	2
		Sore	1	1	3	2
7.	25 Mei 2026	Pagi	1	1	2	2
		Sore	1	1	2	2

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 3. di atas, diperoleh hasil bahwa setelah dilakukan penerapan kompres hangat selama 7 hari berturut-turut terjadi penurunan skala nyeri pada kedua responden. Selama periode observasi, skala nyeri menunjukkan kecenderungan menurun hingga akhir penerapan. Penurunan tersebut terlihat dari perubahan tingkat nyeri yang semula berada pada kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan pada akhir pengukuran. Secara keseluruhan, hasil observasi menunjukkan bahwa penerapan kompres hangat dapat membantu menurunkan intensitas nyeri pada kedua responden.

Tabel 4. Perbandingan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan kompres hangat pada 2 responden

No	Nama	Pre-Test	Post-Test	Keterangan
1.	Ny. G	5 (Nyeri sedang)	1 (Nyeri ringan)	Terjadi penurunan
2.	Ny. S	6 (Nyeri sedang)	2 (Nyeri ringan)	Terjadi penurunan

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 4. di atas, kedua responden mengalami penurunan intensitas nyeri yang sama, yaitu sebesar 4 poin setelah dilakukan terapi kompres hangat selama 7 hari. Ny. G mengalami penurunan dari skala 5 (nyeri sedang) menjadi 1 (nyeri ringan), sedangkan Ny. S mengalami penurunan dari skala 6 (nyeri sedang) menjadi 2 (nyeri ringan). Hasil ini menunjukkan bahwa terapi kompres hangat pada leher efektif membantu menurunkan intensitas nyeri kepala pada penderita hipertensi.

Pembahasan

Pembahasan ini membahas hasil penerapan terapi kompres hangat pada leher dalam menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penerapan menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi, skala nyeri Ny. G sebesar 5 dan Ny. S sebesar 6, yang termasuk dalam kategori nyeri sedang. Selanjutnya, hasil tersebut dibandingkan dengan penelitian terdahulu yang relevan untuk mengetahui kesesuaian dan efektivitas terapi kompres hangat dalam mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi.

Skala nyeri sebelum dilakukan penerapan kompres hangat pada leher penderita hipertensi

Berdasarkan hasil observasi sebelum penerapan kompres hangat pada Ny. G dan Ny. S, diperoleh skala nyeri masing-masing sebesar 5 dan 6. Berdasarkan klasifikasi Visual Analog Scale (VAS), kedua responden termasuk dalam kategori nyeri sedang (skala 4–6). Nyeri kepala pada penderita hipertensi dapat terjadi akibat peningkatan tekanan darah yang menyebabkan perubahan pada pembuluh darah, gangguan aliran darah, serta penurunan suplai oksigen ke jaringan. Pada lansia, penurunan elastisitas pembuluh darah akibat proses penuaan menyebabkan tekanan darah lebih mudah meningkat sehingga berisiko menimbulkan keluhan nyeri kepala. Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis, salah satunya melalui terapi kompres hangat pada area leher (Purwanto & Darsini, 2023).

Ny. G mengalami nyeri sedang yang diduga berkaitan dengan aktivitas fisik sebagai buruh serabutan. Beban kerja yang berat dan aktivitas tidak teratur dapat menyebabkan kelelahan serta meningkatkan stres yang memicu pelepasan hormon adrenalin dan kortisol sehingga berkontribusi terhadap munculnya nyeri (Aditya & Ilyas, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Maulidya et al. (2023) yang menyatakan bahwa stres kerja dan beban kerja dapat menjadi faktor risiko nyeri leher pada pekerja.

Sementara itu, Ny. S mengalami nyeri sedang yang berkaitan dengan kondisi hipertensi dan kualitas tidur yang kurang baik. Kurangnya waktu istirahat dapat memengaruhi kestabilan tekanan darah karena tubuh tidak memperoleh pemulihan yang optimal (Kurniadi, 2022). Ny. S juga mengeluhkan nyeri kepala yang telah berlangsung selama kurang lebih satu tahun dengan skala nyeri 6. Berdasarkan uraian tersebut, kedua responden mengalami nyeri kepala kategori sedang sebelum diberikan terapi kompres hangat, dengan keluhan nyeri yang dirasakan pada area kepala dan leher.

Skala nyeri sesudah dilakukan penerapan kompres hangat pada leher penderita hipertensi

Berdasarkan hasil pengukuran setelah pemberian kompres hangat selama 7 hari berturut-turut dengan durasi 15–20 menit, terjadi penurunan skala nyeri pada kedua responden menjadi kategori ringan. Skala nyeri Ny. G menurun dari 5 menjadi 1, sedangkan Ny. S menurun dari 6 menjadi 2. Berdasarkan Visual Analog Scale (VAS), skala 1–3 termasuk kategori nyeri ringan.

Kompres hangat pada area leher atau tengkuk dapat membantu menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme vasodilatasi, yaitu pelebaran pembuluh darah akibat paparan suhu hangat. Kondisi tersebut menyebabkan otot menjadi lebih relaks, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi resistensi pembuluh darah, serta membantu menurunkan keluhan nyeri kepala pada penderita hipertensi (Purwanto & Darsini, 2023). Selain itu, efek vasodilatasi juga dapat membantu menjaga kestabilan tekanan darah dengan mengurangi beban kerja jantung (Rohmawati et al., 2024).

Pemberian panas melalui kompres hangat juga berperan dalam mengurangi kekakuan otot dan memengaruhi proses transduksi nyeri dengan menurunkan sensitivitas nosiseptor melalui penghambatan mediator inflamasi, sehingga ambang nyeri meningkat (Rahmanti & Pamungkas, 2022). Hasil penerapan ini sejalan dengan penelitian Prihatini

dan Nopriani (2023) yang menyatakan bahwa kompres hangat dapat memberikan rasa nyaman, mengurangi nyeri, serta mencegah spasme otot.

Penurunan nyeri pada responden juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti penggunaan terapi farmakologis. Ny. S tetap mengonsumsi obat antihipertensi berupa amlodipine sesuai anjuran tenaga kesehatan, sedangkan Ny. G tidak mengonsumsi obat antihipertensi selama penerapan. Penggunaan amlodipine kemungkinan turut berkontribusi dalam pengendalian tekanan darah dan penurunan keluhan nyeri kepala pada Ny. S. Oleh karena itu, hasil penerapan perlu dipertimbangkan berdasarkan perbedaan terapi yang diterima masing-masing responden.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan kompres hangat pada leher selama 7 hari berturut-turut mampu menurunkan intensitas nyeri kepala pada kedua responden dari kategori sedang menjadi ringan. Kompres hangat memberikan efek relaksasi, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan kenyamanan pada lansia penderita hipertensi.

Hasil akhir perbandingan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan kompres hangat pada leher penderita hipertensi

Hasil penerapan kompres hangat di Dukuh Melikan pada tanggal 19–25 Mei 2026 menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada kedua responden. Setelah diberikan terapi selama 7 hari berturut-turut, skala nyeri kedua responden mengalami penurunan dari kategori sedang menjadi ringan. Hal ini menunjukkan bahwa kompres hangat dapat membantu mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi.

Perubahan skala nyeri pada kedua responden dapat dipengaruhi oleh kondisi dan faktor risiko yang berbeda. Ny. G mengalami nyeri yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan beban pekerjaan sehari-hari, sedangkan Ny. S dipengaruhi oleh pola makan, kualitas tidur yang kurang baik, serta riwayat nyeri kepala yang telah berlangsung lama. Faktor tersebut dapat memengaruhi persepsi nyeri dan respons terhadap terapi. Meskipun terdapat perbedaan kondisi, hasil observasi menunjukkan bahwa kedua responden tetap mengalami penurunan nyeri setelah diberikan kompres hangat.

Hasil penerapan ini sejalan dengan penelitian Prihatini dan Nopriani (2023) yang menyatakan bahwa kompres hangat dapat membantu menurunkan nyeri melalui efek relaksasi otot dan peningkatan sirkulasi darah. Purwanto dan Darsini (2023) juga menjelaskan bahwa pemberian kompres hangat selama 15–20 menit secara rutin selama

7 hari dapat menurunkan nyeri pada penderita hipertensi. Selain itu, penelitian Kusumaningrum dan Retnaningsih (2023) serta Nazar et al. (2023) menunjukkan bahwa kompres hangat mampu menurunkan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi.

Kompres hangat bekerja melalui mekanisme vasodilatasi pembuluh darah, peningkatan aliran darah, relaksasi otot, serta pemberian rasa nyaman sehingga dapat membantu mengurangi nyeri. Oleh karena itu, terapi kompres hangat dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh penderita hipertensi.

Penerapan ini memiliki keterbatasan, yaitu peneliti belum dapat mengontrol seluruh faktor yang dapat memengaruhi tingkat nyeri, seperti pola makan, aktivitas fisik, stres, kualitas tidur, kondisi fisik, serta kebiasaan responden. Selain itu, kepatuhan dan konsumsi obat antihipertensi selama periode penerapan belum terdokumentasi secara rinci. Oleh karena itu, penurunan skala nyeri yang terjadi perlu dipahami dengan mempertimbangkan kemungkinan pengaruh faktor lain di luar pemberian kompres hangat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penerapan kompres hangat pada leher untuk mengurangi nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi di Dukuh Melikan, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Karanganyar selama tujuh hari berturut-turut, dapat disimpulkan bahwa terapi kompres hangat memberikan manfaat dalam menurunkan intensitas nyeri kepala pada responden. Sebelum diberikan intervensi, kedua responden yaitu Ny. G dan Ny. S mengalami nyeri kepala dengan kategori sedang. Setelah dilakukan terapi kompres hangat pada leher secara rutin selama tujuh hari, terjadi penurunan intensitas nyeri menjadi kategori ringan pada kedua responden. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kompres hangat pada leher dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu meningkatkan kenyamanan lansia penderita hipertensi yang mengalami keluhan nyeri kepala.

Saran bagi responden dan keluarga diharapkan dapat menerapkan kompres hangat sebagai terapi pendamping serta tetap melakukan pengontrolan tekanan darah secara rutin. Bagi institusi pendidikan dan peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar, durasi intervensi

yang lebih panjang, serta mempertimbangkan faktor perancu agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif mengenai efektivitas kompres hangat dalam menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afra, M., Iskandar, & Tharidha, M. (2023). Pengaruh kompres hangat & akupresur terhadap penurunan nyeri kepala pada lansia hipertensi di Desa Lhok Bengkuang Timur, Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(2), 2615–2615.
- American Heart Association. (2025). *Hypertension*. *Hypertension*, 85(1). <https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000249>
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024*. Badan Pusat Statistik.
- Dewati, C. A., Natavany, A. R., Putri, Z. M., Nurfaizi, A., Rumbrawer, S. O., & Rejeki, D. S. S. (2023). Literature review: Faktor risiko hipertensi di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 11(3), 290–305. <https://doi.org/10.14710/jkm.v11i3.34514>
- Herdalisa, W., Amalia, O., & Fauji, A. (2025). Studi kasus: Penerapan kompres hangat untuk menurunkan nyeri kepala pada lansia dengan hipertensi. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, 3(3), 298–304. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v3i3.5510>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kusumaningrum, C. N., & Retnaningsih, D. (2023). Penerapan kompres hangat pada nyeri kepala pasien dengan hipertensi. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.33655/mak.v7i2.149>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi: Artikel review. *Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–114.
- Pratiwi, Y., Inayati, A., & Dewi, N. R. (2023). Pemberian kompres hangat pada leher terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada penderita hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4).
- 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.
- Purwanto, N. H., & Darsini. (2023). Menurunkan keluhan nyeri kepala pada lanjut usia dengan hipertensi menggunakan kompres hangat. *Jurnal Keperawatan*, 1, 88–104.
- Puspita, T., Widadi, S. Y., Alfiansyah, R., Rilla, E. V., Wahyudin, W., Octavia, D., & Estria, S. (2023). Pengaruh kompres hangat terhadap nyeri pada penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 2(1), 8–11. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v2i1.514>
- Rahmanti, A., & Pamungkas, K. A. S. (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), 36–43.

- Rohmawati, D. L., Nisak, R., Lukitaningtyas, D., & Kartika, K. (2024). The effect of warm compress therapy in reducing headache intensity and stabilizing blood pressure in hypertension patients. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 2(4), 467–476. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>
- Setiadi, D. B., Triyanto, E., & Upoyo, A. S. (2024). Terapi non-farmakologi dalam mengurangi tingkat nyeri kepala pada pasien hipertensi: A literature review. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(9), 1192–1201. <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i9.629>