

## **Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Untuk Mengurangi Nyeri Leher Pada Penderita Hipertensi di Poliklinik Mapolda Sumsel**

The Effect Of Giving Warm Compresses To The Neck To Neck Pain In Hypertension Sufferers At The Polyclinic Of Mapolda Sumsel

**Andre Utama Saputra<sup>1</sup>, Alvian Harisandy<sup>2</sup>, Fitri Afdhal<sup>3</sup>, Viora Hertinda<sup>4</sup>**

<sup>1234</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Kader Bangsa Palembang, Indonesia

Email: [andreutamasaputra@gmail.com](mailto:andreutamasaputra@gmail.com)

Submisi: 1 November 2024; Penerimaan: 25 November 2024; Publikasi : 28 Februari 2025

### **Abstrak**

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, sekitar 1,28 miliar orang berusia 30–79 tahun mengalami nyeri leher dan hipertensi. Terapi kompres hangat bermanfaat dalam meningkatkan aliran darah, meredakan ketegangan otot, dan mengurangi rasa nyeri. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas kompres hangat dalam mengurangi nyeri leher di Poliklinik Mapolda Sumatera Selatan pada tahun 2024. Dengan metode pre-eksperimen one group pre-test post-test, sebanyak 25 responden dipilih melalui purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi, 80% responden mengalami nyeri ringan, sementara 20% lainnya mengalami penurunan nyeri lebih lanjut. Analisis statistik membuktikan adanya pengaruh signifikan dengan p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ). Terapi kompres hangat diharapkan dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi nyeri leher pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : kompres hangat, skala nyeri, hipertensi

### **Abstract**

The World Health Organization (WHO) estimates that 1.28 billion adults aged 30 to 79 worldwide suffer from hypertension, yet only 42% receive proper treatment, and just 21% successfully manage their condition. This study examines the effects of warm compresses on reducing blood pressure and neck pain in hypertensive patients at the South Sumatra Police Headquarters Polyclinic in 2024. Using a pre-experimental two-group pre-test and post-test design, 25 respondents were selected through purposive sampling. Results showed that after warm compress therapy, 80% of participants experienced mild pain, while 20% had further pain reduction. Statistical analysis confirmed a significant effect ( $p = 0.000$ ,  $p < 0.05$ ). These findings suggest warm compresses as an effective method for managing neck pain and headaches in hypertensive patients.

Keywords: warm compress, pain scale, hypertension

## Pendahuluan.

Hipertensi adalah kondisi medis dengan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik melebihi 90 mmHg, yang dikonfirmasi melalui dua kali pengukuran dalam keadaan rileks. Penyakit ini disebut *silent killer* karena sering tidak menunjukkan gejala awal, namun dapat menyebabkan komplikasi serius jika tidak ditangani. WHO mencatat sekitar 1,28 miliar orang di dunia menderita hipertensi, dengan mayoritas berasal dari negara berpenghasilan rendah dan menengah. Sekitar 46% penderitanya tidak menyadari kondisi mereka, dan hanya 21% yang berhasil mengendalikan tekanan darahnya. Di Indonesia, berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi mencapai 34,1%, dengan angka tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah di Papua (22,2%). Di Sumatera Selatan, jumlah penderita hipertensi meningkat hingga 54,3% pada 2021, dengan kasus di Palembang bertambah dari 40.966 orang pada 2019 menjadi 79.699 orang pada 2021. Hipertensi sering berkembang tanpa gejala, namun dapat menyebabkan pusing, jantung berdebar, nyeri leher, dan

kelelahan. Pengelolaannya meliputi perubahan gaya hidup, seperti mengurangi konsumsi garam dan menjaga berat badan. Salah satu terapi yang dapat membantu meredakan gejala adalah kompres hangat, yang dapat meningkatkan aliran darah, melebarkan pembuluh darah, serta mengurangi ketegangan otot dan nyeri. Penelitian ini mengevaluasi efektivitas kompres hangat dalam mengurangi nyeri leher pada penderita hipertensi di Poliklinik Mapolda Sumatera Selatan.

**Metode penelitian** Studi dilakukan dengan desain pre-eksperimen *one-group pre-test post-test* pada 25 responden yang dipilih melalui *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan skala Numeric Rating Scale (NRS) dan dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk. Jika data berdistribusi normal ( $p \geq 0,05$ ), digunakan *Paired Samples t-test*, sedangkan jika tidak normal ( $p < 0,05$ ), digunakan uji Wilcoxon. Terapi kompres hangat diharapkan dapat menjadi metode efektif dalam mengurangi nyeri leher pada penderita hipertensi.

## Hasil Penelitian

Karakteristik responden mencakup jenis kelamin, usia, dan pekerjaan, seperti ditampilkan dalam tabel.:

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Pada Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Leher Pada Penderita Hipertensi di Poliklinik Mapolda Sumsel Tahun 2024**

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	<b>Usia</b>		
	25-40 tahun	6	24,0
	41-50 tahun	8	32,0
	> 50 tahun	11	44,0
	Total	25	100
2	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Perempuan	19	76,0
	Laki-laki	6	24,0
	Total	25	100
3	<b>Pekerjaan</b>		
	Swasta	17	68,0
	Pegawai Negeri Sipil	8	32,0

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berusia di atas 50 tahun (44%), berjenis kelamin perempuan (76%), dan bekerja di sektor swasta (68%). Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dilakukan karena jumlah data lebih dari 50. Jika nilai signifikansi (2-tailed) > 0,05, data dianggap berdistribusi normal. Berikut adalah hasil uji normalitas nyeri leher sebelum dan sesudah kompres hangat di Poliklinik Mapolda Sumsel tahun 2024..

**Tabel 2 Uji Normalitas Shapiro-Wilk**

No	Kelompok	Shapiro-Wilk		Keterangan
		Statistic	P. Value	
1.	nyeri leher penderita hipertensi Pretest	0,902	0,005	Tidak Normal
2.	nyeri leher penderita hipertensi Protest	0,877	0,001	Tidak Normal

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi untuk nyeri leher pretest sebesar 0,005 dan posttest sebesar 0,001, yang keduanya lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data nyeri leher pada penderita hipertensi pretest dan posttest tidak berdistribusi normal, sehingga uji yang digunakan adalah uji Shapiro-Wilk.

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Pretest- Posttest Pada Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri leher Penderita Hipertensi**

Skala nyeri	Pretest		Posttest	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	10	40	20	80
Sedang	15	60	5	20
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 3, terdapat penurunan signifikan intensitas nyeri leher setelah pemberian kompres hangat. Sebelum kompres, mayoritas responden mengalami nyeri sedang (60%), sementara setelahnya, sebagian besar melaporkan nyeri ringan (80%), menunjukkan penurunan intensitas nyeri pada sebagian besar responden.

**Tabel 4 “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Leher Penderita Hiperetensi di poliklinik Mapolda Sumsel tahun 2024**

Skala Nyeri	Pretest		Posttest		P-Value
	f	%	f	%	
Ringan	10	40	20	80	0.000
Sedang	15	60	5	20	
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan Tabel 4, sebelum pemberian kompres hangat, mayoritas responden mengalami nyeri sedang (60%), dan sisanya nyeri ringan (40%). Setelah kompres, mayoritas melaporkan nyeri ringan (80%), sedangkan hanya 20% yang masih mengalami nyeri sedang. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan  $p = 0,000$ , yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara pemberian kompres hangat dan penurunan intensitas nyeri leher. Dengan demikian, hipotesis

alternatif (Ha) diterima, menunjukkan bahwa kompres hangat berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri leher pada penderita hipertensi di Poliklinik Mapolda Sumatera Selatan tahun 2024..

### **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian kompres hangat, mayoritas responden mengalami nyeri sedang (60%), sementara 40% lainnya mengalami nyeri ringan. Setelah pemberian kompres hangat, mayoritas responden melaporkan nyeri ringan (80%), dan 20% lainnya masih merasakan nyeri. Kompres hangat membantu melebarkan pembuluh darah, memperlancar aliran darah, dan mengurangi nyeri. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan pengaruh signifikan kompres hangat dalam menurunkan nyeri leher pada penderita hipertensi di Poliklinik Mapolda Sumsel 2024. Kompres hangat meningkatkan relaksasi otot, memperlancar sirkulasi, serta meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan. Kesimpulan: Kompres hangat terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri leher pada pasien hipertensi di Poliklinik Mapolda Sumsel, dengan hasil uji statistik menunjukkan pengaruh signifikan ( $p < 0,05$ ).

### **Ucapan Terima Kasih**

Terima kasih kepada Ketua Universitas Kader Bangsa Palembang, staf, pimpinan, dan tenaga kesehatan Poliklinik Mapolda Sumsel Palembang atas dukungannya dalam penelitian ini.

### **Referensi**

Ayubana. 2021. *Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekan Darah Pada Pasien Hipertensi*. Jurnal Cendikia Muda. Vol. 1, No. 1.

Irianto. (2018). *Epidemiologi Penyakit Menular Dan Tidak Menular*. Pustaka Baru Press

Jabani. (2021). *Prevalensi Dan Faktor*

Risiko Hipertensi Derajat 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari Nursing Update. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*.

- Kartikasari. (2020). Pengaruh Kompres hangat Pada pasien Hipertensi di wilayah Kerja Puskes Kahurpian Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 13 No 1.
- Lisiswanti. (2016). Hubungan motivasi dan hasil belajar mahasiswa kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, Vol4(1) No.
- Dinas Kesehatan kota Palembang, (2021). *Profil kesehatan kota Palembang*
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. 2019. *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan*
- Fadlilah, S. (2019). *Pengaruh kompres hangat terhadap nyeri leher pada penderita hipertensi esensial di wilayah Puskesmas Depok I , Sleman Yogyakarta* <https://doi.org/10.29238/caring.v8i1.364..>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Klasifikasi hipertensi*. Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Sheps. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Makrayu kecamatan Ilir Barat II Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan* 2 (1), 23 - 30.
- WHO. (2021). *Global hipertensi Report. France: World Health Organization*
- Setyawan, D & Kusuma, M A B. 2018 *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi di RSUD Tugurejo Semarang*. Jurnal Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang.