

PENINGKATAN KEMAMPUAN SELF MEDICATION PADA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN KELUHAN NYERI LEHER BELAKANG

1. Sutomo, Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Dian Husada Mojokerto
2. Heti Aprilin, Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Dian Husada Mojokerto
Email Korespondensi : sutomo.ners@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian terbesar di dunia. Hipertensi sering disebut the silent killer karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak tahu kalau dirinya mengidap hipertensi, tetapi kemudian mendapatkan dirinya sudah terdapat penyakit penyulit atau komplikasi dari hipertensi. Salah satu komplikasi dari terjadinya hipertensi adalah nyeri leher belakang yang diakibatkan karena kerusakan vaskuler pada pembuluh darah perifer yang selanjutnya memicu terjadinya ketidaknyamanan pada area leher belakang. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk melakukan transfer IPTEK pemanfaatan kompres hangat sebagai upaya peningkatan kemampuan self medication pada penderita hipertensi dengan keluhan nyeri leher belakang. Masyarakat sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah lansia penderita hipertensi di Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. Bentuk pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah transfer ilmu pengetahuan tentang pemanfaatan kompres hangat sebagai upaya peningkatan kemampuan self medication pada penderita hipertensi dengan keluhan nyeri leher belakang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada Bulan Juli 2022. Materi disampaikan menggunakan metode ceramah, praktik dan tanya jawab. Secara umum pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat telah berjalan sesuai dengan harapan meskipun jumlah peserta yang hadir hanya mencapai 80% dari target yang direncanakan. Semua materi dan praktik aplikasi terapi kompres hangat telah disampaikan dan dipraktikkan secara langsung. Kompres hangat merupakan salah satu penatalaksanaan nyeri dengan memberikan energi panas melalui konduksi, dimana panas tersebut dapat menyebabkan vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah), meningkatkan relaksasi otot sehingga meningkatkan sirkulasi dan menambah pemasukan, oksigen, serta nutrisi ke jaringan.

Kata Kunci : Nyeri Leher Belakang, Kompres Hangat, Hipertensi

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian terbesar di dunia. Hipertensi sering disebut the silent killer karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak tahu kalau dirinya mengidap hipertensi, tetapi kemudian mendapatkan dirinya sudah terdapat penyakit penyulit atau komplikasi dari hipertensi (Valerian et al., 2021). Hipertensi yang terjadi dapat memicu terjadinya berbagai komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal, retinopati (kerusakan retina), penyakit pembuluh darah tepi dan gangguan saraf. Komplikasi hipertensi apabila tidak ditangani akan mempengaruhi sistem kardiovaskular, saraf, dan ginjal (Nugroho et al., 2022). Salah satu tanda dan gejala hipertensi adalah nyeri kepala oleh kerusakan vaskuler pada seluruh pembuluh darah perifer. Nyeri kepala diakibatkan karena terjadi peningkatan tekanan pada dinding pembuluh darah di daerah leher yang mana pembuluh darah tersebut membawa darah ke otak sehingga ketika terjadi peningkatan tekanan vaskuler ke otak yang mengakibatkan terjadi penekanan pada serabut saraf otot leher sehingga pasien merasa nyeri atau ketidaknyamanan pada leher (Salvataris & Ayubbana, 2022). Nyeri yang dirasakan oleh penderita hipertensi akan mengganggu aktivitas sehari-hari. Fakta dilapangan sering ditemukan penderita hipertensi yang mengalami nyeri leher cenderung mengkonsumsi obat-obatan pereda nyeri tanpa memperhatikan efek samping dan dampak penggunaan obat dalam jangka panjang

Organisasi kesehatan dunia WHO (World Health Organization) memperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. WHO juga menyebutkan bahwa sekitar 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari setengah orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati serta hanya sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengontrol kondisi hipertensi yang dimiliki (WHO, 2021). Secara nasional hasil Riskesdas 2020 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (31,34%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan dengan perdesaan (33,72%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan penambahan umur (Kemenkes RI, 2021). Fakta dilapangan seringkali ditemukan penderita hipertensi yang mengeluhkan nyeri pada leher belakang. Nyeri leher belakang yang terjadi kemudian memicu terjadinya nyeri kepala. Hal ini seringkali menjadi alarm bagi penderita hipertensi bahwa mereka mengalami peningkatan tekanan darah. Pada penderita hipertensi yang mengalami keluhan nyeri leher bagian belakang, biasanya akan segera mengkonsumsi obat pereda nyeri yang dijual bebas di apotik. Hal ini mereka lakukan karena nyeri leher yang mereka rasakan sangat mengganggu aktivitas yang mereka miliki sehingga solusi terbaik bagi mereka adalah dengan mengkonsumsi obat pereda nyeri yang banyak dijual bebas. Penderita hipertensi juga sering memijat leher belakang mereka untuk meredakan nyeri yang dialami

Hipertensi merupakan tekanan dari sistolik 140 mmHg atau lebih, atau tekanan diastolik 90 mmHg atau lebih, berdasarkan rata-rata tiga kali pengukuran atau lebih yang diukur secara terpisah (Syara et al., 2021). Komplikasi hipertensi apabila tidak ditangani akan mempengaruhi sistem kardiovaskular, saraf, dan ginjal (Valerian et al., 2021). Ketika gejala hipertensi muncul, salah satunya ditandai dengan terjadinya nyeri pada bagian leher belakang. Nyeri leher belakang pada

penderita hipertensi disebabkan karena kerusakan vaskuler akibat dari hipertensi tampak jelas pada seluruh pembuluh perifer. Perubahan struktur dalam arteri-arteri kecil dan arteriola menyebabkan penyumbatan pembuluh darah. Bila pembuluh darah menyempit maka aliran arteri akan terganggu. Pada jaringan yang terganggu akan terjadi penurunan O₂ (oksigen) dan peningkatan CO₂ (karbondioksida) kemudian terjadi metabolisme anaerob dalam tubuh yang meningkatkan asam laktat dan menstimulasi peka nyeri kapiler pada leher dan memi Penatalaksanaan nyeri leher pada dasarnya terbagi menjadi dua yaitu dengan pendekatan farmakologi dan pendekatan non-farmakologi. Terapi farmakologi untuk mengatasi nyeri leher belakang adalah dengan mengkonsumsi obat pereda nyeri dan obat anti hipertensi yang direkomendasikan oleh tenaga kesehatan. Namun hal ini berpotensi menimbulkan ketergantungan penggunaan obat pada penderita hipertensi itu sendiri saat serangan hipertensi terjadi kembali. Salah satu metode non-farmakologi yang dapat diaplikasikan untuk meredakan nyeri leher pada penderita hipertensi adalah dengan penerapan kompres hangat (Fadlilah, 2019).

Kompres hangat merupakan tindakan yang dilakukan dengan memberikan sensasi hangat pada area yang mengalami nyeri dengan tujuan untuk menurunkan spasme otot, memperlancar sirkulasi darah dan mengurangi rasa sakit atau nyeri. Kompres hangat merelaksasi otot pada pembuluh darah dan melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan pemasukan oksigen dan nutrisi ke jaringan otak. Kompres hangat dapat memberikan rasa hangat pada bagian tengkuk, karena panas yang dihasilkan mampu mendilatasi pembuluh darah sehingga aliran darah dan suplai oksigen lancar sehingga meredakan ketegangan otot akibat nyeri dapat berkurang (Andari, 2021). Kompres hangat dilakukan dengan menempelkan handuk, kain hangat atau hot cold pack pada permukaan kulit. Suhu hangat merangsang termoreseptor pada kulit untuk mengirimkan sinyal ke otak. Hipotalamus di otak akan bereaksi dan menghasilkan respon yang disebut vasodilatasi. Ketika vasodilatasi, pembuluh darah akan melebar sehingga darah akan mengalir lancar dan peningkatan suhu terjadi lebih cepat. Akibatnya, panas dapat membuat otot lebih rileks dan otak juga akan menurunkan suhu tubuh menjadi normal. Kompres hangat menghasilkan suhu hangat yang akan melebarkan pembuluh darah sehingga tidak terjadi penumpukan asam laktat. Selain itu, juga dapat membuat otot lebih rileks karena adanya mekanisme relaksasasi yang terjadi.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk melakukan transfer IPTEK pemanfaatan kompres hangat sebagai upaya peningkatan kemampuan self medication pada penderita hipertensi dengan keluhan nyeri leher belakang

2. METODE PELAKSANAAN

Asas yang mendasari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah asas edukatif. Masyarakat sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah lansia penderita hipertensi di Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. Bentuk pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah transfer ilmu pengetahuan tentang pemanfaatan kompres hangat sebagai upaya peningkatan kemampuan self medication pada penderita hipertensi dengan keluhan nyeri leher belakang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada Bulan Juli 2022. Materi disampaikan menggunakan metode ceramah, praktik dan tanya jawab

3. HASIL

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan tim pelaksana kegiatan di Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto dapat dijabarkan sebagai berikut :

1. Usia

Tabel 1. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan usia di Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase
1	45-59 tahun	15	50,0%
2	60-70 tahun	15	50,0%
Jumlah		30	100%

Sumber : Data pengabdian masyarakat, 2022

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan separuh peserta kegiatan pengabdian masyarakat berusia 45-59 tahun yaitu sebanyak 15 peserta (50,0%) dan separuh peserta kegiatan pengabdian masyarakat berusia 60-70 tahun yaitu sebanyak 15 peserta (50,0%)

2. Jenis kelamin

Tabel 2. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan jenis kelamin di Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase
1	Laki-laki	19	63,3%
2	Perempuan	11	36,7%
Jumlah		30	100%

Sumber : Data pengabdian masyarakat, 2022

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan sebagian besar peserta kegiatan pengabdian masyarakat adalah laki-laki yaitu sebanyak 19 peserta (63,3%) dan sebagian kecil peserta kegiatan pengabdian masyarakat adalah perempuan yaitu sebanyak 11 peserta (36,7%)

3. Aktivitas pekerjaan

Tabel 3. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan aktivitas pekerjaan di Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase
1	Tidak bekerja / IRT	13	43,3%
2	Bekerja	17	56,7%
Jumlah		30	100%

Sumber : Data pengabdian masyarakat, 2022

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan lebih dari separuh peserta kegiatan pengabdian masyarakat masih aktif bekerja yaitu sebanyak 17 peserta (56,7%) dan kurang dari separuh peserta kegiatan pengabdian masyarakat tidak bekerja / IRT yaitu sebanyak 13 peserta (43,3%)

4. Latar belakang pendidikan

Tabel 4. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan latar belakang pendidikan di Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase
1	Lulus SD	19	63,3%
2	Lulus SMP	11	36,7%
Jumlah		30	100%

Sumber : Data pengabdian masyarakat, 2022

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan sebagian besar peserta kegiatan pengabdian masyarakat memiliki latar belakang pendidikan lulus SD yaitu sebanyak 19 peserta (63,3%) dan sebagian kecil peserta kegiatan pengabdian masyarakat memiliki latar belakang pendidikan lulus SMP yaitu sebanyak 11 peserta (36,7%)

5. Lama menderita hipertensi

Tabel 5. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan lama menderita hipertensi di Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase
1	1-5 tahun	6	20,0%
2	>5 tahun	24	80,0%
Jumlah		30	100%

Sumber : Data pengabdian masyarakat, 2022

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan sebagian besar peserta kegiatan pengabdian masyarakat telah mengalami hipertensi selama >5 tahun yaitu sebanyak 24 peserta (80,0%) dan sebagian kecil peserta kegiatan pengabdian masyarakat telah mengalami hipertensi selama 1-5 tahun yaitu sebanyak 6 peserta (20,0%)

6. Intensitas nyeri leher belakang

Tabel 6. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan Intensitas nyeri leher belakang di Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase
1	Nyeri ringan	17	56,7%
2	Nyeri sedang	13	43,3%
Jumlah		30	100%

Sumber : Data pengabdian masyarakat, 2022

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan lebih dari separuh peserta kegiatan pengabdian masyarakat mengalami nyeri leher belakang dalam intensitas nyeri ringan yaitu sebanyak 17 peserta (56,7%) dan kurang dari separuh peserta kegiatan pengabdian masyarakat mengalami nyeri leher belakang dalam intensitas nyeri sedang yaitu sebanyak 13 peserta (43,3%)

4. PEMBAHASAN

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan lebih dari separuh peserta kegiatan pengabdian masyarakat mengalami nyeri leher belakang dalam intensitas nyeri ringan yaitu sebanyak 17 peserta (56,7%) dan kurang dari separuh peserta kegiatan pengabdian masyarakat mengalami nyeri leher belakang dalam intensitas nyeri sedang yaitu sebanyak 13 peserta (43,3%)

Tekanan darah tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam Arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi didalam arteri menyebabkan peningkatannya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Sedangkan menurut Upoyo & Triyanto (2020). Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah lebih dari 90 mmHg, berdasarkan pada dua kali pengukuran atau lebih. Gejala awal hipertensi biasanya adalah asimtomatik, hanya ditandai dengan kenaikan tekanan darah. Kenaikan tekanan darah pada awalnya sementara tetapi akhirnya menjadi permanen. Tekanan darah yang berlebih dapat merusak sel-sel di dinding bagian dalam arteri. Jika tekanan darah tinggi tidak terkontrol, ini dapat menyebabkan robekan pada lapisan arteri. Saat terjadi robekan pada lapisan arteri potongan kecil lemak yang disebut plak masuk dan mulai menumpuk sehingga sirkulasi darah terganggu, bahkan dapat menyumbat arteri sehingga tekanan darah tinggi menjadi permanen. Ketika gejala muncul, biasanya samar. Gejala awal yang sering muncul pada hipertensi yaitu sakit kepala, biasanya di tengkuk dan leher (Anies, 2006; Kurnia, 2021).

Hipertensi merupakan jenis PTM yang banyak dialami oleh masyarakat dan seringkali tidak disadari oleh penderitanya. Hal ini dikarenakan penderita hipertensi biasanya tidak menyadari bahwa dirinya mengalami hipertensi. Salah satu tanda dan gejala terjadinya hipertensi adanya terjadinya serangan nyeri kepala dan bagian leher secara tiba-tiba. Beberapa penderita hipertensi sering menganggap kondisi nyeri yang terjadi di leher belakang mereka akibat bekerja terlalu lama atau diakibatkan karena kurangnya bergerak akibat dari aktivitas pekerjaan yang mereka lakukan. Nyeri leher merupakan perasaan sakit atau tidak nyaman yang dialami seseorang yang diakibatkan oleh terjadinya gangguan vaskuler atau gangguan aliran pembuluh darah menuju ke otak. Nyeri leher ini terjadi karena pada pembuluh darah di bagian leher belakang mulai mengalami kerusakan vaskuler yang diakibatkan karena terjadinya hipertensi. Perubahan struktur dalam arteri-arteri kecil dan arteriola pada pembuluh darah dibagian leher belakang akan memicu penyumbatan pembuluh darah di sekitar leher belakang terutama ketika tekanan darah mengalami peningkatan. Pada jaringan yang mengalami gangguan, akan terjadi penurunan oksigen (O_2) dan peningkatan karbon dioksida (CO_2) yang mengalir bersama dengan aliran darah. oksigen (O_2) dan peningkatan karbon dioksida (CO_2) yang mengalir bersama dengan aliran darah selanjutnya memicu terjadinya peningkatan asam laktat pada area leher belakang yang mengaktifkan stimulasi peka nyeri kapiler di bagian otak. Proses inilah yang mengakibatkan seseorang penderita hipertensi mengalami nyeri leher belakang

Nyeri leher yang dirasakan oleh penderita hipertensi, merupakan salah satu tanda dan gejala dari seseorang jatuh pada kondisi hipertensi. Seorang penderita hipertensi cenderung akan mengalami peningkatan tekanan darah dan salah satunya adalah terjadi peningkatan tekanan dinding pembuluh darah di daerah leher sehingga terjadi peningkatan tekanan vaskuler ke otak yang mengakibatkan terjadinya penekanan pada serabut saraf otot leher sehingga penderita merasakan nyeri terutama pada leher bagian belakang. Jika nyeri yang terjadi tidak menimbulkan gangguan aktivitas fisik yang harus dilakukan oleh penderita hipertensi, biasanya nyeri ini akan dibiarkan saja karena nyeri leher belakang dapat hilang seiring dengan aktivitas yang dilakukan oleh penderita hipertensi itu sendiri. Namun ketika nyeri leher yang dirasakan cukup menimbulkan gangguan dalam beraktivitas, penderita hipertensi biasanya akan mencoba untuk mengatasi nyeri

leher belakang yang mereka alami. Pada lanjut usia, serangan nyeri leher belakang akan semakin sering untuk terjadi mengingat pada usia lanjut, seluruh organ tubuh mulai mengalami penurunan fungsi yang diakibatkan oleh aging process / proses menua. Penanganan nyeri leher belakang menjadi semakin penting untuk memastikan setiap lansia dengan hipertensi mampu menjalankan fungsi dan perannya baik dalam keluarga, komunitas maupun di lingkungan kerja. Penderita hipertensi yang mengalami nyeri leher belakang, biasanya akan memijat sendiri bagian leher belakang mereka hingga terasa nyaman dan nyeri berkurang. Namun jika nyeri leher yang mereka alami tidak segera mereda mereka akan lebih memilih untuk mengkonsumsi obat pereda nyeri. Tidak jarang juga ada yang mempersepsikan nyeri leher belakang yang terjadi akibat kekakuan otot-otot pada leher. Kecenderungan yang terjadi biasanya penderita hipertensi yang mengalami serangan nyeri leher belakang akan mengoleskan salep pereda nyeri atau mengkonsumsi obat pereda nyeri untuk mengurangi nyeri leher yang terjadi.



Gambar 1. Buli buli panas

Nyeri leher pada penderita hipertensi dimungkinkan untuk terjadi mengingat pada penderita hipertensi, terjadinya penyempitan pembuluh darah. Penyempitan pembuluh darah yang terjadi dapat memicu terjadinya penumpukan asam laktat pada salah satu area tubuh semisal leher bagian belakang. Menurut Wehrer (1991; Kurnia, 2021) menjelaskan bahwa asam laktat adalah biomolekul tiga karbon dengan gugus karboksil dan gugus hidroksil. Asam laktat merupakan asam yang cukup kuat. Farenia et al. (2010; Kurnia, 2021) memaparkan bahwa asam laktat adalah produk akhir dari proses glikolisis anaerob yang dihasilkan oleh sel darah merah dan sel otot yang aktif. Dalam keadaan istirahat, asam laktat dihasilkan oleh sel darah merah, sel darah putih, otak, sel otot, sel hepar, mukosa usus, dan kulit. Ardle et al (1981; Kurnia, 2021) berpendapat bahwa asam laktat yang terbentuk dari glikolisis anaerobik akan menurunkan pH sehingga suasana otot berubah menjadi asam. Keadaan ini dapat meningkatkan keasaman darah apabila berlangsung lama. Perubahan pH dalam otot yang menjadi asam ini akan menghambat kerja enzimenzim glikolisis sehingga akan mengganggu reaksi kimia yang berlangsung di dalam sel. Hal ini akan mengakibatkan berkurangnya energi yang dihasilkan sehingga kontraksi otot semakin lemah dan pada akhirnya otot akan mengalami kelelahan. Secara nonfarmakologi penatalaksanaannya antara lain

dengan menggunakan kompres hangat, teknik relaksasi dan distraksi (Potter & Perry, 2010; Kurnia, 2021). Kompres hangat adalah suatu metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan efek fisiologis. Menurut Price (2005; Kurnia, 2021) kompres hangat adalah memberikan rasa hangat kepada pasien untuk mengurangi nyeri dengan menggunakan cairan yang berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal.

Kompres hangat merupakan salah satu penatalaksanaan nyeri dengan memberikan energi panas melalui konduksi, dimana panas tersebut dapat menyebabkan vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah), meningkatkan relaksasi otot sehingga meningkatkan sirkulasi dan menambah pemasukan oksigen serta nutrisi kedalam jaringan. Secara anatomis, banyak pembuluh darah arteri dan arteriol dileher yang menuju ke otak. Pada leher terdapat arteri dan arteriol yang memperdarahi kepala dan otak. Arteriol merupakan pembuluh resistensi utama pada pohon vaskuler. Dinding arteriol hanya sedikit mengandung jaringan ikat elastik, namun pembuluh darah ini mempunyai lapisan otot polos yang tebal dan dipersarafi oleh serat saraf simpatis. Otot polosnya juga peka terhadap perubahan kimiawi lokal dan terhadap beberapa hormone dalam sirkulasi. Lapisan otot polos berjalan sirkurel mengelilingi arteriol, sehingga apabila berkontraksi, lingkaran pembuluh darah akan mengecil. Dengan demikian resistensi meningkat dan aliran pembuluh darah berkurang. Vasodilatasi yang terjadi akibat kompres hangat dapat melebarkan pembuluh darah arteriol, sehingga mengakibatkan penurunan resistensi, peningkatan pemasukan O₂ (oksigen), dan menurunkan kontraksi otot polos pada pembuluh darah. Kompres hangat merupakan salah satu penatalaksanaan nyeri dengan memberikan energi panas melalui konduksi, dimana panas tersebut dapat menyebabkan vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah), meningkatkan relaksasi otot sehingga meningkatkan sirkulasi dan menambah pemasukan, oksigen, serta nutrisi ke jaringan. Pada penderita hipertensi nyeri leher yang terjadi disebabkan karena suplai darah ke otak mengalami penurunan dan peningkatan spasme pembuluh darah. Kompres hangat dilakukan untuk merelaksasikan otot pada pembuluh darah dan melebarkan pembuluh darah sehingga hal tersebut dapat meningkatkan pemasukan oksigen dan nutrisi ke jaringan otak yang melewati pembuluh darah di area leher



Gambar 2. Hot cold pack untuk kompres hangat

Pada leher terdapat jaringan arteri dan arteriol yang mempengaruhi dan terhubung secara langsung kepada kepala dan otak. Arteriol merupakan pembuluh resistensi utama pada pohon vaskuler. Dinding arteriol hanya sedikit mengandung jaringan ikat elastik, namun pembuluh ini mempunyai lapisan otot polos yang tebal dan dipersarafi oleh serat saraf simpatis. Otot polosnya juga peka terhadap perubahan kimiawi lokal dan terhadap beberapa hormon dalam sirkulasi. Lapisan otot polos berjalan sirkuler mengelilingi arteriol, sehingga apabila berkontraksi, lingkaran pembuluh akan mengecil. Dengan demikian resistensi meningkat dan aliran melalui pembuluh berkurang. Vasodilatasi yang terjadi akibat kompres hangat dapat melebarkan pembuluh darah arteriol, sehingga mengakibatkan penurunan resistensi, peningkatan pemasukan O₂ (oksigen), dan menurunkan kontraksi otot polos pada pembuluh darah. Kompres hangat yang diaplikasikan pada tengkuk atau leher belakang akan membantu penderita hipertensi dalam upaya penurunan intensitas nyeri leher pada pasien hipertensi itu sendiri. Hal ini dapat terjadi karena nyeri kepala yang diderita oleh pasien hipertensi disebabkan karena suplai darah ke otak mengalami penurunan dan peningkatan spasme pembuluh darah, pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri kepala kompres hangat pada tengkuk dapat merelaksasikan otot pada pembuluh darah dan melebarkan pembuluh darah sehingga hal tersebut dapat meningkatkan pemasukan oksigen dan nutrisi ke jaringan otak.

Untuk mengaplikasikan kompres hangat ini bisa dilakukan menggunakan dengan beragam metode. Metode tersebut diantaranya adalah :

1. Menggunakan buli-buli panas

Penggunaan buli-buli panas dilakukan dengan cara memasak / memanaskan air secukupnya terlebih dahulu. Ketika air sudah dirasa cukup panas (tidak sampai mendidih), air panas tersebut selanjutnya dituangkan kedalam buli-buli panas. Saat menuangkan air panas ke dalam buli-buli panas, buli-buli panas direndam di ember yang berisi air dingin. Hal ini dilakukan agar buli-buli panas tidak langsung mengembang akibat suhu panas yang dimasukkan. Kemudian setelah bagian luar buli-buli panas dikeringkan, buli-buli panas ditempelkan pada bagian tubuh yang mengalami nyeri

2. Menggunakan hot cold pack

Penggunaan hot cold pack dilakukan dengan cara merebus hot cold pack bersama dengan air. Ketika air sudah dirasa cukup panas, selanjutnya hot cold pack dikeluarkan dari air dan selanjutnya ditempelkan pada bagian tubuh yang mengalami nyeri

3. Menggunakan handuk

Penggunaan handuk dilakukan dengan cara memasak / memanaskan air secukupnya terlebih dahulu. Ketika air sudah dirasa cukup panas (tidak sampai mendidih), air panas tersebut selanjutnya dituangkan kedalam baskom atau wadah yang telah disiapkan. Selanjutnya handuk di masukkan kedalam air panas dan diperas. Kemudian handuk yang masih terasa hangat ditempelkan pada bagian tubuh yang mengalami nyeri

4. Menggunakan botol

Penggunaan botol untuk mengatasi nyeri leher dilakukan dengan cara memasak / memanaskan air terlebih dahulu. Air yang telah panas selanjutnya dimasukkan kedalam botol dan ditutup dengan rapat. Berikan lapisan handuk atau kain pada botol untuk mencegah adanya sentuhan panas langsung antara kaca dengan kulit. Selanjutnya botol berisi air panas yang telah ditambahkan handuk ditempelkan pada bagian tubuh yang mengalami nyeri

Beberapa metode tersebut dikenalkan oleh pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat kepada peserta kegiatan pengabdian masyarakat. Dari hasil diskusi, selama ini peserta kegiatan telah mengaplikasikan penggunaan botol yang diisi air panas untuk mengatasi nyeri yang mereka rasakan. Fakta ini secara tidak langsung telah menunjukkan bahwasanya selama ini masyarakat telah memanfaatkan kompres hangat untuk meredakan nyeri yang mereka rasakan namun dengan cara yang lebih sederhana

Pemanfaatan kompres hangat untuk meredakan nyeri leher belakang pada pasien hipertensi merupakan salah satu metode baru yang dikembangkan untuk membantu pasien hipertensi dalam mengatasi nyeri leher belakang yang mereka rasakan. Terapi ini selain mampu menurunkan nyeri leher belakang melalui mekanisme vasodilatasi pembuluh darah di area leher belakang, terapi ini juga dapat membantu pasien hipertensi dari terjadinya ketergantungan obat pereda nyeri. Variasi pengobatan yang dilakukan pada penderita hipertensi akan semakin meningkatkan motivasi yang dimiliki oleh pasien hipertensi dalam upayanya untuk mengendalikan tekanan darah agar tetap berada dalam kondisi optimal. Usia lansia yang identik dengan terjadinya penurunan berbagai fungsi organ tubuh, bisa memulai untuk memanfaatkan terapi kompres hangat guna meredakan nyeri leher belakang yang dialami dan tidak menutup kemungkinan terapi kompres hangat ini dapat diaplikasikan untuk beberapa area nyeri lain yang dialami oleh lanjut usia. Agar lansia mampu mengaplikasikan terapi kompres hangat, dibutuhkan peran dari tenaga kesehatan untuk bisa memberikan edukasi dan informasi kepada lanjut usia mengenai pemanfaatan kompres hangat.

Kompres hangat yang diaplikasikan untuk mengatasi nyeri pada lansia penderita hipertensi berbeda dengan terapi farmakologi yang selama ini didapatkan oleh lansia penderita hipertensi itu sendiri. Kompres hangat tidak dapat bekerja secara langsung dan dalam waktu singkat menunjukkan hasil nyata yang dapat dirasakan. Hal ini dikarenakan kompres hangat membutuhkan waktu yang sedikit lebih panjang untuk membantu lansia yang mengalami gangguan nyeri leher belakang. Kompres hangat bekerja dengan cara memanfaatkan mekanisme kinerja vasodilatasi pada pembuluh darah. Stimulus hangat yang diberikan pada kulit selanjutnya akan berdampak kepada beberapa bagian termasuk pembuluh darah yang terletak di bawah area kulit. Suhu hangat yang diaplikasikan secara tidak langsung akan merangsang pembuluh darah untuk melebar karena otot mendapatkan stimulus relaksasi berupa suhu hangat.

5. KESIMPULAN

Secara umum pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat telah berjalan sesuai dengan harapan meskipun jumlah peserta yang hadir hanya mencapai 80% dari target yang direncanakan. Semua materi dan praktik aplikasi terapi kompres hangat telah disampaikan dan dipraktikkan secara langsung. Peserta kegiatan juga nampak antusias mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat dan juga mengajukan beberapa pertanyaan yang mereka anggap belum paham.

6. SARAN

Pemanfaatan terapi kompres hangat merupakan salah satu metode terapi komplementer yang dapat diaplikasikan untuk meredakan nyeri leher belakang pada penderita hipertensi. Agar setiap penderita hipertensi mampu mengaplikasikan terapi kompres hangat dibutuhkan adanya sosialisasi kepada masyarakat penderita hipertensi itu sendiri untuk meningkatkan kemampuan masyarakat terutama

penderita hipertensi dalam mengatasi gejala peningkatan tekanan darah berupa nyeri leher belakang

7. DAFTAR PUSTAKA

- Andari, T. N. W. (2021). Kompres Hangat atau Kompres Dingin? Ketahui kapan Penggunaannya. *Ners Unair, March*.
<http://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/781-kompres-hangat-atau-kompres-dingin-ketahui-kapan-penggunaannya>
- 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>
- Kemendes RI, K. K. R. I. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>
- Kurnia, A. (2021). *SELF-MANAGEMENT HIPERTENSI*. Jakad Media Publishing.
- Nugroho, R. A., Ayubbana, S., Keperawatan, A., Wacana, D., Kunci, K., & Kepala, N. (2022). Penerapan Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi. 2, 514–520.
- Salvataris, S. L., & Ayubbana, S. (2022). Penerapan Kompres hangat Untuk Meredakan Nyeri. 2.
- Syara, A. M., Siringoringo, T., Halawa, A., & Sitorus, K. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Untuk Mengurangi Nyeri Di Kepala Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Pengmas Kestra (Jpk)*, 1(1), 153–156.
<https://doi.org/10.35451/jpk.v1i1.756>
- Upoyo, A. S., & Triyanto, E. (2020). Pengaruh Audiohipnoterapi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Primer. *Prosiding*, 10(1).
- Valerian, F. O., Ayubbana, S., & Utami, I. T. (2021). Penerapan Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(2), 1–5.
- WHO, W. H. O. (2021). *Key Facts ; Hypertension*. August.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>