

TRANSFER IPTEK PEMANFAATAN KOMPRES HANGAT UNTUK MENURUNKAN KELUHAN NYERI KEPALA PADA PENDERITA HIPERTENSI

1. Nasrul Hadi Purwanto, Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada Mojokerto, Email : purwantoraza@gmail.com
2. Luthfiah Nur Aini, Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada Mojokerto, Email : elena_arif@yahoo.com
3. Sutomo, Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada Mojokerto, Email : sutomo.ners@gmail.com
Korespondensi : purwantoraza@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 metode non-farmakologi yang dapat diaplikasikan untuk meredakan nyeri leher pada penderita hipertensi adalah dengan penerapan kompres hangat. 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 dilakukan dengan menempelkan handuk, kain hangat atau hot cold pack pada permukaan kulit. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Sooko Kabupaten Mojokerto. Metode penyampaian materi dilakukan menggunakan teknik wawancara, tanya jawab dan praktik. Evaluasi kegiatan dilakukan sebanyak 2 kali. Berdasarkan hasil pengumpulan data didapatkan bahwasanya tingkat pengetahuan baik tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol yang semula tidak ada, naik menjadi 5 peserta (18,5%), tingkat pengetahuan cukup tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol yang semula sebanyak 7 peserta (25,9%) naik menjadi 16 peserta (59,3%) dan tingkat pengetahuan kurang tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol yang semula sebanyak 20 peserta (74,1%) turun menjadi 6 peserta (22,2%). Hasil ini secara tidak langsung menunjukkan bahwasanya terjadi peningkatan pengetahuan tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol pada peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Kata Kunci : Pengetahuan, Nyeri Kepala, Kompres Hangat, Tekanan Darah

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 (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). 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 (Valerian et al, 2021). 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 (Nugroho et al, 2021). 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, 2020). Hasil pengumpulan data awal yang dilakukan oleh tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Sooko Kabupaten Mojokerto melalui kegiatan wawancara kepada 10 penderita hipertensi, seluruhnya mengatakan lebih memilih memijat leher belakang atau sesegera mungkin mengkonsumsi obat pereda nyeri kepala jika mereka merasakan nyeri kepala. Jika nyeri kepala yang dirasakan tidak segera kunjung sembuh, penderita hipertensi mengatakan bahwa mereka akan segera ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat untuk memeriksakan sakit kepala yang mereka alami.

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 (Nazar et al, 2023). Komplikasi hipertensi apabila tidak ditangani akan mempengaruhi sistem kardiovaskular, saraf, dan ginjal (Rahmanti & Pamungkas, 2022). 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 (Syara et al., 2021). 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 (Salvataris et al, 2021). 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 (Puspita et al, 2023). Kompres hangat dilakukan dengan menempelkan handuk, kain hangat atau hot cold pack pada permukaan kulit.

2. METODE PELAKSANAAN

Asas yang mendasari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah asas edukatif. Masyarakat sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah penderita hipertensi di Desa Sooko Kabupaten Mojokerto. Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah transfer ilmu pengetahuan tentang tatalaksana terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol. Materi kegiatan pengabdian kepada masyarakat disampaikan melalui ceramah, tanya jawab dan praktik secara langsung implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol. Evaluasi kegiatan dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat diberikan materi dan setelah peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat di sampaikan materi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada bulan Oktober 2024. Beberapa peralatan yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diantaranya adalah :

- a. Kompor : untuk memanaskan air
- b. Panci : untuk memaskan air
- c. Termometer : untuk memeriksa suhu air
- d. Kantong panas (Hot water bag) atau hot cold pack

3. HASIL

a. Usia peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Tabel 1. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan usia

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	21-30 tahun	2	7,4
2	31-40 tahun	16	59,3
3	41-50 tahun	9	33,3
Jumlah		27	100

Sumber : Data primer PKM, 2024

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan lebih dari separuh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berusia 31-40 tahun yaitu sebanyak 16 peserta (59,3%)

b. Jenis kelamin peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Tabel 2. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan jenis kelamin

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Laki-laki	6	22,2
2	Perempuan	21	77,8
Jumlah		27	100

Sumber : Data primer PKM, 2024

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan sebagian besar peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah perempuan yaitu sebanyak 21 peserta (77,8%)

c. Aktivitas pekerjaan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Tabel 3. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan aktivitas pekerjaan

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Aktif bekerja	8	29,6
2	Tidak bekerja / IRT	19	70,4
Jumlah		27	100

Sumber : Data primer PKM, 2024

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan sebagian besar peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat tidak bekerja / Ibu Rumah Tangga yaitu sebanyak 19 peserta (70,4%)

d. Latar belakang pendidikan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Tabel 4. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan latar belakang pendidikan

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Lulus SD	0	0,0
2	Lulus SMP	3	11,1
3	Lulus SMA	24	88,9
Jumlah		27	100

Sumber : Data primer PKM, 2024

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan sebagian besar peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki latar belakang pendidikan lulus SMA yaitu sebanyak 24 peserta (88,9%)

- e. Pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol sebelum kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan

Tabel 5. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol sebelum kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan (pretest)

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Pengetahuan baik	0	0,0
2	Pengetahuan cukup	7	25,9
3	Pengetahuan kurang	20	74,1
Jumlah		27	100

Sumber : Data primer PKM, 2024

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (pengumpulan data pretest) didapatkan sebagian besar peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki pengetahuan kurang tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol yaitu sebanyak 20 peserta (74,1%)

- f. Pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan

Tabel 6. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol sebelum kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan (pretest)

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Pengetahuan baik	5	18,5
2	Pengetahuan cukup	16	59,3
3	Pengetahuan kurang	6	22,2
Jumlah		27	100

Sumber : Data primer PKM, 2024

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (pengumpulan data posttest) didapatkan lebih dari separuh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki pengetahuan cukup tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol yaitu sebanyak 16 peserta (59,3%)

- g. Perubahan pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkendali

Tabel 7. Efektivitas transfer IPTEK pemanfaatan kompres hangat untuk menurunkan keluhan nyeri kepala pada penderita hipertensi

No	Keterangan	Pretest		Posttest	
		Jumlah	Prosentase (%)	Jumlah	Prosentase (%)
1	Pengetahuan baik	0	0,0	5	18,5
2	Pengetahuan cukup	7	25,9	16	59,3
3	Pengetahuan kurang	20	74,1	6	22,2
Jumlah		27	100	27	100

Sumber : Data primer PKM, 2024

Berdasarkan hasil pengumpulan data didapatkan bahwasanya tingkat pengetahuan baik tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkendali yang semula tidak ada, naik menjadi 5 peserta (18,5%), tingkat pengetahuan cukup tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkendali yang semula sebanyak 7 peserta (25,9%) naik menjadi 16 peserta (59,3%) dan tingkat pengetahuan kurang tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkendali yang semula sebanyak 20 peserta (74,1%) turun menjadi 6 peserta (22,2%). Hasil ini secara tidak langsung menunjukkan bahwasanya terjadi peningkatan pengetahuan tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkendali pada peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat

4. PEMBAHASAN

- a. Pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkendali sebelum kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (pengumpulan data pretest) didapatkan sebagian besar peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki pengetahuan kurang tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkendali yaitu sebanyak 20 peserta (74,1%)

Pengetahuan adalah hasil kegiatan ingin tahu manusia tentang apa saja melalui cara-cara dan dengan alat-alat tertentu. Pengetahuan ini bermacam-macam jenis dan sifatnya, ada yang langsung dan ada yang tak langsung, ada yang bersifat tidak tetap (berubah-ubah), subyektif, dan khusus, dan ada pula yang bersifat tetap, obyektif dan umum. Jenis dan sifat pengetahuan ini pengetahuan ini tergantung kepada sumbernya dan dengan cara dan alat apa pengetahuan itu diperoleh, serta ada pengetahuan yang benar dan ada pengetahuan yang salah. Tentu saja yang dikehendaki adalah pengetahuan yang

benar (Suhartono, 2007; Darsini et al, 2019). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2003; Darsini et al, 2019)

Pengetahuan kurang yang dimiliki oleh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimungkinkan terjadi mengingat selama ini, masih sering ditemukan masyarakat yang tidak menyadari bahwasanya dirinya mengalami hipertensi dan keluhan kesehatan seperti nyeri kepala dianggap sebagai hal yang wajar terjadi serta tidak memiliki korelasi dengan hipertensi yang dialami. Tidak jarang pula masyarakat yang abai atau cukup mengkonsumsi obat pereda nyeri kepala yang dijual bebas untuk meredakan nyeri kepala yang mereka rasakan. Namun ketika nyeri kepala semakin sering dialami, barulah masyarakat akan datang ke fasilitas pelayanan kesehatan untuk mendapatkan penanganan medis atas nyeri kepala yang mereka rasakan. Ketidaktahuan masyarakat terkait tanda dan gejala hipertensi, akan menjadikan permasalahan hipertensi semakin sulit untuk dilakukan

- b. Pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkendali setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (pengumpulan data posttest) didapatkan lebih dari separuh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki pengetahuan cukup tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkendali yaitu sebanyak 16 peserta (59,3%)

Pengetahuan merupakan hasil tahu tentang sesuatu hal baik yang lama maupun yang baru dimana dalam upaya tahu ini melibatkan beragam indera yang dimiliki oleh seseorang. Ketika seseorang menggunakan indera yang dimiliki baik secara sengaja maupun tidak disengaja, dan akibat penggunaan indera ini seseorang menjadi tahu mengenai segala sesuatu hal. Namun tingkat tahu yang dimiliki seseorang akan sesuatu hal merupakan tingkatan terendah dalam dimensi kognitif (Darsini et al., 2019).

Terkait dengan hipertensi, seorang pasien hipertensi biasanya telah memahami kondisi sakit dan penyakit yang mereka alami termasuk kemungkinan sembuh dan terbebas dari hipertensi serta resiko jika terjadi peningkatan tekanan darah yang tidak terkendali. Beragam informasi ini biasanya telah diketahui oleh pasien hipertensi dan mereka mampu mengingat informasi tentang hal ini. Namun seiring dengan perjalanan penyakit hipertensi yang diderita, terkadang informasi seperti ini bisa dilupakan oleh penderita hipertensi. Usia, lama sakit atau stress yang dialami oleh pasien hipertensi dapat memicu pasien hipertensi melupakan beragam informasi yang penting terkait dengan hipertensi yang mereka alami (Sinuraya et al., 2018).

- c. Perubahan pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkendali

Berdasarkan hasil pengumpulan data didapatkan bahwasanya tingkat pengetahuan baik tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol yang semula tidak ada, naik menjadi 5 peserta (18,5%), tingkat pengetahuan cukup tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol yang semula sebanyak 7 peserta (25,9%) naik menjadi 16 peserta (59,3%) dan tingkat pengetahuan kurang tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol yang semula sebanyak 20 peserta (74,1%) turun menjadi 6 peserta (22,2%). Hasil ini secara tidak langsung menunjukkan bahwasanya terjadi peningkatan pengetahuan tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol pada peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat

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)

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 (O₂) dan peningkatan karbon dioksida (CO₂) yang mengalir bersama dengan aliran darah. oksigen (O₂) dan peningkatan karbon dioksida (CO₂) 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 kepala

Penderita hipertensi yang mengalami nyeri kepala, biasanya akan memijat sendiri bagian leher belakang mereka hingga terasa nyaman dan nyeri berkurang. Namun jika nyeri kepala yang mereka alami tidak segera mereda mereka akan lebih memilih untuk mengonsumsi obat pereda nyeri. Tidak jarang juga ada yang mempersepsikan nyeri kepala yang terjadi akibat kekakuan otot-otot pada leher. Kecenderungan yang terjadi biasanya penderita hipertensi yang mengalami serangan nyeri kepala akan mengoleskan salep pereda nyeri atau mengonsumsi obat pereda nyeri untuk mengurangi nyeri kepala yang terjadi. Salah satu terapi komplementer yang dapat dimanfaatkan untuk menurunkan gejala nyeri kepala pada penderita hipertensi adalah dengan menerapkan kompres hangat pada area leher belakang. Kompres hangat akan membantu untuk melebarkan pembuluh darah yang ada di bagian leher belakang yang mengalami ketegangan akibat peningkatan tekanan darah. Stimulus hangat yang diberikan pada bagian leher belakang akan membantu lansia penderita hipertensi dalam mengatasi nyeri kepala yang terjadi. Terapi hangat ini tidak bisa secara langsung meredakan nyeri kepala yang dialami oleh lansia penderita hipertensi yang mengalami ketegangan otot pada bagian leher belakang. Terapi kompres hangat ini membutuhkan waktu untuk meredakan nyeri secara keseluruhan. Meskipun kompres hangat hanya mampu menurunkan sedikit nyeri yang terjadi, namun kompres hangat yang diaplikasikan pada area leher belakang atau sekitar pundak akan menjadikan penderita hipertensi yang mengalami nyeri kepala merasa nyeri kepala sedikit berkurang

5. KESIMPULAN

- a. Pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol sebelum kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (pengumpulan data pretest) didapatkan sebagian besar peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki pengetahuan kurang tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol yaitu sebanyak 20 peserta (74,1%)
- b. Pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (pengumpulan data posttest) didapatkan lebih dari separuh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki pengetahuan cukup tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol yaitu sebanyak 16 peserta (59,3%)
- c. Berdasarkan hasil pengumpulan data didapatkan bahwasanya tingkat pengetahuan baik tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol yang semula tidak ada, naik menjadi 5 peserta (18,5%), tingkat pengetahuan cukup tentang implementasi terapi komplementer

menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol yang semula sebanyak 7 peserta (25,9%) naik menjadi 16 peserta (59,3%) dan tingkat pengetahuan kurang tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol yang semula sebanyak 20 peserta (74,1%) turun menjadi 6 peserta (22,2%). Hasil ini secara tidak langsung menunjukkan bahwasanya terjadi peningkatan pengetahuan tentang implementasi terapi komplementer menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol pada peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat

6. SARAN

Pada penderita hipertensi, keluhan kesehatan yang muncul akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol akan cukup mengganggu aktivitas rutin yang dimiliki oleh penderita hipertensi itu sendiri. Salah satu upaya untuk mengatasi nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol adalah dengan mengimplementasikan kompres hangat di area leher belakang dan disekitar bahu. Kompres hangat dapat membantu menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi karena mekanismenya yang merangsang termoreseptor pada kulit dan meningkatkan aliran darah : 1) Suhu hangat dari kompres merangsang termoreseptor di kulit untuk mengirimkan sinyal ke otak, 2) Hipotalamus di otak akan bereaksi dengan menghasilkan vasodilatasi, yaitu pembuluh darah melebar sehingga darah mengalir lancar, dan 3) Peningkatan sirkulasi darah dapat meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan, menurunkan kontraksi otot, dan meningkatkan rasa nyaman. Mulai mengimplementasikan kompres hangat untuk meredakan nyeri kepala akibat hipertensi, akan membantu penderita hipertensi dari ketergantungan obat pereda nyeri kepala

7. DAFTAR PUSTAKA

- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; artikel review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13-13.
- Kemkes, R. I. (2021). Profil kesehatan indonesia 2020. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 139.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100-117.
- Nazar, K. A., Ayubbana, S., & Pakarti, A. T. (2023). Penerapan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(3), 386-393.
- Nugroho, R. A., Ayubbana, S., & Sari, S. A. (2021). Penerapan Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 514-520.
- 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.
- 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 Sisithana*, 4(2), 36-43.

- Salvataris, S., Ludiana, L., & Ayubbana, S. (2021). Penerapan Kompres Hangat Leher Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kec. Metro Pusat Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 521-528.
- 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.
- 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), 249-255.