

## **PENERAPAN KOMPRES HANGAT LEHER SEBAGAI TERAPI NON-FARMAKOLOGIS DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH: PROGRAM EDUKASI DAN PELATIHAN UNTUK PENDERITA HIPERTENSI**

**Roza Marlinda<sup>1\*</sup>, Rhona Sandra<sup>2</sup>, Vino Rika Nofia<sup>3</sup>, Siska Sakti Angraini<sup>4</sup>, Andika Herlina MP<sup>5</sup>, Novita Amri<sup>6</sup>**

Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Syedza Saintika

<sup>6</sup>Stikes Bina Insani Sakti

\*Email: [Roza.marlinda@gmail.com](mailto:Roza.marlinda@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara kronis dengan nilai tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg. Kelurahan Gunung Sarik merupakan daerah wilayah kerja Puskesmas Belimbing yang terdiri dari 17 desa, dengan jumlah penderita penyakit hipertensi yang signifikan. Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah, mengakibatkan kerusakan pada system kardiovaskuler dengan gejala paling dominan berupa nyeri kepala yang disebabkan oleh kerusakan vaskuler pada seluruh pembuluh perifer. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi obat-obatan dan secara non farmakologis salah satunya dengan kompres hangat pada leher. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dalam mengatasi penyakit hipertensi melalui perawatan mandiri yang dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat di Kelurahan Gunung Sarik. Edukasi dilaksanakan selama 1 hari di bulan Maret 2025. Hasil dari pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa dari 25 peserta yang berpartisipasi, sebanyak 23 orang (92%) memahami dan mengetahui cara melakukan kompres hangat pada leher untuk mengatasi sakit atau nyeri pada leher dan kaku kuduk. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan dalam rangka meningkatkan pengetahuan kesehatan. Penerapan metode kegiatan ini dibagi menjadi 3 tahapan, diantaranya sosialisasi, diskusi dan evaluasi kegiatan. Sejumlah 25 orang pasien dan keluarga hadir dalam kegiatan ini. Terdapat perbedaan signifikan pada pengetahuan responden pada sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) kegiatan. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi kegiatan rutin sebagai upaya peningkatan pengetahuan pasien dan keluarga di masyarakat.

Kata kunci : Pengetahuan, hipertensi, kompres hangat

### **ABSTRACT**

*Hypertension is one of the non-communicable diseases characterized by a chronic increase in blood pressure, with systolic blood pressure values  $\geq 140$  mmHg and/or diastolic blood pressure  $\geq 90$  mmHg. Gunung Sarik Sub-district is an administrative area under the working scope of Belimbing Public Health Center, consisting of 17 villages, with a significant number of hypertension cases. Hypertension is marked by an elevation of blood pressure, which can lead to damage to the cardiovascular system, with the most dominant symptom being headache caused by vascular impairment in the peripheral blood vessels. Management of hypertension can be carried out pharmacologically with medication and non-pharmacologically, one of which is by applying warm compresses to the neck. The purpose of this community service activity is to improve knowledge in managing hypertension through self-care practices that promote health and well-being. The implementation method of this activity was conducted through health education provided to the community in Gunung Sarik Sub-district. The educational session was carried out over one day in March 2025. The results of this community service activity showed that out of 25 participants, 23 individuals (92%) understood and were able to perform warm compresses on the neck to alleviate pain, discomfort, or stiffness in the neck and nape. The method applied in this activity consisted of health education aimed at increasing health knowledge. The implementation was divided into three stages: socialization, discussion, and evaluation. A total of 25 patients and family members attended*

*the activity. There was a significant improvement in participants' knowledge before (pretest) and after (posttest) the activity. It is expected that this initiative can be carried out routinely as an effort to enhance the knowledge of patients and families within the community.*

*Keywords: Knowledge, hypertension, thermotherapy*

## PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hak semua orang yang perlu mendapat perhatian dari semua pihak. Hidup dengan sehat merupakan sebuah kondisi sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan seseorang lebih produktif. Untuk itu perlu dilakukan upaya untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat yaitu dengan meningkatkan kesehatan, pencegahan penyakit, penyembuhan penyakit, serta pemulihan kesehatan yang dilakukan secara menyeluruh, terpadu dan berkesinambungan (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara kronis dengan nilai tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (Hasma, 2021). Hipertensi disebabkan oleh penyempitan arteri yang lebih kecil (arteriol), sehingga darah memberikan tekanan yang lebih besar pada dinding pembuluh darah. Beberapa faktor penyebab hipertensi, yaitu faktor yang dapat dimodifikasi (asupan natrium tinggi, asupan kalium, kalsium dan magnesium rendah, obesitas, alcohol, stress, gaya hidup kurang gerak, merokok) dan faktor yang tidak dapat dimodifikasi (genetik, riwayat keluarga, usia dan ras) (Sahrudi & Akhyarul, 2022).

Hipertensi biasanya tanpa gejala, sehingga hipertensi disebut juga sebagai "*the silent killer*" karena tidak dapat diketahui selama bertahun-tahun sehingga menyebabkan kerusakan pada system kardiovaskuler. Pemeriksaan tekanan darah merupakan salah satu cara untuk mengetahui hipertensi. Ketika gejala muncul, biasanya yang paling dominan berupa keluhan nyeri kepala. Gejala lain seperti nokturia, bingung, mual, muntah, kesulitan tidur dan gangguan penglihatan (Sahrudi & Akhyarul, 2022).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan menggunakan terapi farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan seperti diuretika, *beta-blocker*, golongan penghambat ACE dan ARB, *Calcium Channel Blockers (CCB)*, golongan antihipertensi lainnya seperti *Alfa Perifer* dan terapi nonfarmakologi dengan cara modifikasi gaya hidup seperti makan gizi seimbang, menurunkan kelebihan berat badan, olahraga dan memperbaiki gaya hidup yang kurang sehat seperti berhenti merokok dan tidak mengkonsumsi alcohol (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Penyakit hipertensi yang tidak ditangani dengan tepat, dapat menimbulkan beberapa komplikasi seperti penyakit jantung, gagal ginjal, kebutaan dan stroke (Sahrudi & Akhyarul, 2022). Beberapa pasien hipertensi masih mengeluh nyeri kepala yang tidak berkurang Setelah mengkonsumsi obat-obatan anti hipertensi, sehingga perlu adanya terapi tambahan berupa terapi nonfarmakologis dalam mengoptimalkan penanganan nyeri kepala pada pasien hipertensi salah satunya dengan kompres hangat.

Kota Padang sebagai Ibukota Propinsi Sumatera Barat merupakan salah satu wilayah dengan jumlah penderita penyakit hipertensi terbanyak dan Kelurahan Gunung Sarik merupakan daerah wilayah kerja Puskesmas Belimbing yang terdiri dari 17 desa, dengan jumlah penderita penyakit hipertensi terbanyak se-Kota Padang. Berdasarkan latar belakang di atas, perlu dilakukan pemberian edukasi tentang pemberian terapi kompres hangat pada leher kepada masyarakat baik pasien maupun keluarga.

## BAHAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan dalam rangka meningkatkan pengetahuan pasien dan masyarakat dengan terapi kompres hangat pada leher untuk penderita hipertensi. Penerapan metode kegiatan ini dibagi menjadi 3 tahapan, diantaranya sosialisasi, demonstrasi dan evaluasi

kegiatan. Kegiatan ini berlangsung di kelurahan Gunuang Sariak wilayah kerja Puskesmas Belimbing, Padang pada bulan Maret 2025 dengan peserta sejumlah 25 orang dengan penerapan protokol kesehatan selama kegiatan berlangsung. Rincian tahapan pelaksanaan kegiatan ini dijelaskan pada Tabel 1.

**Tabel 1 Metode Tahapan Pelaksanaan**

| Tahap Pelaksanaan | Waktu Pelaksanaan | Jenis Kegiatan   | Indikator Capaian Kegiatan  |
|-------------------|-------------------|--|---|
| Tahap I           | 20 Maret 2025     | Sosialisasi dan diskusi kegiatan untuk membuka pemikiran mitra   | Terbukanya pemikiran dan pemahaman mitra atas penanganan masalah  |
| Tahap II          | 23 Maret 2025     | Penyampaian materi dengan metode penyuluhan kesehatan tentang penerapan kompres hangat pada leher untuk penderita hipertensi | Dimilikinya pemahaman dan peningkatan pengetahuan pasien dan keluarga serta mampu melakukan kompres hangat pada leher |
| Tahap III         | 23 Maret 2025     | Evaluasi kegiatan dan tindak lanjut pasca kegiatan   | Mitra mampu melaksanakan penerapan kompres hangat pada leher untuk penderita hipertensi                               |

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap pelaksanaan kegiatan ini dibagi ke dalam tiga bagian. Pada bagian pertama para peserta pelatihan diberikan tes untuk mengetahui kemampuan awal para peserta sekaitan dengan tema pengabdian ini yaitu tentang penerapan kompres hangat pada leher untuk penderita hipertensi.

Pelaksanaan kegiatan pre-tes ini dengan cara menjawab pertanyaan-pertanyaan yang telah disusun berupa pilihan ganda sebanyak 15 pertanyaan yang bertujuan untuk mengukur pengetahuan awal mitra. Dari hasil pretes yang dilakukan terhadap peserta diperoleh gambaran pengetahuan mitra sebagaimana pada Tabel 2.

**Tabel 2 Gambaran Pengetahuan Awal Peserta**

| F  | Pengetahuan (kategori) (%) |       |        |
|----|----------------------------|-------|--------|
|    | Baik                       | Cukup | Kurang |
| 20 | 10                         | 30    | 60     |

Berdasarkan Tabel 2, diketahui 10% atau sekitar 2 orang peserta memiliki pengetahuan yang baik, selain itu 30% atau sekitar 6 orang peserta memiliki pengetahuan cukup, dan 60% atau sekitar 8 orang peserta memiliki pengetahuan kurang tentang penyakit hipertensi dan perawatannya. Artinya, rata-rata perawatan penyakit hipertensi dan penatalaksanaannya di

keluarga belum dipahami dengan baik oleh masyarakat di kelurahan Gunuang Sariak Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang. Untuk mengatasi hal tersebut, maka dilanjutkan dengan tahap kegiatan berikutnya yaitu penyuluhan kesehatan.

Penyampaian materi diawali dengan menjelaskan tentang pengertian penyakit hipertensi. Hal ini dilakukan untuk memberikan pemahaman terhadap peserta tentang penyakit hipertensi. Materi berikutnya yang disampaikan kepada peserta adalah materi tentang penerapan kompres hangat pada leher untuk penderita hipertensi di keluarga. Hal ini ditujukan untuk memberikan pemahaman kepada peserta tentang langkah-langkah atau perawatan

penyakit hipertensi. Lebih lanjut setelah pembahasan ini disampaikan pentingnya untuk mematuhi pola makan dan langkah penatalaksanaan di keluarga. Hal ini dilakukan agar masyarakat mengetahui tentang penerapan kompres hangat pada leher untuk penderita hipertensi. Dengan penyampaian materi ini diharapkan semua peserta memahami dengan baik bagaimana cara melakukan perawatan penerapan kompres hangat pada leher untuk penderita hipertensi

Setelah semua materi disampaikan, para peserta diberikan tes kembali sebagai evaluasi (*post-test*) untuk mengukur

capaian kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan. Berikut disajikan hasil *post-test* pada Tabel 3.

**Tabel 3 Gambaran Pengetahuan Akhir Peserta**

| F  | Pengetahuan (kategori) (%) |       |        |
|----|----------------------------|-------|--------|
|    | Baik                       | Cukup | Kurang |
| 20 | 70                         | 20    | 10     |

Berdasarkan data pada Tabel 3, diketahui bahwa pengetahuan masyarakat tentang perawatan pasien dengan penyakit hipertensi, penerapan kompres hangat pada leher untuk penderita hipertensi. Dari semua peserta yang mengikuti kegiatan tersebut, 70% sudah memiliki pengetahuan yang baik, dan 20% masih memiliki pengetahuan yang cukup, dan 10% memiliki pengetahuan yang kurang. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat (Agustina, A., Afiyanti, Y.,

& Ilmi, B, 2017).

Sebagaimana hasil analisa situasi yang dihadapi oleh mitra bahwa adanya kekurangpahaman pasien dan keluarga tentang perawatan penyakit hipertensi. Dengan meningkatnya pemahaman tersebut diharapkan keluarga pasien memiliki rujukan dalam perawatan pasien dengan penyakit hipertensi, serta mampu dalam penerapan kompres hangat pada leher untuk penderita hipertensi.

Selanjutnya, untuk lebih jelasnya dampak perubahan sosial yang terjadi pada mitra tersebut atas pelaksanaan program ini, secara kualitatif dapat diuraikan pada Tabel 4.

**Tabel 4 Capaian Penerapan Program pada Kondisi Mitra**

| Tahap Pelaksanaan   | Indikator Capaian   |                            |
|---|---|----------------------------|
|   | Kondisi Awal  | Kondisi Setelah Kegiatan   |
| Sosialisasi kegiatan  | Tertutup dan masih tabu   | Terbuka dan mulai menerima |
| Penjelasan tentang penyakit hipertensi dan penerapan kompres hangat pada leher untuk penderita hipertensi | Meningkatnya pemahaman masyarakat tentang hipertensi dan penerapan kompres hangat pada leher untuk penderita hipertensi |                            |



## KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan rencana yang telah disusun. Secara umum seluruh peserta dapat menjelaskan perawatan penyakit hipertensi dan penerapan kompres hangat pada leher untuk penderita hipertensi. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan pasien dan keluarga. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi kegiatan rutin sebagai upaya peningkatan pengetahuan pada masyarakat khususnya yang berada di Kelurahan Gunung Sariak, Kota Padang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggorowati, T., Wijayanti, N. P., & Astuti, W. T. (2025, Januari 13). *Implementation of warm compresses on the nape of the neck reduces pain levels in hypertension patients*. Proceedings of the International Conference on Health Sciences and Nursing, 1(1), 25–36. Retrieved from <https://prosiding.arikesi.or.id/index.php/ICHSN/article/view/28>  
[prosiding.arikesi.or.id](https://prosiding.arikesi.or.id)
- Francisco, M. A., Brunt, V. E., Ely, B. R., Minson, C. T., Halliwill, J. R., & others. (2019). Heat therapy reduces sympathetic activity and improves cardiovascular risk profile in women who are obese with polycystic ovary syndrome. *American Journal of Physiology—Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 317(R630–R640). PMC
- Brunt, V. E., Howard, M. J., Francisco, M. A., Ely, B. R., & Minson, C. T. (2016). Passive heat therapy improves endothelial function, arterial stiffness and blood pressure in sedentary humans. *Journal of Physiology*, 594, 5329–5342. PMC  
*Catatan: Although slightly older than 5 years, this foundational study remains highly relevant in understanding heat therapy's vascular effects.*
- Nurdini, R., & Habibah, U. (2024). The effect of autogenic relaxation techniques on reducing blood pressure in hypertension patients at Bhakti Husada Cikarang Hospital. *Unknown Journal*, 6(1), 288–292. Global Health Science Group Journal
- Nurhanifah, D., Khairunnisa, & Rahayu, S. (2022). Effect of warm red ginger (*Zingiber Officinale* var. *Rubrum*) compresses as pain reliever in hypertensive patients. *Jurnal Teknologi Kesehatan (Journal of Health Technology)*, 18(2), 27–31. Global Health Science Group Journal
- Oktavia, H. D., Juwariyah, S., Hayuningtyas, R. A. K. L., & Prasetya, T. (2024). Application of warm water compress to reduce headaches in elderly hypertension: A case study. *5th International Conference On Health Practice And Research*.