IMPLEMENTASI TERAPI KOMPRES HANGAT UNTUK MENURUNKAN NYERI KEPALA PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Nahdah Fitrotil Kamilah
Imam Subekti, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Kom

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan kondisi yang ditandai dengan peningkatan secara menetap hingga melampaui nilai normal dengan tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan/atau diastolik ≥90 mmHg.. Salah satu keluhan yang sering dialami penderita hipertensi, terutama pada lansia, adalah nyeri kepala akibat peningkatan tekanan pada pembuluh darah. Penatalaksanaan nyeri tidak hanya dilakukan secara farmakologis, tetapi juga dapat menggunakan terapi nonfarmakologis, salah satunya kompres hangat. Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan implementasi terapi kompres hangat dalam menurunkan nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi. **Metode:** Rancangan yang digunakan yaitu studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan komprehensif, mencakup pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi. **Hasil:** Ditemukan diagnosis keperawatan utama, yaitu nyeri kronis Intervensi yang diberikan yaitu manajemen nyeri menggunakan teknik kompres hangat selama 3 hari, masing-masing selama 15 menit per sesi, Hasil menunjukkan penurunan nyeri dari skala 5 menjadi 1 dan tekanan darah dari 171/87 mmHg menjadi 128/90 mmHg, disertai peningkatan perilaku hidup sehat.

Kesimpulan: Terapi Kompres Hangat terbukti efektif sebagai metode non-farmakologis dalam menurunkan nyeri, serta dapat mendukung pengelolaan hipertensi secara holistik. Oleh karena itu, tenaga kesehatan disarankan untuk mengintegrasikan pendekatan ini ke dalam praktik keperawatan guna meningkatkan kualitas hidup lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Nyeri Kronis, Kompres Hangat, Lansia