

---

## Terapi Modalitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Leher Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wisma Flamboyan Panti Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia

Rian Tasalim<sup>1\*</sup>, Saidah<sup>2</sup>, Bunga Melati<sup>3</sup>, I Putu Wiadnyana Waisnawa<sup>4</sup>, Lina Rahma Lestari<sup>5</sup>, Tia Irenia Aprilici<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia Banjarmasin

Email korespondensi: \*rtasalim@gmail.com

---

### Info Artikel:

Diterima : 10 September 2025

Diperbaiki : 12 September 2025

Disetujui : 30 Oktober 2025

**Kata Kunci:** Hipertensi, Kompres Hangat, Lansia, Nyeri Leher, Terapi Modalitas

**Keywords:** Hypertension, Warm Compress, Elderly, Neck Pain, Modality Therapy.

### Abstrak

Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah melebihi normal. Salah satu gejala yang muncul pada penderita hipertensi yaitu muncul adanya nyeri pada kepala, dada, dan tungkai. Penanganan hipertensi umumnya melibatkan penggunaan Salah satu terapi komplementer yang efektif adalah kompres hangat, yang diterapkan untuk meredakan nyeri dan ketegangan otot, serta membantu menurunkan tekanan darah. Pengabdian ini bertujuan membantu mengurangi keluhan nyeri kepala dan leher lansia dengan hipertensi. Metode PKM ini berupa pemberian intervensi kompres air hangat pada penderita hipertensi yang mengalami nyeri kepala dan leher. Terapi modalitas Kompres hangat telah dilakukan selama 30 menit/hari selama tujuh hari berturut-turut didapatkan hasil terdapat 14 kali penurunan skala nyeri, 16 kali penurunan tekanan darah, dan sebagian lainnya memiliki hasil yang tetap. Tidak ada lansia yang mengalami peningkatan skala nyeri setelah terapi, dan hanya satu lansia yang mengalami peningkatan tekanan darah. Simpulan dalam kegiatan ini terapi kompres hangat dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan memberikan efek relaksasi pada lansia.

### Abstract

Hypertension is characterized by an increase in blood pressure above normal. One of the symptoms that appear in individuals with hypertension is pain in the head, chest, and limbs. The management of hypertension generally involves the use of medications. One effective complementary therapy is a warm compress, applied to relieve pain and muscle tension, as well as help lower blood pressure. This service aims to help reduce complaints of head and neck pain in elderly people with hypertension. The PKM method involves providing warm water compress interventions to hypertensive patients experiencing head and neck pain. Warm compress therapy

*was carried out for 30 minutes per day for seven consecutive days, resulting in 14 instances of decreased pain scales, 16 instances of decreased blood pressure, and some others showing no change. No elderly individuals experienced an increase in pain scale after therapy, and only one experienced an increase in blood pressure.*

---

## **Pendahuluan**

Hipertensi dikenal sebagai tekanan darah tinggi yang merupakan kondisi medis ketika tekanan darah seseorang di arteri meningkat secara konstan melebihi batas normal (Krisnanda, 2017). Hipertensi seringkali tidak disadari oleh penderitanya. Hipertensi juga masih menjadi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia (Marliana et al., 2019).

Biasanya hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah di atas 140/90, dan dianggap parah jika tekanan di atas 180/120 (Harismi, 2019). Untuk memastikan diagnosis hipertensi, perlu dilakukan pengukuran darah minimal 2 kali dengan jarak 1 minggu (Hamsih & Septiawan, 2021). Masalah tekanan darah tinggi sering kali tidak menunjukkan gejala. Dimana kondisi yang semakin larut, seiring waktu jika tidak diobati, dapat menyebabkan masalah kesehatan, seperti penyakit jantung dan stroke (Hutagalung, 2021).

Hipertensi banyak terjadi pada lansia karena perubahan alami tubuh seiring bertambahnya usia (O. Saputra & Anam, 2016). Perubahan ini menyebabkan pembuluh darah menjadi kaku dan tidak elastis. Akibatnya, jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah, sehingga tekanan darah meningkat (Masriani, 2020). Angka kejadian hipertensi lansia bervariasi tergantung dari usia dan jenis kelamin. Sekitar 60% populasi menderita hipertensi pada usia 60 tahun, sekitar 65% pria dan 75% wanita mengalami tekanan darah tinggi pada usia 70 tahun. Sedangkan proporsi hipertensi pada kelompok umur 60-74 tahun adalah 75% (R. Saputra et al., 2020).

Angka kejadian hipertensi lansia juga dianalisa berdasarkan jenis kelamin. Perempuan sangat beresiko mengalami hipertensi di masa tua, dari 80 responden yang berjenis kelamin perempuan hampir seluruhnya (81,3%) menderita hipertensi (WHO, 2019).

Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi pada lansia terjadi karena proses penuaan membuat pembuluh darah menebal dan menjadi kaku, sehingga tekanan darah cenderung tinggi. Gaya hidup yang tidak baik dapat mempengaruhi seseorang untuk

mengalami hipertensi serta adanya riwayat keluarga dengan hipertensi (O. Saputra & Anam, 2016).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering tidak menunjukkan gejala yang jelas. Hipertensi dapat menjadi berbahaya karena bisa terjadi tanpa gejala. Bahkan, pada beberapa kasus, gejalanya baru muncul setelah hipertensi makin parah dan sampai mengancam nyawa (Nursofiati et al., 2023).

Namun, beberapa gejala yang mungkin muncul adalah sakit kepala, terutama di bagian belakang kepala, mual atau muntah, pusing atau pingsan, sesak napas atau sulit bernapas, telinga berdenging atau nyeri dada, mimisan, irama jantung abnormal, penglihatan kabur, kecemasan dan muncul kebingungan (Setiandari, 2022).

Nyeri sakit kepala merupakan gejala hipertensi yang sering dirasakan. Sakit kepala yang berdenyut atau berdenyut, sering kali di kedua sisi kepala muncul secara tiba-tiba dan intens, mencapai puncak nyeri dengan cepat. Rasa sakit yang biasanya lebih buruk di pagi hari atau saat berbaring. Penanganan nyeri sakit kepala pada penderita hipertensi (Rusminarni et al., 2021).

Jika nyeri sudah dirasakan penderita hipertensi disertai dengan keluhan lain, sebaiknya segera berkonsultasi dengan dokter untuk dapat memastikan kemungkinan penyebabnya. Penanganan nyeri pada pasien hipertensi bisa di atasi dengan penggunaan obat farmakologi dan juga terapi non farmakologi. Penurunan tekanan darah yang diharapkan akan meredakan sakit kepala yang diakibatkannya. Sedangkan non farmakologi dapat dilakukan dengan kompres air hangat untuk mengurangi nyeri (Ariyani et al., 2021).

Kompres hangat merupakan terapi modalitas dalam bentuk stimulasi kutaneus. Teknik stimulasi kutaneus dapat meredakan nyeri secara efektif. Teknik ini mendistraksi pasien dan memfokuskan perhatian pada stimulasi taktil, jauh dari sensasi yang menyakitkan sehingga mengurangi persepsi nyeri (Hartatik Sri & Putri, 2020).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan ditemukan terdapat 5 lansia di wisma flamboyant yang menderita hipertensi dan sedang mengalami nyeri pada leher dan kakinya. Lansia mengatakan tidak melakukan Tindakan apapun selain minum obat dari pengurus. Melihat latar belakang yang ada maka pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membantu mengurangi keluhan nyeri kepala dan leher yang sering

dialami oleh lansia dengan hipertensi di Wisma Flamboyan Panti Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia.

## **Metode**

Metode pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan melalui pendekatan yaitu analisis kondisi wilayah sasaran, dilanjutkan identifikasi masalah, merencanakan intervensi dan melaksanakan implementasi dalam mengatasi masalah yang direncanakan dengan melaksanakan terapi komplementer kompres hangat pada leher untuk mengurangi nyeri dan menurunkan tekanan darah pada lansia, bekerja sama dengan mitra dan tim yang terlibat, kemudian melaksanakan evaluasi hasil kegiatan yang telah dilaksanakan.

Langkah-langkah dalam melaksanakan solusi dari permasalahan mitra tersebut terdiri dari tahap persiapan terdiri dari, analisis masalah, penyusunan proposal, pemantapan tim dan perijinan koordinasi. Kemudian melakukan analisis Masalah terdiri dari mengkaji permasalahan yang terjadi pada wilayah mitra yaitu dengan survey. Berdasarkan hasil survey yang kami lakukan pada lansia sebagian besar mengalami diagnosa hipertensi dengan keluhan nyeri kepala sampai kebelakang leher. Sehingga memerlukan terapi komplementer salah satunya terapi kompres hangat dalam menurunkan nyeri dan tekanan darah. Pada kegiatan ini dilakukan pada 5 peserta yang hipertensi.

Selanjutnya adalah tahap pelaksanaan terapi kompres hangat sebagai upaya pengurangan nyeri dan penurunan tekanan darah pada kegiatan ini dilakukan selama tujuh hari berturut-turut dengan durasi kompres 30 menit/hari dilakukan pada pagi hari. Terapi kompres dilakukan dengan menggunakan kantong kompres hangat.

## **Hasil**

Pemberian Terapi modalitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Leher Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wisma Flamboyan Panti Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru. Tujuan dilakukannya pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di PPRSLU melalui terapi kompres hangat sebagai metode perawatan non-farmakologis.

Tujuan khusus pengabdian ini untuk membantu mengurangi keluhan nyeri kepala dan leher yang sering dialami oleh lansia dengan hipertensi, seperti peningkatan sirkulasi darah. Terapi modalitas kompres ini dilakukan pada hari Sabtu-senin, 01-08 Februari 2025 di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera.

Sebelum pelaksanaan pemberian terapi dimulai, kelompok memperkenalkan diri dan memperkenalkan pembimbing yang mendampingi, selanjutnya kelompok menjelaskan secara singkat tentang Terapi modalitas kompres hangat yang diberikan dan manfaat terapi modalitas yang diberikan kepada lansia yang berada di Wisma Flamboyan. Kemudian pemberian terapi kompres hangat dilaksanakan selama 30 menit dengan jumlah peserta 5 orang.

Langkah-langkah dalam pelaksanaan terapi kompres hangat dimulai dengan menyiapkan kantong kompres hangat, menyiapkan air hangat dengan suhu 45-50°C, menuang air hangat kedalam kantong kompres hangat, menyiapkan kain/handuk untuk melapisi kanyong kompres jika perlu, mengatur posisi klien agar nyaman, memastikan area kompres (leher) dalam keadaan baik, tidak ada luka, mengobservasi tingkat nyeri dengan *face scale for pain*, mengukur tekanan darah, menempelkan kantong kompres pada leher selama 30 menit, mengobservasi reaksi klien secara berkala untuk memastikan kenyamanan. Setelah 30 menit, angkat kantong kompres kemudian menanyakan kepada pasien apakah merasa lebih nyaman atau mengalami efek samping. Selanjutnya mengevaluasi kembali tingkat nyeri dan tekanan darah pada klien dan mencatat perkembangan setiap hari untuk memantau efektivitas terapi, jika muncul reaksi negatif, sesuaikan atau hentikan terapi sesuai kebutuhan. Berikut dokumentasi hasil kegiatan disajikan pada Gambar 1.





Gambar 1 Dokumentasi Pengukuran Tekanan Darah dan Nyeri Pada Lansia Hipertensi



Gambar 2 Dokumentasi Implementasi Kompres Air Hangat Pada Leher dan Kaki

Berikut hasil observasi yang dilakukan :

**Hasil Klasifikasi Hipertensi Pada Lansia**

*Tabel 1 Hasil Klasifikasi Hipertensi Pada Lansia*

| HASIL KEGIATAN |        |            |    |    |    |    |    |    |             |    |    |    |    |    |    |
|----------------|--------|------------|----|----|----|----|----|----|-------------|----|----|----|----|----|----|
| NO             | Lansia | PRE TERAPI |    |    |    |    |    |    | POST TERAPI |    |    |    |    |    |    |
|                |        | H1         | H2 | H3 | H4 | H5 | H6 | H7 | H1          | H2 | H3 | H4 | H5 | H6 | H7 |
| 1.             | Tn. H  | 3          | 3  | 7  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3           | 2  | 3  | 2  | 3  | 1  | 2  |
| 2.             | Tn. Hs | 3          | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3           | 2  | 2  | 3  | 2  | 1  | 2  |
| 3.             | Tn. I  | 7          | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 7           | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  |
| 4.             | Tn S   | 3          | 3  | 3  | 3  | 7  | 3  | 3  | 1           | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 5.             | Tn. HW | 7          | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 7           | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  |

**Hasil Klasifikasi Skala Nyeri Pada Lansia**

*Tabel 2 Hasil Klasifikasi Skala Nyeri Pada Lansia*

| HASIL SKALA NYERI |        |            |    |    |    |    |    |    |             |    |    |    |    |    |    |
|-------------------|--------|------------|----|----|----|----|----|----|-------------|----|----|----|----|----|----|
| No                | Nama   | Pre Terapi |    |    |    |    |    |    | Post Terapi |    |    |    |    |    |    |
|                   |        | H1         | H2 | H3 | H4 | H5 | H6 | H7 | H1          | H2 | H3 | H4 | H5 | H6 | H7 |
| 1.                | Tn. H  | 1          | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1           | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 2.                | Tn. Hs | 2          | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1           | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 3.                | Tn. I  | 1          | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1           | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  |
| 4.                | Tn. S  | 1          | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1           | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 5.                | Tn. HW | 2          | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 1           | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |

Terapi modalitas Kompres hangat adalah salah satu metode yang digunakan untuk merangsang peredaran darah dan membuka sirkulasi darah serta mengurangi nyeri pada tekuk lansia dengan cara menaruh hot water bag (kantong penghangat) dengan suhu air yang sudah disesuaikan, yaitu air panas dicampur air dingin selama 30 menit (Hapsari et al., 2022). Metode ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi, mengurangi nyeri, serta diharapkan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia (Ningtias et al., 2019). Pada lansia, terapi ini memiliki banyak manfaat, namun juga memerlukan perhatian khusus untuk memastikan pelaksanaannya aman dan efektif.

## **Kesimpulan**

Pelaksanaan terapi kompres hangat pada lansia ini memiliki tujuan untuk meningkatkan sirkulasi, mengurangi nyeri leher, serta diharapkan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terapi ini efektif dalam mengurangi tekanan darah dan nyeri pada lansia, serta meningkatkan kenyamanan fisik lansia. Selain itu, terapi kompres hangat juga berkontribusi pada perbaikan kualitas hidup lansia dengan membantu mereka tetap aktif dan mengurangi rasa sakit yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Namun, pelaksanaan terapi ini juga menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap penyesuaian suhu dan durasi terapi, baik dari air panas yang harus disesuaikan suhunya dan waktu yang dilakukan terapi tidak boleh lebih dari waktu yang sudah dianjurkan agar hasil dari terapi yang dilakukan kelihatan dan signifikan. mengingat lansia memiliki sensitivitas tinggi terhadap perubahan suhu ekstrem dan sering kali memiliki kondisi medis penyerta yang mempengaruhi respons tubuh. Oleh karena itu, penting untuk melakukan terapi dengan pengawasan medis, memastikan suhu air tidak berlebihan, dan mengatur durasi kompres yang sesuai untuk mencegah komplikasi, seperti fluktuasi tekanan darah atau gangguan peredaran darah dan komplikasi lainnya.

## **Referensi**

- Ariyani, H., Akrom, A., Hendera, H., Gazali, M., Fitriah, A., Nurmeidina, R., & Anshari, M. (2021). *Buku Panduan Konseling Apoteker Pasien Hipertensi*. MBUnivPress.
- Hamsih, H., & Septiawan, T. (2021). Pengaruh Terapi Elektrik Akupunktur

- Terhadap Mean Arterial Pressure pada Pasien Hipertensi: Literature Review. *Borneo Studies and Research*, 3(1).  
<https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/1998>
- Hapsari, A. I., Rosyid, F. N., & Irianti, A. D. (2022). Efektifitas Thermo Terapy (Terapi Hangat) Untuk Meredakan Nyeri Dada Pada Pasien Acute Coronary Syndrome (ACS) Di Ruang ICCU RS Soeradji Tirtonegoro Klaten: Case Report. *National Confrence on Health Sciene (NCoHS)*, 1, 20–28.
- Harismi, A. (2019). *Ini Kondisi Hipertensi pada Lansia yang Tak Boleh Disepelekan*. SehatQ. <https://www.sehatq.com/artikel/yang-perlu-diketahui-tentang-hipertensi-pada-lansia>
- Hartatik Sri, F., & Putri, D. M. (2020). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswi Semester VI Akper William Booth Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 1–6.
- Hutagalung, M. S. (2021). *Komunikasi Pasien Stroke dengan Afasia, Depresi Paska Stroke dan Tentang Hopelessness*. Nusa Media.
- Krisnanda, M. Y. (2017). Hipertensi. *Laporan Penelitian Hipertensi*, 1102005092, 18.  
[https://simdos.unud.ac.id/uploads/file\\_penelitian\\_1\\_dir/3f252a705ddbef7abf69a6a9ec69b2fd.pdf](https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/3f252a705ddbef7abf69a6a9ec69b2fd.pdf)
- Marliana, T., Kaban, I. S., & Chasanah, U. (2019). Hubungan kecemasan lansia dengan hipertensi di puskesmas kecamatan kramat jati jakarta jimur. *Konas Jiwa XVI Lampung*, 04(11), 306–311.
- Masriani, L. (2020). Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Prakateterisasi Jantung Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Di Instalasi Pelayanan Jantung Terpadu Rssa Malang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 9(1), 37–46.  
<https://doi.org/10.33475/jikmh.v9i1.211>
- Ningtias, D. R., Sudarma, M. P., & Harsoyo, I. T. (2019). Rancang bangun bantal terapi berbasis arduino. *ELEKTRIKAL*, 11(2), 26–30.
- Nursofiati, S., Perdana, F., Shoffa, Mariananingsih, I., & Isnur, M. (2023). Penyuluhan Hipertensi pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen, Kota Serang. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 20–23.
- Rusminarni, S., Lestari, Y., Larasati, I., & Rahman, A. (2021). Hubungan Peran Keluarga terhadap Gaya Hidup pada Penderita Hipertensi Garade II Di Wilayah Kerja Puskesmas Segala Mider. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 4(1), 8–16.
- Saputra, O., & Anam, K. (2016). Gaya Hidup sebagai Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat Pesisir Pantai. *Majority*, 5(3), 118–123.
- Saputra, R., Mulyadi, B., & Mahathir, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spiritual Emotional Freedom

Technique (SEFT) dan Akupresur Titik Taichong. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 942. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1068>

Setiandari, E. (2022). Hubungan Pengetahuan, Pekerjaan dan Genetik (riwayat hipertensi dalam keluarga) Terhadap Perilaku Pencegahan Penyakit Hipertensi. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(4), 457–462. <https://doi.org/https://doi.org/10.56338/mppki.v5i4.2386>

WHO. (2019). *Ageing*.