

Management of Neck Pain in the Elderly through Warm Compresses

Penatalaksanaan Nyeri Leher pada Lansia melalui Kompres Hangat

Desi Marlina¹, Syafrisar Meri Agritubella², Masnun Masnun³

^{1,2,3} Prodi D III Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Riau

Email: desiimarlina1203@gmail.com

Article Info

Article History:

Abstract

Hypertension is a silent killer, which is a disease that occurs in the elderly without complaints or even death. A common problem is neck pain due to damage to the peripheral blood vessels. One effort to overcome neck pain is warm compresses. This study aims to identify changes in the pain scale before and after warm compresses are given. The research method is descriptive in 2 elderly subjects > 60 years of age with hypertension with neck pain. Nursing interventions were carried out for 7 consecutive days with a duration of 10-15 minutes. The results of the study showed that there was a decrease in the pain scale in both subjects. In Subject 1, the pain before the procedure was 6 (moderate pain) decreasing with a scale of 3 (mild pain). In Subject 2, the pain before the procedure was 5 (moderate pain) decreasing with a scale of 3 (mild pain). Conclusion: Warm compresses can reduce neck pain in elderly people with hypertension. Recommendation: giving warm compresses can be done with tools that are easily obtained and do not require large costs. It is hoped that the elderly can apply it independently at home.

Key Words :

Warm Compress; Neck Pain; Hypertension; Elderly

Abstrak

Hipertensi merupakan silent Killer yaitu salah satu penyakit terjadi pada lansia tanpa keluhan bahkan kematian. Masalah yang umum terjadi adalah nyeri leher akibat kerusakan vaskuler pembuluh darah perifer. Salah satu Upaya mengatasi nyeri pada leher adalah kompres hangat. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi perubahan skala nyeri sebelum dan setelah diberikan kompres hangat. Metode penelitian merupakan deskriptif pada 2 orang subjek lansia > 60 tahun penderita Hipertensi dengan nyeri leher. Intervensi Keperawatan yang dilakukan selama 7 hari berturut turut dengan durasi 10-15 menit. Hasil penelitian didapatkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri pada kedua subjek. Pada Subjek satu nyeri sebelum tindakan adalah 6 (nyeri sedang) menurun dengan skala 3 (nyeri ringan). Pada Subjek 2 nyeri sebelum tindakan adalah 5 (nyeri sedang) menurun dengan skala 3 (nyeri ringan). Kesimpulan: Kompres hangat dapat menurunkan nyeri leher pada lansia penderita hipertensi. Rekomendasi: pemberian kompres hangat dapat dilakukan dengan alat yang mudah didapatkan dan tidak membutuhkan biaya yang besar. Diharapkan lansia dapat menerapkan secara mandiri di rumah.

Kata Kunci:

Kompres Hangat; Nyeri Leher; Hipertensi; Lansia

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok manusia yang telah memulai memasuki tahapan akhir fase kehidupan. Menurut *World Health Organization* tahun 2021 lansia ialah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Proses penuaan akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik aspek sosial, ekonomi maupun aspek kesehatan. Perubahan fungsi kognitif pada lansia menyebabkan penilaiannya terhadap suatu kondisi menjadi berkurang sehingga kurang mampu untuk menahan emosinya yang menyebabkan tekanan darahnya meningkat (Sudargo et al., 2023)

Berbagai perubahan degeneratif lainnya dapat mempengaruhi perkembangan manusia dalam tahap akhir periode kehidupannya. Masalah kesehatan seperti masalah tulang, sendi, otot, gangguan saraf, dan masalah kardiovaskuler dapat muncul sebagai akibat dari penurunan sistem kekebalan akibat perubahan degeneratif ini. Hipertensi adalah masalah yang paling umum bagi orang tua karena risiko penurunan sistem kardiovaskuler mereka. Tekanan darah lebih dari 140 mmHg sistolik dan 90 mmHg diastolik adalah tanda hipertensi. Penebalan dinding arteri pada orang tua menyebabkan pembuluh darah menjadi kaku dan menyempit (Novitaningtyas, 2014).

Di seluruh dunia, hipertensi adalah penyebab utama kematian dini, dengan lebih dari 1% pria dan 5% wanita, dan lebih dari satu miliar orang menderita penyakit tersebut (WHO, 2021). Menurut data *World Health Organization*, terdapat 24,7% penduduk Asia Tenggara dan 19,3% penduduk Indonesia mengalami hipertensi pada umur 60 tahun ke atas. Jumlah lansia yang menderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2025, diperkirakan ada 1,1 milyar lansia di seluruh dunia menderita hipertensi (WHO, 2020).

Hipertensi merupakan kenaikan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi adalah kondisi di mana pembuluh darah mengalami tekanan secara terus-menerus akibat adanya kekuatan darah yang mendorong dinding pembuluh darah (arteri) saat jantung berdetak, yang memompa darah ke pembuluh darah dari jantung ke seluruh tubuh. Jantung harus memompa lebih keras dengan tekanan yang lebih tinggi. Hipertensi atau darah tinggi merupakan gangguan terhadap pembuluh darah yang dimana suplai oksigen dan nutrisi menjadi terhambat ke jaringan seluruh tubuh. Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* di karenakan penyakit tersebut menyerang secara tiba tiba tanpa di sertai tanda gejala.

Hipertensi yang terjadi dapat memicu terjadinya berbagai komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal, retinopati (kerusakan retina mata) penyakit pembuluh darah tepi dan gangguan saraf. Komplikasi hipertensi apabila tidak ditangani akan mempengaruhi sistem kardiovaskuler, saraf, dan ginjal (Nugroho et al., 2022)

Salah satu faktor yang menyebabkan tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah usia. Orang tua memiliki resiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi karena penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik dan perubahan kondisi pembuluh darah, termasuk bagian jantung. Pembuluh darah arteri menjadi lebih keras dan tidak elastis, sehingga kemampuan jantung untuk memompa darah menurun (Morika et al., 2020). Beberapa tanda dan gejala yang di derita lansia dengan hipertensi salah satunya adalah sakit kepala yang menghambat aktivitas fisik lansia.

Sakit kepala juga dikenal sebagai nyeri leher, perubahan emosi, kesulitan bernapas, dan ketidaknyamanan pada leher dan kepala adalah masalah yang sering terjadi di alami orang tua

dengan hipertensi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Kang et al., 2023). Leher terasa tegang atau nyeri leher terjadi karena 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 menyebabkan terjadinya penekanan pada serabut saraf otot leher sehingga penderita merasa nyeri atau ketidaknyamanan pada leher. Nyeri yang dirasakan oleh penderita hipertensi akan mengganggu aktivitas sehari-harinya (Fadlilah, 2019)

Cara mengatasi nyeri akibat hipertensi yaitu melalui pendekatan farmakologis menggunakan obat anti *diuretic* dan pendekatan nonfarmakologi yaitu penerapan kompres hangat pada area tubuh tertentu seperti leher. Kompres hangat dapat memberikan sensasi hangat dan meredakan ketidaknyamanan pada bagian yang terpengaruhi (Giasma,dkk, 2023).

Kompres hangat merupakan tindakan yang dilakukan dengan memberikan sensasi hangat pada leher yang mengalami nyeri yang bertujuan untuk menurunkan spasme otot, memperlancar sirkulasi darah dan mengurangi rasa sakit atau nyeri .kompres hangat merelaksasikan otot pada pembuluh darah dan melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan pemasukan oksigen ke otak. kompres hangat dapat memberikan rasa hangat pada leher karena panas yang di hasilkan mampu memperbesar pembuluh darah sehingga pembuluh darah dan suplai oksigen lancar dan dapat meredakan ketegangan otot akibat nyeri. Rasa 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 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 relaksasi yang terjadi (Sutomo, 2022)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (1) yang berjudul “Penerapan kompres hangat pada leher pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri”, terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan kompres hangat selama 7 hari dalam 15 menit. Skala nyeri sebelum dilakukan kompres hangat 7 dan setelah dilakukan kompres hangat pada leher nyeri semakin membaik dengan skala 2.

Hal ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh (2), setelah dilakukan kompres hangat selama 5 hari untuk mengatasi nyeri pada pasien hipertensi, hasil yang didapatkan yaitu adanya penurunan skala nyeri sebelum dilakukan kompres hangat skala nyeri 5 dan setelah dilakukan kompres hangat pada hari ke lima menjadi skala nyeri 1.

Salah satu keuntungan terapi nonfarmakologis untuk meredakan nyeri adalah kompres hangat. dipilih karena merupakan salah satu metode yang mudah dilakukan, dapat dilakukan sendiri tanpa bantuan orang lain dan efektif untuk menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi. Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat pada daerah tertentu menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Kompres hangat efektif digunakan pada pasien hipertensi yang mengalami nyeri dibagian leher dengan skala sedang (4-6). Kompres hangat dilakukan di leher karena pada leher terdapat arteri-arteri besar yang memperdarahi otak. Pemberian kompres hangat mempengaruhi proses persepsi otak, ketika leher dikompres hangat maka reseptor yang peka terhadap panas di hipotalamus terangsang untuk mengaktifkan sistem efektor, yaitu dengan berkeringat dan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah sekitar leher akan memperlancar

sirkulasi oksigen, mencegah spasme otot, dan menurunkan nyeri kepala (Rahmanti & Pamungkas 2022).

Penatalaksanaan nyeri pada lansia merupakan upaya yang dilakukan untuk mengurangi morbiditas dan mortalitas akibat penyakit hipertensi yang diderita. Penatalaksanaan ini mempertimbangkan minimnya efek samping seperti penggunaan obat-obatan yang dapat mempengaruhi kesehatan lansia. Salah satu tindakan yang dilakukan peneliti adalah memberikan kompres hangat yang bertujuan untuk mengurangi nyeri pada leher lansia sehingga lansia dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa rasa nyeri. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Langsung dimana berdasarkan hasil survey, Penderita hipertensi dengan jumlah sebesar 870 lansia dengan urutan 4 dari seluruh puskesmas yang ada di Kota Pekanbaru.

METODE

Adapun Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan melihat penurunan skala nyeri pada lansia dengan hipertensi yang mengalami nyeri pada leher. Jumlah lansia Hipertensi yang mengalami Nyeri Leher ada 2 orang lansia yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sehingga kedua lansia dijadikan sampel dalam penelitian ini (*Purposive Sampling*). Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Langsung Kota Pekanbaru. Instrumen yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale* (NRS) yang dikembangkan oleh Potter dan Perry (2018). Pengukuran skala nyeri dilakukan pada awal dan akhir pertemuan. Pada Pertemuan pertama, peneliti mengukur skala nyeri dengan menggunakan NRS pada kedua subjek dan dilanjutkan dengan pemberian kompres hangat dilakukan pada pagi hari selama 7 hari dengan durasi 10 – 15 menit. Suhu air dipertahankan sebesar 45°C. Pada hari ke 7 dilakukan pengukuran skala nyeri sehingga didapatkan perubahan skala nyeri sesuai yang diharapkan. Penelitian ini telah lulus Kaji Etik yang dikeluarkan oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Riau dengan Nomor LB.02.03/EA/KEPK-PKR/2025

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada kedua subjek dengan data sebagai berikut:

1. Subjek 1, 63 tahun, beragama Islam, pendidikan terakhir SMA dan tinggal bersama keluarga dan bekerja sebagai wiraswasta. Saat ini subjek 1 mengalami nyeri pada leher bagian belakang dan terasa berdenyut saat beraktivitas. Subjek 1 mengalami hipertensi selama 5 tahun dan rutin berobat. Saat ini Subjek 1 menggunakan minyak urut sebagai alternatif mengurangi nyeri pada leher yang sudah berlangsung lama.
2. Subjek 2, 76 tahun, beragama Islam, pendidikan terakhir SLTA, dan tinggal bersama anak (Istri sudah meninggal). Subjek 2 tidak bekerja. Saat ini subjek 2 mengalami nyeri pada leher dan terasa kaku yang mengganggu aktivitasnya. Subjek 2 mengatakan nyeri muncul saat lupa meminum obat.

Hasil pengkajian Nyeri menggunakan NRS pada kedua subjek didapatkan bahwa terjadi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1.
Skala Nyeri Leher pada Subjek 1 dan Subjek 2 yang menderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Langsat Pekanbaru

Variabel	Pengukuran Nyeri Leher sebelum Penerapan Kompres Hangat		Pengukuran Nyeri Leher Setelah penerapan Kompres Hangat	
	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 1	Subjek 2
Skala Nyeri	6	5	3	3
Tingkat Nyeri	Nyeri Sedang	Nyeri Sedang	Nyeri Ringan	Nyeri Ringan

Berdasarkan Tabel 1 diatas, didapatkan bahwa Nyeri Leher pada subjek 1 sebelum diberikan kompres hangat adalah nyeri sedang dengan skala 6, dan terjadi penurunan nyeri setelah diberikan kompres hangat menjadi nyeri ringan dengan skala 3. Sedangkan pada subjek 2 sebelum diberikan kompres hangat adalah nyeri sedang dengan skala 5 dan terjadi penurunan nyeri setelah diberikan kompres hangat menjadi nyeri ringan dengan skala 3.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri dan tingkat nyeri pada kedua subjek penelitian dimana kedua subjek dari Nyeri Sedang menjadi Nyeri Ringan setelah diberikan kompres hangat selama 7 hari dengan durasi 10 – 15 menit setiap harinya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari (2021) yang berjudul “Penerapan kompres hangat pada leher pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri”, terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan kompres hangat selama 7 hari dalam 15 menit. Skala nyeri sebelum dilakukan kompres hangat 7 dan setelah dilakukan kompres hangat pada leher nyeri semakin membaik dengan skala 2 (1). Nyeri leher belakang adalah rasa ketidaknyamanan yang muncul pada leher akibat ujung saraf yang terletak di ligamen dan otot leher. Nyeri ini disebabkan karena kerusakan vaskuler akibat dari hipertensi yang terlihat pada seluruh perifer. Perubahan struktural dalam arteri kecil dan arteriola menyebabkan penyumbatan pembuluh darah dan mengganggu aliran darah arteri. Gangguan darah ini menyebabkan spasme otot yang kemudian menimbulkan nyeri.

Pada kedua subjek, nyeri sebelum diberikan terapi berada pada kategori nyeri sedang. Jika dilihat dari keluhan yang disampaikan oleh subjek 1 dan Subjek 2 bahwa nyeri terasa saat aktivitas dan terjadi karena faktor usia dan terjadi secara kronis akibat dari penyakit hipertensi dan mengganggu kegiatan sehari-hari dan hal ini menunjukkan tingkat keparahan Nyeri leher dapat diklasifikasikan menjadi grade II berdasarkan teori tingkat nyeri Haldeman, The Neck Pain Task Force (Depari & Rambe, 2021). Setelah diberikan kompres hangat nyeri ini berkurang dan berada pada kategori nyeri ringan sehingga kedua subjek mampu melakukan aktivitas sehari – hari dan secara mandiri melakukan terapi kompres hangat untuk mengatasi nyeri pada leher.

Berdasarkan Hasil Penelitian Pamungkas, dkk (2025), kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri leher pada penderita hipertensi dengan nilai p value sebesar 0,001 ($p < 0,05$) (Pamungkas, Widiastuti, & Witriyani, 2025). Penelitian sejalan dengan

penelitian Nugroho, dkk (2022) pada 2 orang subjek pasien hipertensi dengan skala nyeri kepala sedang dengan pengukuran nyeri menggunakan skala penilaian deskriptif sederhana didapatkan bahwa skala nyeri sebelum terapi adalah 7 menjadi skala nyeri 0 (tidak nyeri) (Nugroho, Ayubbana, & Sari, 2022). Kedua penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri dan tingkat nyeri pada kedua subjek. Penurunan ini baik subjek 1 maupun subjek 2 dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah pengalaman nyeri dan cara mengatasi nyeri. Pada subjek 1 memiliki kebiasaan memberikan terapi minyak urut sedangkan pada subjek 2 tidak menggunakan alternatif lain. Sehingga pada subjek 1 terjadi penurunan dari skala 6 menjadi skala 3 yaitu sebesar 3 angka. Sedangkan pada subjek 2 penurunan dari skala 5 menjadi skala 3 yaitu sebesar 2 angka. Penerapan kompres hangat ini dapat dibantu dengan memberikan terapi lainnya namun tidak dalam waktu yang bersamaan. Menurut peneliti, selain tambahan pengalaman mengatasi nyeri, subjek 1 memiliki profesi sebagai wiraswasta dengan aktivitas fisik sedangkan subjek 2 tidak bekerja. Persepsi nyeri pada kedua subjek juga dapat berbeda dikarenakan nyeri dapat dialihkan dengan metode distraksi (pengalihan) apabila subjek 1 bekerja sedangkan subjek 2 tidak bekerja. Maka subjek yang tidak bekerja lebih fokus merasakan nyeri sedangkan yang bekerja dapat mengalihkan nyerinya. Oleh karena itu, ada beberapa faktor yang dapat peneliti simpulkan dari hasil studi kasus ini yaitu Penurunan Nyeri dapat dilakukan secara non farmakologik yaitu melalui kompres hangat, terapi pijat, dan pengalihan nyeri melalui aktivitas fisik.

SIMPULAN

Terdapat penurunan skala nyeri dan tingkat nyeri pada kedua subjek penelitian setelah diberikan kompres hangat dimana kedua subjek dari Nyeri Sedang menjadi Nyeri Ringan

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih peneliti ucapkan kepada pimpinan poltekkes kemenkes Riau dan pimpinan puskesmas Langsung Kota Pekanbaru yang telah memfasilitasi pelaksanaan penelitian ini dari awal sampai akhir. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada orang tua yang memberikan dukungan dana penelitian hingga penelitian ini dapat selesai tepat waktu.

REFERENSI

- Rudolph, A. (2015). *Buku ajar pediatrik*. Jakarta: EGC.
- Triani, E., & Lubis, M. (2006). Penggunaan analgesia nonfarmakologis saat tindakan invasif monir pada neonatus. *sari Pediatri*, 8(2), 107-111.
- Hockenberry, M. J., & Wilson, D. (2009). *Wong's Essentials of pediatric nursing*. Canada: Mosby Elsevier.
- Betz, C. L., & Sowden, L. A. (2009). *Buku saku keperawatan pediatri edisi 5*. Jakarta: EGC.
- Pediatrics, A. A., & Society, C. P. (2006). Prevention and manajement of pain in the neonate: An update. *Pediatrics*, 118(5), 2231-2241.
- Potter, P., & Perry, A. (2009). *Fundamental Keperawatan (7th ed)*. Jakarta.
- Suharti, S. (2017). Studi komparatif pemberian ASI dan glukosa 30 % terhadap respon nyeri neonatus yang dilakukan tindakan invasif di Rumah sakit Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 58-68.

- Asadi-noghabi, F., Tavassoli-farahi, Yousefi, H., & Sadeghi, T. (2014). Neonate pain manajemen: What do Nurse Really Know? *Global journal of health science*, 6(5), 284-293.
- Johnston, C., Fernandes, A., & Campbell-Yeo, M. (2011). Pain in neonates is different. *Pain*, 52 (SUPPL3), 65-73.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2011). *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Wawan, A., & Dewi, M. (2010). *Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap dan perilaku manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sudargo et al., 2. (2023). *Konsep Lansia*. Pekanbaru: Media Pustaka.
- Depari, R., & Rambe, A. (2021). Hubungan Posisi Menunduk Saat Menggunakan Telepon Seluler dengan Nyeri Tengkok. *SCRIPTO SCORE Scientific Medical Journal*, 17-22.
- Pamungkas, D., Widiastuti, A., & Witriyani, W. (2025). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Leher pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*.
- Nugroho, R., Ayubbana, S., & Sari, S. (2022). Penerapan Pemberian Kompres Hangat pada Leher terhadap skala nyeri kepala pada pasien hipertensi di Kota Metro. *Jurnal Cendekia*.
- Novitaningtyas, d. (2014). *Hubungan Karakteristik dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia di Kelurahan Makamhaji*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.