

**Pengaruh Kompres Hangat & Akupresur terhadap Penurunan Nyeri
Kepala pada Lansia Hipertensi di Desa Lhok Bengkuang Timur
Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan**

**The Effect of Warm Compresses & Acupressure on Reducing
Headaches in Hypertensive Elderly in Lhok Bengkuang Timur
Village, Tapaktuan District South Aceh District**

Maqfiratul Afra*¹, Iskandar², Maimun Tharidha³

¹²³Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama,
Aceh Besar, Indonesia

*Koresponding Penulis: maqfiratulafra11@gmail.com

Abstrak

Meningkatkan prevalensi hipertensi setiap tahunnya disebabkan oleh gaya hidup masyarakat dan kurangnya kesadaran masyarakat dalam melakukan pengendalian hipertensi baik dengan farmakologi dan non farmakologi seperti terapi kompres hangat dan akupresur untuk menurunkan nyeri pada lansia hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kompres hangat dan akupresur terhadap penurunan nyeri kepala. Penelitian ini termasuk jenis penelitian quasi experiment dengan *Two-group pretest posttest design using a double pretest*. Populasi dan sampel adalah responden yang memiliki nyeri kepala pada leher dengan riwayat hipertensi dengan pengambilan sampel secara *purposive sampling* yang berjumlah 20 orang. Penelitian dilaksanakan di Desa Lhok Bengkuang Timur Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan pada tanggal 14-25 Juni 2023. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pretest dan posttest pada kompres hangat diperoleh nilai *p value* 0,000 dan pengaruh pada kompres hangat dan akupresur diperoleh nilai *p value* 0,000 serta adanya perbedaan kompres hangat dan akupresur terhadap penurunan nyeri kepala pada lansia hipertensi dengan hasil analisa statistik *p value* 0,005 di Desa Lhok Bengkuang Timur Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan dari kompres hangat dan akupresur terhadap penurunan nyeri kepala. Diharapkan kepada lansia untuk melakukan terapi kompres hangat dan akupresur di rumah yang berguna untuk menurunkan nyeri kepala pada lansia hipertensi.

Kata Kunci : Kompres Hangat, Akupresur, Hipertensi, Lansia

Abstract

Increasing the prevalence of hypertension every year is caused by people's lifestyles and lack of public awareness in controlling hypertension both with pharmacology and non-pharmacology such as warm compresses and acupressure therapy to reduce pain in hypertensive elderly. The purpose of this study was to determine the difference between warm compresses and acupressure in reducing headache. This research is a quasi-experimental type of research with a Two-group pretest posttest design using a double pretest. The population and sample are respondents who have headaches in the neck with a history of hypertension with purposive sampling of 20 people. The research was conducted in Lhok Bengkuang Timur Village, Tapaktuan District, South Aceh Regency on June 14-25 2023. The

results of the study were based on statistical analysis of the effect of pretest and posttest on warm compresses, a p value of 0.000 was obtained and the effect of pretest and posttest on warm compresses and acupressure obtained a p value value 0.000 and the difference between warm compresses and acupressure on reducing headache in elderly hypertensives with the results of statistical analysis p value 0.005 in Lhok Bengkuang Timur Village, Tapaktuan District, South Aceh Regency. So it can be concluded that there is a difference between warm compresses and acupressure in reducing headache. It is expected that the elderly can do warm compress therapy and acupressure at home which are useful for reducing headaches in elderly hypertension.

Keywords: Warm Compress, Acupressure, Hypertension, Elderly

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah suatu keadaan yang sehat secara fisik, mental dan spiritual serta sosial yang mengharuskan setiap individu untuk hidup bermanfaat secara ekonomi dan sosial (Departemen Kesehatan RI, 2009). Kesehatan adalah suatu keadaan yang lengkap fisik, mental, dan kesejahteraan sosial dan tidak hanya mengenai hal penyakit atau kelemahan. Kesehatan adalah kebutuhan dasar masyarakat yang penting untuk dipahami oleh setiap warga masyarakat yang dilindungi oleh Undang-Undang Dasar (Departemen Kesehatan RI, 2009).

Lanjut usia merupakan seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun ke atas termasuk dalam lansia potensial. Lansia potensial adalah lansia yang banyak ditemukan dinegara-negara berkembang dan banyak negara-negara yang masih belum mempunyai tunjangan di masa tua. Lansia potensial bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga yang menjadi tanggung jawabnya (Dewi, 2014). Lansia adalah proses alami yang dialami oleh setiap manusia pada proses perubahan tumbuh dan kembang, tidak secara tiba-tiba yang akan menjadi tua. Salah satu masalah keperawatan lansia yang dapat mempengaruhi kesehatan lansia adalah hipertensi (Azizah, 2011).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 diperkirakan sekitar 972 juta orang (26,4%) yang terkena penyakit hipertensi kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2025 (Fathinah et al., 2021). Berdasarkan Riskesdas dalam Kemenkes (2021) menyatakan bahwa di Indonesia prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk yang mengalami peningkatan yaitu 25,8% ditahun 2018 menjadi 34,1% pada tahun 2021. Hipertensi tertinggi yaitu di Kalimantan Selatan (44,1%) dan hipertensi terendah yaitu di Papua (22,2%) (Kurniyawan, 2016).

Berdasarkan Profil Kesehatan Aceh tahun 2021 penderita hipertensi sebanyak 1,516,104 kasus, jumlah penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar sebanyak 426,684 atau 28%. Penderita hipertensi yang tertinggi di Aceh yaitu Aceh Singkil sebanyak 532,976, Bireuen sebanyak 95,663 dan Aceh Utara sebanyak 94,673, sedangkan di Aceh Selatan menduduki urutan ke lima (Nurrahmani, 2011). Prevalensi

hipertensi di Aceh Selatan sebanyak 59,379 kasus dan yang mendapatkan pelayanan kesehatan berjumlah 14,818 atau 25%. Hipertensi termasuk penyakit terbanyak ke sepuluh yang dialami oleh masyarakat aceh selatan. Kasus hipertensi di Aceh Selatan termasuk sepuluh besar penyakit yang ada di Aceh Selatan, penyakit hipertensi berada di urutan pertama dengan jumlah 8.167 kasus. Kecamatan yang ada di kabupaten Aceh Selatan berjumlah 18 kecamatan. Jumlah kasus hipertensi tertinggi berada di kecamatan Tapaktuan 1.199 kasus.

Hipertensi pada lansia disebabkan oleh terjadinya perubahan kondisi pembuluh darah termasuk dibagian jantung seiring bertambahnya usia, pembuluh darah arteri menjadi semakin keras dan tidak elastis serta kemampuan jantung yang memompa darah akan menurun. Masalah yang disering dialami lansia dengan penderita hipertensi seperti nyeri dikepala (Nugroho, 2016). Nyeri yang diakibatkan oleh penyakit hipertensi ini berdampak pada penderita karena mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri pada penderita hipertensi yaitu gejala yang sering terjadi pada lansia. Salah satunya adalah nyeri kepala oleh kerusakan vaskuler pada pembuluh darah perifer. Nyeri kepala diakibatkan karna terjadinya peningkatan tekanan darah pada dinding pembuluh darah di daerah leher yang mana pembuluh darah tersebut membawa darah keotak sehingga ketika terjadinya peningkatan tekanan vaskuler keotak yang mengakibatkan terjadinya penekanan pada serabut saraf pada otot leher senggga pasien merasa nyeri atau ketidaknyamanan pada leher (Dariah, 2015).

Penderita hipertensi dapat mengatur faktor penyebab dengan melakukan terapi non farmakologi dengan cara terapi kompres hangat dan akupresur. Manfaat dari kompres hangat yaitu memberikan rasa hangat dan melancarkan peredaran pada tubuh seseorang, dengan menggunakan cairan atau alat yang akan menimbulkan kehangatan pada bagian tubuh yang diperlukan (Fathinah et al., 2021). Kompres hangat juga dapat merelaksasikan otot di area yang nyeri, melebarkan pembuluh darah, serta meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi ke jaringan otak. Kompres hangat dapat membuat leher terasa hangat karena panas yang ditimbulkan dapat melebarkan pembuluh darah untuk memperlancar peredaran darah dan oksigenasi untuk meredakan ketegangan otot dan nyeri (Dariah, 2015).

Akupresur suatu metode pengobatan tradisional yang digunakan untuk menghilangkan rasa sakit di area tertentu. Akupresur dilakukan dengan memberikan tekanan fisik pada titik-titik tertentu yang merupakan tempat sirkulasi energi dan keseimbangan pada gejala nyeri (Valerian et al., 2021). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurniyawan dengan judul terapi komplementer alternatif akupresur dalam menurunkan tingkat nyeri. Teknik terapi akupresur digunakan sebagai terapi alternatif dalam menurunkan nyeri pasien dengan berbagai penyakit. Nyeri terjadi adanya ketidakseimbangan aliran energi di dalam tubuh, akupresur menyeimbangkan energi ke dalam tubuh sehingga menghilangkan rasa nyeri dan dapat menyembuhkan penyakit yang diderita (Kurniyawan, 2016).

Dari hasil pengamatan dan wawancara di Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan, terhadap 10 orang dengan memiliki penyakit hipertensi.

6 orang lansia mengatakan bahwa ketika nyeri hipertensinya kambuh, mereka mengatasinya dengan meminum obat farmakologi. Sedangkan 4 orang lansia mengatakan apabila hipertensinya kambuh, mereka mengatasinya dengan meminum obat non farmakologi seperti minum mentimun. Dari 8 orang lansia yang menderita hipertensi mengatakan bahwa mereka belum pernah melakukan kompres hangat dan akupresur pada leher untuk mengurangi nyeri kepala. Sedangkan 2 orang lansia menderita hipertensi pernah melakukan kompres hangat. 10 orang lansia tersebut mengatakan bahwa mereka belum paham tentang manfaat kompres hangat dan akupresur pada leher untuk mengurangi nyeri kepala pada lansia dengan hipertensi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan *quasi experiment* (penelitian eksperimen semu) dengan desain penelitian *Two group pretest posttest design using a double pretest*. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Sampel sebanyak 20 responden. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 14 – 25 Juni 2023. Analisa data menggunakan uji *T- test sampel paired*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Data Demografi

No	Identitas Responden	f	%
Usia			
1.	60 – 65 tahun (lanjut usia)	17	85%
2.	66 -67 tahun (lanjut usia tua)	3	15%
	Total	20	100,0
Jenis Kelamin			
1.	Laki-laki	1	5,0
2.	Perempuan	19	95,0
	Total	20	100,0
Pendidikan			
1.	Menengah (SMA/MA)	6	30,0
2.	Dasar (SD & SMP)	14	70,0
	Total	20	100,0
Pekerjaan			
1.	Bekerja	3	15,0
2.	Tidak bekerja	17	85,0
	Total	20	100,0

Sumber : Data Primer (diolah tahun 2022)

Berdasarkan tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa dari 20 responden, sebagian besar memiliki usia 60-65 tahun sebanyak 15 responden (85%), usia 66-67 tahun sebanyak 3 responden (15%), jenis kelamin perempuan sebanyak 19 orang (95,0%), berpendidikan

dasar (SD dan SMP) sebanyak 14 responden (70,5%) dengan sebagian besar tidak bekerja sebanyak 17 responden (85,0%). Kemudian sebagian besar memiliki kategori tekanan darah hipertensi tingkat 1 sebanyak 18 responden (90,0%) dan lama menderita hipertensi $\geq$ 5 tahun sebanyak 18 responden (90,0%).

Tabel 2. Analisa Univariat

No	Variabel	Kategori	f	%
1.	Pretest nyeri kepala sebelum dilakukan Perlakuan kompres hangat	Ringan	2	20,0
		Sedang	7	70,0
		Berat	1	10,0
2.	Posttest nyeri kepala setelah dilakukan Perlakuan kompres hangat	Ringan	9	90,0
		Sedang	1	10,0

Sumber : Data Primer (diolah tahun 2022)

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa dari 10 responden perlakuan kompres hangat sebagian besar memiliki pretes nyeri kepala pada lansia yaitu sedang sebanyak 7 responden (70,0%) dan perlakuan kompres hangat sebagian besar memiliki postes nyeri kepala pada lansia yaitu ringan sebanyak 9 responden (90,0%).

No	Variabel	Kategori	f	%
1.	Pretest nyeri kepala sebelum dilakukan Perlakuan kompres hangat & akupresur	Ringan	2	20,0
		Sedang	8	80,0
2.	Posttest nyeri kepala setelah dilakukan Perlakuan kompres hangat & akupresur	Normal	2	20,0
		Ringan	8	80,0

Sumber : Data Primer (diolah tahun 2022)

Berdasarkan tabel 4.4 di atas menunjukkan bahwa dari 10 responden perlakuan kompres hangat dan akupresur sebagian besar memiliki pretes nyeri kepala pada lansia yaitu sedang sebanyak 8 responden (80,0%) dan perlakuan kompres hangat dan akupresur sebagian besar memiliki postes nyeri kepala pada lansia yaitu ringan sebanyak 8 responden (80,0%).

Tabel 3. Analisa Bivariat

No	Kompres Hangat	Mean	95% CI (Lower-Upper)	Std. Deviation	Median (Min-Maks)	Sig (uji normalitas)	Sig (Paired)
1.	Pretes	4,40	3,56 - 5,24	1,174	3-7	0,108	
2.	Postes	2,60	2,10 - 3,10	0,699	2-4	0,098	0,000

Sumber : Data Primer (diolah tahun 2022)

Berdasarkan tabel 3 diatas didapatkan nilai sig pada kelompok sebelum dan sesudah diberikan perlakuan kompres hangat yaitu 0,108 dan 0,098 ($p > 0.05$), sehingga pada kelompok Kompres hangat yaitu pretes dan postes dinyatakan memiliki data yang berdistribusi normal. Kemudian dari hasil uji statistik parametik yaitu *paired sample t-test*

didapatkan $p \text{ value} = 0,000$ ($p < 0.05$), sehingga ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat terhadap penurunan nyeri kepala pada lansia hipertensi di Desa Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Besar.

No	Kompres Hangat & Akupresur	Mean	95% CI (Lower-Upper)	Std. Deviation	Median (Min-Maks)	Sig (uji normalitas)	Sig (Paired)
1.	Pretes	4,60	3,83 - 5,37	1,075	3-6	0,177	
2.	Postes	1,30	0,71 - 1,89	0,823	0-2	0,088	0,000

Sumber : Data Primer (diolah tahun 2022)

Berdasarkan tabel 3 diatas didapatkan nilai *sig* pada kelompok sebelum dan sesudah diberikan perlakuan kompres hangat dan akupresur yaitu 0,177 dan 0,088 ($p > 0.05$), sehingga pada kelompok Kompres Hangat dan Akupresur yaitu pretes dan postes dinyatakan memiliki data yang berdistribusi normal. Kemudian dari hasil uji statistik parametik yaitu *paired sample t-test* didapatkan $p \text{ value} = 0,000$ ($p < 0.05$), sehingga ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat dan akupresur terhadap penurunan nyeri kepala pada lansia hipertensi di Desa Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Besar.

Tabel 4. Perbedaan Kompres Hangat dan Akupresur

No	Kelompok	Mean	Sig
1.	Kompres Hangat	2,60	0,005
2.	Kompres Hangat dan Akupresur	1,40	

Sumber : Data Primer (diolah tahun 2022)

Berdasarkan tabel 4. diatas menunjukkan bahwa hasil penelitian penurunan nyeri kepala pada kelompok Kompres Hangat dan kelompok Kompres Hangat dan Akupresur, didapatkan nilai *mean* yang lebih rendah pada kelompok Kompres Hangat dan Akupresur yaitu 1,40 dibandingkan dengan kelompok Kompres Hangat yaitu 2,60. Kemudian dari hasil uji statistik parametik yaitu *independent sample t-test* didapatkan $p \text{ value} = 0,005$ ($p < 0.05$), sehingga ada perbedaan penurunan nyeri kepala kelompok Kompres Hangat dan kelompok Kompres Hangat dan Akupresur pada lansia hipertensi di Desa Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Besar.

PEMBAHASAN

1. Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Kepala

Nyeri kepala yang diderita oleh pasien hipertensi disebabkan karena suplai darah ke otak mengalami penurunan dan peningkatan spasme pembuluh darah. Kompres hangat dilakukan untuk merelaksasikan otot pada pembuluh darah dan melebarkan pembuluh darah sehingga hal tersebut dapat meningkatkan pemasukan oksigen dan nutrisi ke jaringan otak (Efendi & Makhfudli, 2009). Kompres hangat merupakan salah satu penatalaksanaan nyeri dengan memberikan energi panas melalui konduksi, dimana panas tersebut dapat menyebabkan vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah), meningkatkan relaksasi otot sehingga meningkatkan sirkulasi dan menambah pemasukan, oksigen, serta nutrisi ke jaringan. Secara anatomis, banyak pembuluh darah arteri dan arteriol di leher yang menuju ke otak (Potter & Perry, 2010).

Penerapan kompres hangat untuk mengatasi nyeri kepala dilakukan pada leher karena terdapat arteri dan arteriol yang memperdarahi kepala dan otak. Arteriol merupakan pembuluh resistensi utama pada pohon vaskuler. Dinding arteriol hanya sedikit mengandung jaringan ikat elastik, namun pembuluh ini mempunyai lapisan otot polos yang tebal dan dipersarafi oleh serat saraf simpatis. Otot polosnya juga peka terhadap perubahan kimiawi lokal dan terhadap beberapa hormon dalam sirkulasi (Sherwood, 2017). Kompres hangat juga dapat meningkatkan curah jantung, peningkatan tersebut dikarenakan sebagai hasil vasodilatasi perifer yang berlebih, yang mengalihkan sejumlah besar suplai darah dari organ dalam dan menghasilkan penurunan tekanan darah, jika tekanan darah menurun secara berangsur perfusi O₂ (oksigen) di otak akan adekuat atau bertambah, sehingga nyeri kepala akan menurun (Aaronso, P.I., & Ward, 2010).

Peneliti berasumsi bahwa dalam penelitian ini kelompok Kompres Hangat pretes yang belum mendapatkan perlakuan kompres hangat memiliki nilai rata-rata yang tinggi yaitu 4,40 dengan rentang skala nyeri kepala minimum dan maksimum yaitu 3-7. Adapun kelompok Kompres Hangat postes yang sudah mendapatkan perlakuan kompres hangat memiliki nilai rata-rata yang rendah yaitu 2,60 dengan rentang skala nyeri kepala minimum dan maksimum yaitu 2-4. Hal ini dikarenakan nyeri kepala pada responden yang telah mendapatkan perlakuan kompres hangat telah menurun. Kompres hangat pada leher dapat merelaksasi otot polos dan melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi dan menambah pemasukan oksigen serta nutrisi ke otak yang dapat menurunkan rasa nyeri kepala pada responden lansia yang menderita hipertensi.

2. Pengaruh Kompres Hangat & Akupresur terhadap Penurunan Nyeri Kepala

Salah satu tindakan non farmakologis untuk menghilangkan nyeri atau mengurangi nyeri adalah kompres hangat. Kompres hangat dapat memberikan rasa hangat pada daerah tertentu, karena panas yang dihasilkan mampu mendilatasi pembuluh darah sehingga aliran darah dan suplai oksigen akan lancar, sehingga meredakan ketegangan otot akibatnya nyeri dapat berkurang. Terapi kompres hangat merupakan tindakan dengan memberikan kompres hangat yang bertujuan memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, dan memberikan rasa hangat (Andarmoyo, 2018).

Selain memberikan kompres hangat, ada beberapa upaya lain yang harus dilakukan oleh lansia yang menderita hipertensi dalam upaya menangani nyeri kepala yaitu dengan melakukan akupresur. Terapi akupresur dapat meredakan kecemasan dan mengurangi indikator fisiologi kecemasan pada pasien yang memiliki dukungan ventilasi mekanis dan nyeri. Akupresur (pemijatan) merupakan teknik penanganan penyakit dengan memijat bagian tubuh tertentu untuk mengaktifkan peredaran *energi vital QI* (Iwan,R, & widya, 2012).

Akupresur disebut juga dengan akupuntur tanpa jarum karena tekniknya menekan titik-titik tertentu menggunakan jari tangan. Akupresur adalah keperawatan komplementer yang menggunakan jari dan tangan untuk merangsang titik akupuntur. Akupresur berfungsi untuk menghilangkan rasa nyeri dan rasa sakit pada seseorang. Prinsip dalam akupresur adalah dengan menghilangkan penghalang, merevitalisasi dan membantu memulihkan kesehatan. Selain itu akupresur dapat merangsang hormon endhoprin sehingga menurunkan rasa nyeri pada kepala (Nurgawati, 2018). Peneliti berasumsi bahwa dalam penelitian ini kelompok Kompres Hangat dan Akupresur pretes yang belum mendapatkan perlakuan kompres hangat dan akupresur memiliki nilai rata-rata yang tinggi yaitu 4,60 dengan rentang skala nyeri kepala minimum dan maksimum yaitu 3-6. Adapun kelompok Kompres Hangat dan Akupresur postes yang sudah mendapatkan perlakuan kompres hangat dan akupresur memiliki nilai rata-rata yang rendah yaitu 1,30 dengan rentang skala nyeri kepala minimum dan maksimum yaitu 0-2. Hal ini dikarenakan nyeri kepala pada responden lansia hipertensi telah menurun karena sudah mendapatkan perlakuan kompres hangat pada leher. Kompres hangat dapat menimbulkan rasa hangat pada leher yang dapat memperlancar sirkulasi darah dan mengurangi rasa sakit atau nyeri kepala pada responden lansia yang menderita hipertensi. Selain itu, responden juga sudah mendapatkan perlakuan terapi akupresur dengan teknik pijat menggunakan jari dan tangan untuk merangsang titik akupuntur sehingga meningkatkan hormon endhoprin yang dapat menurunkan rasa nyeri kepala pada responden yang menderita hipertensi.

3. Perbedaan Kompres Hangat dan Akupresur terhadap penurunan nyeri kepala

Menurut Andarmoyo, nyeri kepala merupakan salah satu tanda dan gejala dari hipertensi. Seorang penderita hipertensi esensial akan mengalami peningkatan tekanan darah, salah satunya peningkatan tekanan dinding pembuluh darah di daerah leher sehingga terjadi peningkatan tekanan vaskuler ke otak yang mengakibatkan terjadinya penekanan pada serabut saraf otot leher sehingga penderita merasakan nyeri. Oleh karena itu nyeri kepala dapat berkurang jika diberikan penanganan kompres hangat yang dapat meningkatkan sirkulasi dan menambah pemasukan oksigen dan nutrisi ke otak. Selain itu, penanganan lainnya dapat diberikan terapi akupresur yang dapat meningkatkan pengeluaran hormon endorphin dari dalam darah. Dengan meningkatnya hormone endorphin sehingga nyeri dapat terkontrol. Selain itu, dengan akupresur dapat menutup gerbang terhadap rangsang nyeri sehingga menurunkan intensitas rasa nyeri kepala (Andarmoyo, 2018).

Peneliti berasumsi bahwa dalam penelitian ini ditemukan adanya penurunan skala nyeri kepala yang rendah pada kelompok Kompres Hangat & Akupresur yang telah mendapatkan perlakuan kompres hangat dan akupresur dengan nilai rata-rata yaitu 1,40 dibandingkan dengan kelompok Kompres Hangat yang hanya mendapatkan perlakuan kompres hangat dengan nilai rata-rata yaitu 2,60. Hal ini dikarenakan kelompok Kompres Hangat & Akupresur mendapatkan dua perlakuan yaitu kompres hangat dan akupresur. Dengan demikian maka kelompok Kompres Hangat & Akupresur memiliki efektivitas lebih cepat dalam menurunkan skala nyeri kepala dibandingkan dengan kelompok Kompres Hangat yang memiliki efektivitas lama dalam menurunkan skala nyeri kepala pada lansia yang menderita hipertensi.

Menurut peneliti dalam penelitian ini ditemukan adanya perbedaan penurunan nyeri kepala kelompok Kompres Hangat dan kelompok Kompres Hangat & Akupresur pada lansia hipertensi. Hal ini dikarenakan kelompok Kompres Hangat hanya mendapatkan satu perlakuan yaitu kompres hangat sedangkan kelompok Kompres Hangat & Akupresur mendapatkan dua perlakuan yaitu kompres hangat dan akupresur. Kedua perlakuan ini merupakan salah satu penanganan non farmakologi yang dapat diterapkan pada responden dalam upaya menurunkan skala nyeri kepala pada lansia yang menderita hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian tentang Pengaruh kompres hangat dan akupresur terhadap penurunan nyeri kepala pada lansia hipertensi di Desa Lhok Bengkuang Timur Kecamatan Tapak Tuan Kabupaten Aceh Selatan pada tanggal 14-25 Juni 2023, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Adanya pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri kepala pada lansia hipertensi dengan hasil analisa statistik $p\text{ value } 0,000 < \alpha = 0,05$ di Desa Lhok Bengkuang Timur Kecamatan Tapak Tuan Kabupaten Aceh Selatan
2. Adanya pengaruh kompres hangat dan akupresur terhadap penurunan nyeri kepala pada lansia hipertensi dengan hasil analisa statistik $p\text{ value } 0,000 < \alpha = 0,05$ di Desa Lhok Bengkuang Timur Kecamatan Tapak Tuan Kabupaten Aceh Selatan.
3. Adanya perbedaan kelompok kompres hangat dan kelompok kompres hangat dan akupresur terhadap penurunan nyeri kepala pada lansia hipertensi dengan hasil analisa statistik $p\text{-value} = 0,005$ dan $0,006$ ($p < 0.05$) di Desa Lhok Bengkuang Timur Kecamatan Tapak Tuan Kabupaten Aceh Selatan.

SARAN

1. Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan referensi bagi responden untuk melakukan kompres hangat dan akupresur secara non farmakologis, sehingga dapat mengurangi nyeri dikepala khususnya bagi lansia menderita hipertensi.

2. Bagi Petugas Kesehatan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi tenaga kesehatan untuk menerapkan kepada pasien untuk melakukan kompres hangat dan akupresur bagi lansia yang nyeri dipapala.

3. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan kepada peneliti lain agar melakukan penelitian yang berbeda dengan penelitian ini seperti variabel lainnya. Selain itu peneliti lain bisa mengambil masalah kesehatan yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Aaronso, P.I., & Ward, J. P. . (2010). *Sistem Kardovaskuler*. Erlangga.
- Andarmoyo, S. (2018). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Ar-Ruzz.
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia* (1st ed.). Graha Ilmu.
- Dariah, E. (2015). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Ilmu Keperawatan*, 3(2).
- Departemen Kesehatan RI. (2009). Undang-undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Dewi, S. . (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1*. Deepublish.
- Efendi, F., & Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori Dan Praktik Dalam Keperawatan*. Salemba Medika.
- Fathinah, R. Z., Dermawan, D., Keperawatan, P., Kesehatan, P., & Mulia, B. (2021). Penatalaksanaan Pemberian Rebusan Daun Alpukat Dan Kompres Hangat Dengan Masalah Nyeri Akut Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Sukoharjo Management Of Avocado Leaf Decorative And Warm Compress With Acute Pain Problems In The Elderly With Hypertens. *IJMS-Indonesian Journal On Medical Science*, 8(2).
- Iwan,R, & widya, H. (2012). *Akupresure Untuk Berbagai Penyakit*.
- Kurniyawan, H. E. (2016). Terapi Komplementer Alternatif Akupresur Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri. *NurseLine Journal*, 1(2), 246–256. <https://media.neliti.com/media/publications/197137-ID-acupressure-as-complementary-and-alterna.pdf>
- Nugroho. (2016). *Keperawatan Gerontik: Buku Kedokteran*. EGC.
- Nurgiawati, E. (2018). *Nurgiwati, E. (2018). Terapi Alternatif & Komplementer Dalam Bidang Keperawatan. Bogor: In Media. in media.*
- Nurrahmani, U. (2011). *Stop Hipertensi*. Familia Pustaka Keluarga.
- Potter & Perry. (2010). *Fundemental Of Nursing edisi 7*. Salemba Medika.
- Sherwood, L. (2017). *Fisiologi Manusia Dari Sel Ke Sistem. Edisi 2*. EGC.
- 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), 1–5.