

INFORMASI ARTIKEL

Received: August, 31, 2024

Revised: November, 19, 2024

Available online: November, 22, 2024

at : <https://ejournal.malahayati.ac.id/index.php/hjk>

Terapi non-farmakologi dalam mengurangi tingkat nyeri kepala pada pasien hipertensi: *A literature review*

Daviq Bagus Setiadi, Endang Triyanto, Arif Setyo Upoyo*

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

Korespondensi penulis: Arif Setyo Upoyo. *Email: afkarfadholi@gmail.com

Abstract

Background: The occurrence of headaches in patients with hypertension is attributable to an elevation in cerebral vascular resistance. The patient experiences a headache in the nape and forehead area, with a moderate level of pain intensity that has a detrimental effect on their comfort.

Purpose: To determine the most appropriate non-pharmacological therapy for the management of headache pain in patients with hypertension.

Method: Literature review study with journal article search was conducted on the ProQuest, PubMed, Science Direct, Google Scholar and Ebsco search databases published in 2019-2024 in English and Indonesian. The keywords used were "non-pharmacological therapy, headache, hypertension". Researchers found 518 articles, after selection, 12 articles were obtained to be reviewed using JBI Quality Appraisal.

Results: The 12 selected articles present a variety of non-pharmacological therapies that can be performed, including relaxation techniques such as deep breathing, massage, acupuncture, and the use of warm compresses. Non-pharmacological therapy has both management and side effects. The results of the analysis demonstrated that the most effective therapy for managing headaches is warm compresses, when compared to other therapies. The administration of warm compresses, specifically the application of compresses to the neck for a duration of 10 to 15 minutes once per day for a period of seven days, resulted in a reduction of the mean pain score among hypertensive patients by 3.1 points.

Conclusion: The most efficacious non-pharmacological therapy for the alleviation of head pain is the application of warm compresses.

Keywords: Headache; Hypertension; Non-pharmacological Therapy.

Pendahuluan: Nyeri kepala pada penderita hipertensi terjadi karena resistensi pembuluh darah otak meningkat. Nyeri kepala yang dirasakan pada area tengkuk hingga dahi dengan intensitas nyeri sedang yang mengganggu kenyamanan penderita.

Tujuan: Untuk mengetahui terapi non-farmakologi terhadap nyeri kepala penderita hipertensi.

Metode: Studi *literature review* dengan pencarian artikel jurnal dilakukan pada database pencarian ProQuest, PubMed, ScienceDirect, Google Scholar dan Ebsco, diterbitkan pada tahun 2019-2024 berbahasa Inggris dan

Daviq Bagus Setiadi, Endang Triyanto, Arif Setyo Upoyo*

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

Korespondensi penulis: Arif Setyo Upoyo. *Email: afkarfadholi@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i9.629>

Terapi non-farmakologi dalam mengurangi tingkat nyeri kepala pada pasien hipertensi: *A literature review*

Indonesia. Kata kunci yang digunakan “terapi non-farmakologi, nyeri kepala, hipertensi”. Peneliti menemukan 518 artikel, setelah dilakukan seleksi didapatkan sebanyak 12 artikel untuk ditinjau menggunakan *Quality Appraisal* JBI. **Hasil:** Dari 12 artikel terpilih memiliki ragam terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan antara lain, relaksasi dalam bentuk relaksasi nafas dalam, *massage*, akupunktur, dan kompres hangat. Terapi non-farmakologi memiliki tatalaksana dan efek samping, terapi yang paling efektif dalam penanganan nyeri kepala yaitu kompres hangat dibandingkan terapi lainnya. Tatalaksana kompres hangat yaitu melakukan kompres di bagian leher selama 10-15 menit 1 kali sehari selama 7 hari menurunkan skor nyeri rata-rata pasien hipertensi sebesar 3.1 poin.

Simpulan: Terapi non-farmakologi dalam mengurangi nyeri kepala yang paling tepat dengan cara kompres hangat.

Kata Kunci: Hipertensi; Nyeri Kepala; Terapi Non-farmakologi.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah di dalam arteri darah akan memberikan gaya yang lebih tinggi dibandingkan kondisi normal secara persisten pada sistem sirkulasi. Prevalensi kejadian hipertensi menurut *World Health Organization* (WHO) 2018 menunjukkan, sekitar 1.13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi meningkat setiap tahunnya begitu juga kondisi di Indonesia pada tahun 2018 adalah 34.11% dengan kejadian hipertensi pada lansia sebesar 63.2% pada usia 65-74 tahun. Sebanyak 31% pasien hipertensi yang tidak melakukan pengobatan mengeluh sakit kepala dibandingkan dengan 15% penderita hipertensi dengan pengobatan, pada lansia yang menderita hipertensi paling sering mengeluh nyeri tengkuk dengan intensitas nyeri sedang (World Health Organization, 2019; Valerian, Ayubana, & Utami, 2021).

Penderita hipertensi dengan gejala nyeri kepala dapat terjadi akibat peningkatan aliran darah ke otak yang disebabkan oleh peningkatan aktivitas jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh. Hal ini mengakibatkan peningkatan tekanan pada pembuluh darah di otak yang menekan urat saraf di otak dan menyebabkan nyeri kepala (Syokumawena, Pastari, & Meilina, 2022). Area nyeri kepala yang dialami penderita penyakit kardiovaskuler berada pada leher, tengkuk dan kepala yang berkepanjangan dan tanpa penanganan akan menyebabkan kualitas hidup yang turun karena rasa nyaman yang terganggu (Aprilyadi, Feri, & Ayu, 2021). Tatalaksana penanganan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis terdiri atas pemberian obat analgesik (ibuprofen atau paracetamol), sedangkan untuk non farmakologi yang sudah dilakukan dengan menggunakan terapi non-

farmakologi yang sering digunakan dalam skala nyeri tertentu (Aritonang, 2020).

Terapi non-farmakologi merupakan langkah-langkah sederhana dalam upaya menurunkan tekanan darah pasien hipertensi dengan berisiko rendah bagi pasien dan tidak membutuhkan biaya terlalu mahal. Menggabungkan kedua pendekatan ini merupakan cara paling efektif untuk mengurangi nyeri kepala (Mekarisce, 2020). Terapi non-farmakologi yang terbaru dan tidak mahal salah satu intervensi yang dapat dilakukan perawat secara mandiri dan keluarga yaitu dengan melakukan pada penderita untuk menurunkan nyeri kepala pasien hipertensi.

Terapi non-farmakologi digunakan dalam pengelolaan nyeri dan beberapa penelitian kecil telah mengindikasikan potensi manfaatnya dalam mengurangi intensitas nyeri kepala, seperti terapi relaksasi nafas dalam, akupunktur, akupresur, kompres hangat dan lainnya. Terapi bertujuan mengurangi rasa nyeri dengan cara membantu mengendurkan otot yang tegang dan meredakan sakit kepala karena tegang. Terapi non farmakologis dengan berbagai teknik diharapkan memiliki efektifitas untuk mengurangi gejala dan kemudahan dalam tatalaksana (Kim, Reid, Casey, Bender, Ro, Song, Trewin, Petersen, Kuang, Gavin, & Roseguini, 2020).

METODE

Penelitian *literature review* untuk mengonfirmasi tatalaksana terapi non-farmakologi yang paling efektif untuk mengurangi intensitas nyeri kepala terhadap pasien hipertensi. Pencarian sumber data literatur bereputasi, baik nasional maupun internasional dari 5 database antara lain *ProQuest*, *PubMed*, *ScienceDirect*, *Google Scholar* dan *Ebsco*.

Daviq Bagus Setiadi, Endang Triyanto, Arif Setyo Upoyo*

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman
Korespondensi penulis: Arif Setyo Upoyo. *Email: afkarfadholi@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i9.629>

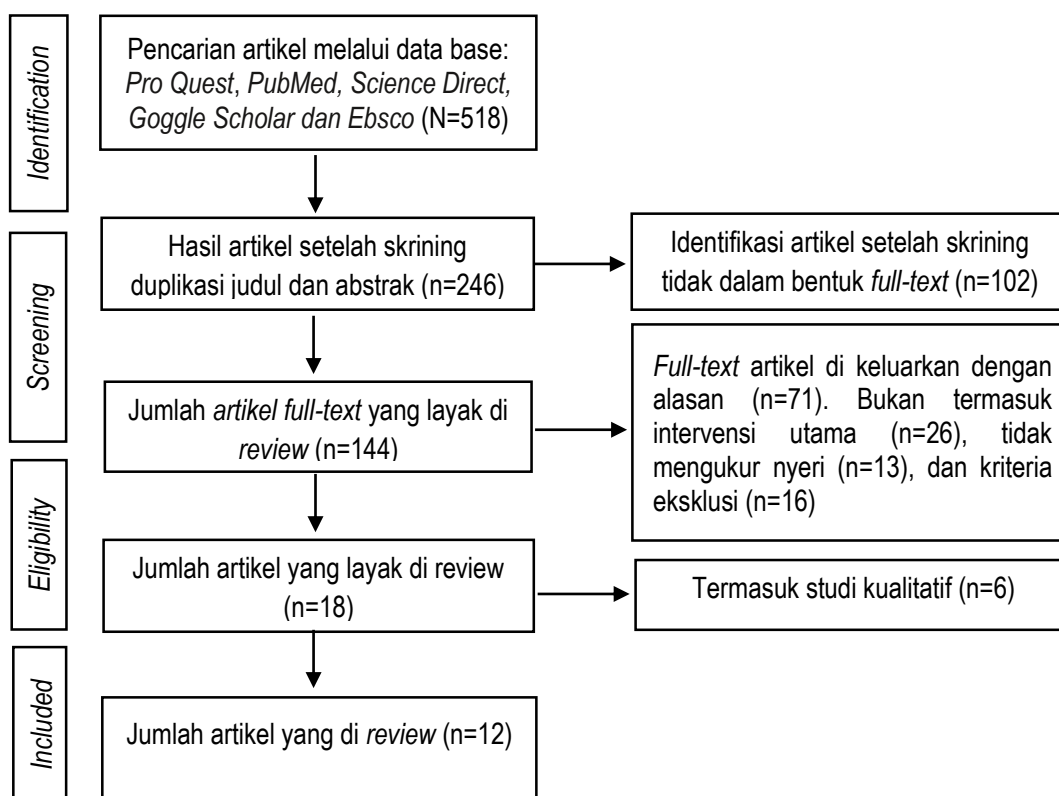
Terapi non-farmakologi dalam mengurangi tingkat nyeri kepala pada pasien hipertensi: *A literature review*

Pencarian artikel jurnal menggunakan kata kunci dan *boolean operator* adalah penyakit kronis, terapi keperawatan, *nursing therapy, nursing treatment, therapy complementary*, terapi non-farmakologis, nyeri kepala, *headache, hypertension*. Istilah pencarian menggunakan kalimat tambahan seperti *effect, impact*, atau pengaruh, pengaruh dan dampak yang dikombinasikan dengan menggunakan kata "OR" dan "AND" dengan kriteria inklusi publikasi 5 tahun terakhir (2019-2024), menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, desain penelitian quasi eksperimental, jenis artikel *original research full teks* dengan tema pengaruh terapi non-farmakologi

terhadap nyeri kepala penderita hipertensi. Kriteria eksklusi yaitu artikel penelitian *systematic review*, studi kualitatif, dan tidak terakreditasi.

Peneliti mengidentifikasi jumlah artikel yang muncul menurut kata kunci, berjumlah 518 artikel, kemudian disaring berdasarkan judul dan abstrak. Berdasarkan judul sebanyak 106 artikel dipilih, kemudian disaring lebih lanjut berdasarkan abstraknya. Peneliti membaca 79 artikel teks lengkap, selanjutnya dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Setelah ditinjau, sebanyak 12 artikel dianggap sesuai untuk direview.

HASIL



Gambar PRISMA Flow Diagram

Daviq Bagus Setiadi, Endang Triyanto, Arif Setyo Upoyo*

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman
Korespondensi penulis: Arif Setyo Upoyo. *Email: afkarfadholi@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i9.629>

Tabel Hasil Pemetaan Data Artikel

(Penulis) (Kota/Negara)	Intervensi	Outcome	Hasil
(Ghavami et al., 2020) (Iran).	<i>Heat and cold therapy</i> 25 menit.	Skor Nyeri Kepala (NRS)	Tidak ditemukan perbedaan <i>baseline</i> antara ketiga grup untuk rata-rata skor skala sakit ($p=0.781$) sebelum studi. Namun, perbedaan antara ketiga grup setelah pemberian terapi panas dan dingin secara statistik signifikan ($p=0.000$). Penelitian ini mendemonstrasikan bahwa penerapan terapi panas maupun dingin dapat mengurangi intensitas sakit kepala tipe migrain yang disebabkan oleh nitrat pada pasien kardiovaskular. Mengingat sekitar 10% pasien tidak dapat menolerir terapi nitrat karena sakit kepala yang tidak tertahankan, pemberian terapi panas atau dingin pada pasien dengan sakit kepala tipe migrain yang disebabkan nitrat direkomendasikan untuk meningkatkan kepatuhan pasien terhadap perawatan.
(Fadlilah, 2019) (Yogyakarta/Indonesia).	Kompres hangat 15-20 menit dalam 1 minggu.	Skala nyeri <i>Verbal Rating Scale</i> (VRS).	Sebagian besar responden sebelum perlakuan (<i>pre-test</i>) mengalami nyeri sedang sebanyak 12 responden (60%) dan setelah diberikan kompres hangat (<i>post-test</i>) sebagian besar responden mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 17 responden (75%). Terdapat pengaruh yang signifikan skala nyeri leher sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat ($p\ value= 0.003$). Terdapat perbedaan yang signifikan skala nyeri kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p\ value=0.000$). Kompres hangat dapat menurunkan skala nyeri leher pada penderita hipertensi esensial.
(Shafie et al., 2022) (Kampar/Indonesia).	<i>Cupping therapy</i> 1 sesi latihan 10 menit.	Skor Nyeri Kepala (NRS)	Terapi cupping terbukti efektif menurunkan keluhan sakit kepala pada pasien hipertensi. Hal ini terlihat dari perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah terapi cupping yang signifikan dengan nilai statistik $p=0.000$. Rata-rata skala nyeri menurun secara signifikan dari 2.2581 menjadi 1.1613 setelah terapi <i>cupping</i> . Ini menunjukkan terapi <i>cupping</i> mampu mengurangi tingkat nyeri yang dirasakan pasien. Terdapat hubungan yang kuat antara skala nyeri sebelum dan sesudah terapi dengan nilai korelasi 0.543 dan nilai $p=0.002$. Ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara terapi cupping terhadap penurunan skala nyeri.
(Dewi et al., 2021) (Bali/Indonesia).	<i>Slow-stroke back massage</i> dengan <i>virgin coconut oil</i>	Tekanan darah dan Skor Nyeri Kepala VAS (<i>Visual Analogue Scale</i>)	Terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah pemberian SSBM dengan VCO. Nilai rata-rata tekanan darah sistole turun dari 156.60 menjadi 132.20 dan diastole turun dari 97.00 menjadi 91.53. Tidak terdapat penurunan tekanan

Daviq Bagus Setiadi, Endang Triyanto, Arif Setyo Upoyo*

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman
Korespondensi penulis: Arif Setyo Upoyo. *Email: afkarfadholi@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i9.629>

Terapi non-farmakologi dalam mengurangi tingkat nyeri kepala pada pasien hipertensi: *A literature review*

	(VCO) selama 3-10 menit.		darah yang signifikan pada kelompok kontrol. Terdapat penurunan nyeri kepala yang signifikan pada kelompok intervensi dengan rata-rata nilai pengukuran turun dari 7.00 menjadi 3.93. Tidak terdapat penurunan nyeri kepala yang signifikan pada kelompok kontrol, dengan rata-rata nilai pengukuran turun sedikit dari 5.67 menjadi 5.27. Terdapat pengaruh pemberian SSBM dengan VCO terhadap penurunan tekanan darah dan nyeri kepala pada lansia hipertensi di lokasi penelitian.
(Surya & Yusri 2022) (Padang/Indonesia).	<i>Slow stroke back massage</i> (SSBM).	Skor Nyeri Kepala (NRS)	Rerata skala nyeri kepala pasien hipertensi sebelum diberikan intervensi SSBM adalah 5.48. Sesudah diberikan intervensi SSBM adalah 2.24. Berdasarkan uji statistik <i>paired t-test</i> , didapatkan <i>p value</i> = 0.000 ($p < 0.05$), artinya SSBM efektif mengatasi masalah nyeri kepala pada pasien hipertensi di wilayah penelitian. Jadi secara ringkas, penelitian ini menyimpulkan bahwa pemberian intervensi SSBM selama 6 hari dapat menurunkan skala nyeri kepala secara signifikan pada pasien hipertensi berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan.
(Aritonang, 2020) (Jakarta/Indonesia).	<i>Slow deep breathing exercise</i> .	Vital Sign (tekanan darah, Nadi, Suhu, Frekuensi pernafasan) dan Skor Nyeri Kepala (NRS)	Terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara skala sakit kepala sebelum dan sesudah intervensi <i>slow deep breathing exercise</i> dengan nilai $p=0.000 (<0.001)$. Terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik nilai $p=0.000 (<0.001)$. Denyut nadi nilai $p=0.014 (<0.001)$. Frekuensi pernafasan nilai $p=0.008 (<0.001)$. Suhu tubuh dengan nilai $p=0.000 (<0.001)$. Pengaruh yang signifikan untuk menurunkan skala sakit kepala dan tanda-tanda vital selama empat hari berturut-turut. 4 kali sehari selama empat hari memberikan hasil optimal pada hari ke-3 berdasarkan penurunan skala sakit kepala dan tanda-tanda vital pada pasien hipertensi.
(Habibabadi et al., 2021) (Iran).	<i>Acupuncture with semi-permanent ear needles</i> selama 12 jam.	Skor Nyeri Kepala VAS (Visual Analogue Scale)	Tingkat nyeri dan frekuensi migren pada kelompok yang mendapatkan akupunktur telinga menggunakan ASP <i>needle</i> (kelompok intervensi) lebih rendah secara bermakna dibandingkan kelompok kontrol mulai minggu ke-2 setelah intervensi. Pada minggu ke-2, skor rata-rata nyeri kelompok intervensi adalah 4.72 ± 2.53 , sedangkan kelompok kontrol adalah 5.97 ± 2.68 ($p < 0.05$). Frekuensi migren pada minggu ke-2 adalah 8.98 ± 8.58 jam, lebih rendah dari kelompok kontrol yang adalah 19.87 ± 17.13 jam ($p=0.003$). Durasi maksimal migren pada pasien hypertension kelompok intervensi mulai menurun secara bermakna sejak minggu ke-1 dibandingkan kelompok kontrol. Hasil menunjukkan akupunktur telinga efektif mengurangi gejala migren secara umum.

Daviq Bagus Setiadi, Endang Triyanto, Arif Setyo Upoyo*

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman
Korespondensi penulis: Arif Setyo Upoyo. *Email: afkarfadholi@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i9.629>

Terapi non-farmakologi dalam mengurangi tingkat nyeri kepala pada pasien hipertensi: *A literature review*

(Aini, 2019) (Semarang/Indonesia).	Benson relaxation dan murottal Al-Qur'an.	Skor Nyeri Kepala VAS (Visual Analogue Scale)	Adanya perubahan pada skala nyeri yang didapat dari observasi dan skala numerik. Perubahan dapat dilihat dari respon pasien sebelum dan sesudah mendengarkan murottal Al-Quran. Skala yang didapat sebelum dilakukan relaksasi benson 5 setelah dilakukan terjadi perubahan menjadi 3.
(Siauta el at., 2020) (Ambon/Indonesia).	Relaksasi <i>handgrip</i> selamat.	Skor Nyeri Kepala (NRS)	Rata-rata untuk tingkat nyeri mengalami penurunan pada hari ke 1 dengan signifikansi 0.001 (<0.05). Pemberian intervensi kepada masing-masing kelompok didapatkan bahwa kelompok <i>handgrip</i> relaksasi lebih efektif menurunkan tekanan darah dalam waktu 3 hari serta nyeri kepala pada hari pertama, dibandingkan dengan kelompok lainnya yang dapat menurunkan tekanan darah pada hari ke 5 hingga hari ke 7.
(Rispati et al., 2022) (Lombok/Indonesia).	Masase kepala.	Skor Nyeri Kepala (NRS)	Rata-rata intensitas skala nyeri pada klien hipertensi sebelum diberikan <i>masase</i> intensitas nyeri sebesar 59.09 dan Rata-rata setelah dilakukan perlakuan <i>masase</i> kepala dengan nilai 59.09%, Kemudian hasil nilai hitung menunjukkan <i>p value</i> 0.002 yang berarti lebih kecil dari batas kritis 0.05 yang berarti H_1 di terima dan H_0 di tolak Terdapat pengaruh <i>masase</i> kepala terhadap penurunan nyeri kepala pada penderita hipertensi pada lansia.
(Sitepu et al., 2022) (Deli Serdang/Indonesia).	Kompres hangat jahe (<i>Zingiber officinale</i>) selama 5-10 menit.	Skor Nyeri Kepala (NRS)	Penurunan skala nyeri kepala yang signifikan setelah pemberian kompres hangat jahe dengan nilai $p=0.000$ ($p<0.05$). Rata-rata skala nyeri sebelum 1.135 lebih besar dibandingkan setelah 0.481, menunjukkan efektivitas kompres hangat jahe untuk menurunkan nyeri kepala. Dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres hangat jahe (<i>Zingiber officinale</i>) berpengaruh signifikan terhadap penurunan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi.
(Giasma et al., 2019) (Kudus/Indonesia).	Kompres hangat dan minyak kayu putih.	Skor Nyeri Kepala (NRS)	Sebelum diberikan perlakuan, skala rata-rata nyeri kepala pada kelompok intervensi adalah 6.76 dengan kategori nyeri sedang dan kelompok kontrol 6.82 dengan kategori nyeri sedang. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p=0.000$ ($p<0.05$) untuk kelompok intervensi, Hasil uji Mann Whitney menunjukkan nilai $p=0.002$ ($p<0.05$) menunjukkan terdapat perbedaan skala nyeri kepala yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan kompres campuran air hangat dan minyak kayu putih pada leher. Pemberian kompres campuran air hangat dan minyak kayu putih pada leher berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri kepala pada pasien hipertensi di Puskesmas Gribig Kudus.

Daviq Bagus Setiadi, Endang Triyanto, Arif Setyo Upoyo*

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman
Korespondensi penulis: Arif Setyo Upoyo. *Email: afkarfadholi@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i9.629>

PEMBAHASAN

Artikel penelitian berisikan berbagai terapi non farmakologis yang dapat mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi yang dilakukan dengan metode quasi eksperimental. Adapun artikel dari beberapa negara dengan dominasi dari Indonesia dalam pelaksanaan penelitian. Berdasarkan dari 12 artikel ini menyesuaikan dengan judul peneliti yang berhubungan yaitu terapi non-farmakologi terhadap skala nyeri kepala pada penderita hipertensi. Peneliti mendapatkan 12 artikel yang menunjukkan berhubungan dengan penyakit hipertensi karena variabel dependen artikel yang dianalisis terdiri dari 10 artikel nasional dan 2 artikel Internasional. Metode yang digunakan adalah quasi-eksperimen, sebanyak 8 artikel menggunakan uji Wilcoxon, Uji dependen t-test sebanyak 2 artikel, dan uji Mann Whitney sebanyak 2 artikel. Alat ukur yang digunakan pada artikel adalah pengukuran skala nyeri sebanyak 10 artikel dan untuk observasi dan wawancara 2 artikel. Artikel yang membahas tentang teknik relaksasi 2 artikel, teknik akupunktur 1 artikel, teknik termoregulasi (kompres hangat dan dingin) 4 artikel, teknik *massage* 3 artikel, terapi *cupping* 1 artikel dan akupunktur 1 artikel.

Penelitian pertama bertujuan untuk membandingkan pengaruh terapi panas dan dingin terhadap intensitas nyeri kepala tipe migrain yang disebabkan oleh nitrat pada pasien kardiovaskular. Penelitian melibatkan 75 pasien kardiovaskular di divisi bedah Rumah Sakit di Iran yang dikelompokkan menjadi 3 yaitu kelompok kontrol, intervensi panas, intervensi dingin. Terapi panas berupa kompres hangat selama 25 menit dengan suhu 4.5°C. Rata-rata intensitas nyeri kepala pasien kelompok panas berkurang dari 5.03 menjadi 2.60, sedangkan kelompok dingin berkurang dari 4.90 menjadi 3.53. Terdapat interaksi antara waktu dan jenis intervensi yang bermakna ($p=0.000$), intensitas nyeri kepala pasien menurun seiring berjalannya waktu.

Selanjutnya dengan penelitian kepada 40 responden di Wilayah Puskesmas Depok I, Sleman Yogyakarta. Adapun penambahan pemberian jahe pada kompres hangat mampu menurunkan skor 1.135 dalam sekali kompres 10-15 menit terhadap penurunan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi (Fadlillah, 2019). Selain itu, menunjukkan adanya perbedaan skala nyeri kepala yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan kompres campuran air hangat dan minyak kayu putih pada leher yang menurunkan 3 poin skala nyeri kepala pada penderita hipertensi.

Pengaruh penerapan stimulasi kutan berupa *slow stroke back massage* (SSBM) menggunakan minyak kelapa murni (VCO) terhadap penurunan tekanan darah

dan nyeri kepala pada pasien hipertensi lanjut usia telah diteliti (Surya & Yusri, 2022). Terapi pada 30 responden menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah dan nyeri kepala dari 7.00 menjadi 3.93. Pada kelompok kontrol, penurunan tersebut tidak bermakna. Uji Wilcoxon menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik ($p=0.001$), tekanan darah diastolik ($p=0.003$), dan nyeri kepala ($p=0.001$) pada kelompok intervensi. Penerapan stimulasi kutan dengan SSBM menggunakan VCO menurunkan tekanan darah dan nyeri kepala pada pasien hipertensi lanjut usia di Banjar Dukuh, Desa Serangan. Penurunan nyeri kepala pasca SSBM diduga karena adanya rangsangan saraf kulit dengan sentuhan lembut, sehingga meningkatkan pelepasan endorfin yang menyebabkan relaksasi otot, menurunkan tekanan darah, dan memperbaiki metabolisme. Hasil penelitian lainnya menunjukkan rata-rata selisih sebesar 3.24 dengan nilai p sebesar 0.000 ($p<0.05$), menunjukkan bahwa terapi SSBM memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi (Istyawati, Prastiani, & Rakhman, 2020).

Pengaruh pemijatan kepala terhadap penurunan nyeri pada 22 responden lansia hipertensi yang sebagian besar mengalami nyeri kepala sedang dengan skor rata-rata 4-6 juga diteliti. Pemijatan kepala selama 30 menit dengan teknik *effleurage long stroke* dengan *lotion* dilakukan pada dahi, pelipis, telinga, belakang kepala, dan leher dengan gerakan pijatan lembut untuk merelaksasi otot dan menurunkan tekanan darah. Setelah istirahat selama 10 menit, dilakukan pengukuran kembali kadar nyeri dan tekanan darah. Sebagian besar responden yang awalnya mengalami nyeri sedang mengalami nyeri ringan dengan skor 1-3. Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 10 mmHg dan tekanan diastolik sebesar 5 mmHg, yang menunjukkan efektivitas pemijatan kepala dalam menurunkan nyeri (Risprawati, Halid, & Supriyadi, 2022).

Selain itu, akupunktur telinga dengan jarum semipermanen digunakan untuk mengobati gejala migrain pada pasien hipertensi di Iran. Metode penelitian menggunakan desain uji klinis acak tersamar tunggal dengan 80 responden. Skor nyeri berkurang dari skor awal 7 menjadi skor rata-rata 4-3 selama empat minggu intervensi. Terapi akupresur, berdasarkan prinsip akupunktur tanpa jarum merupakan terapi komplementer populer lainnya. Titik akupresur yang dapat mengurangi sakit kepala meliputi GB8, GB20, VB2, dan Liver (Habibabadi, Ashtari, & Raeisi, 2021).

Teknik relaksasi yang melibatkan gerakan dan napas dalam, relaksasi genggam tangan (*finger grip*

Daviq Bagus Setiadi, Endang Triyanto, Arif Setyo Upoyo*

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman
Korespondensi penulis: Arif Setyo Upoyo. *Email: afkarfadholi@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i9.629>

Terapi non-farmakologi dalam mengurangi tingkat nyeri kepala pada pasien hipertensi: *A literature review*

relaxation), dan relaksasi napas merupakan cara mudah untuk mengelola perasaan dan emosi serta mengembangkan kecerdasan emosional (Siauta, Embuai, & Tuasikal, 2020). Teknik relaksasi ini dapat menyalurkan energi ke berbagai organ dan emosi. Titik refleksi pada tangan memberikan stimulasi refleksif, menunjukkan rata-rata penurunan 1-2 poin pada skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

Teknik relaksasi yang melibatkan gerakan dan pernapasan dalam, relaksasi genggaman tangan (relaksasi genggaman jari), dan relaksasi pernapasan merupakan cara mudah untuk mengelola perasaan dan emosi serta mengembangkan kecerdasan emosional (Siauta, Embuai, & Tuasikal, 2020). Teknik relaksasi ini dapat menyalurkan energi ke berbagai organ dan emosi. Titik refleksi pada tangan memberikan stimulasi refleksif, yang menunjukkan pengurangan rata-rata 1-2 poin pada skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

Sakit kepala merupakan keluhan yang umum dialami oleh penderita hipertensi. Sakit kepala akibat hipertensi disebabkan oleh adanya gangguan pembuluh darah yang merusak pembuluh darah perifer, sehingga menyebabkan penyumbatan pembuluh darah akibat adanya perubahan struktur pada arteri kecil dan arteriol. Terjadi penurunan oksigen dan peningkatan karbondioksida pada jaringan yang terkena, sehingga terjadi metabolisme anaerobik yang mengakibatkan peningkatan asam laktat dan menimbulkan nyeri kapiler pada otak (Syara, Siringoringo, Halawa, & Sitorus, 2021). Keluhan sakit kepala ini dapat ditangani dengan berbagai pendekatan, baik farmakologis maupun nonfarmakologis. Secara farmakologis, penanganan sakit kepala akibat hipertensi meliputi pemberian obat antihipertensi dan analgetik sesuai anjuran dokter (Marupuru, Almatruk, Slack, & Axon, 2023). Terapi non farmakologis juga dapat menjadi alternatif yang efektif untuk mengurangi sakit kepala pada penderita hipertensi.

Beberapa terapi non farmakologis yang dapat dilakukan antara lain relaksasi berupa napas dalam, pijat, akupunktur, dan kompres hangat. Relaksasi dapat membantu mengurangi stres yang dapat memicu sakit kepala (Afiffah & Septiawan, 2022). Terapi kompres hangat juga sering direkomendasikan karena dapat memberikan efek analgesik lokal dan menurunkan tekanan darah. Terapi akupunktur melibatkan pemberian tekanan pada titik-titik tertentu, meskipun pasien dengan luka kulit atau infeksi harus berhati-hati (Afra & Tharidha, 2023).

Kompres hangat merupakan salah satu metode penanganan nyeri pada hipertensi dengan memberikan energi panas secara konduksi, sehingga terjadi

vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah), meningkatkan relaksasi otot, dan melancarkan sirkulasi, sehingga meningkatkan pengiriman oksigen dan nutrisi ke jaringan (Puspita, Widadi, Alfiansyah, Rilla, Wahyudin, Octavia, & Estria, 2023). Penggunaan kompres hangat pada area yang tegang dan nyeri dinilai mampu meredakan nyeri. Kompres dapat memberikan efek analgetik lokal melalui pelepasan dopamin, serotonin, dan opioid endogen. Hasil analisis menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat yang paling efektif adalah 10-15 menit sekali sehari selama 7 hari, sehingga dapat menurunkan skor nyeri rata-rata pasien hipertensi sebesar 3.1 poin. Selain itu, penambahan bahan esensial seperti jahe, minyak kayu putih, dan minyak atsiri memberikan aromaterapi yang dapat meningkatkan kenyamanan dan mengurangi stres terhadap kondisi pasien (Fadlilah, 2019).

Penelitian di Iran mendukung bahwa terapi kompres hangat lebih efektif daripada terapi kompres dingin dalam mengurangi sakit kepala pada pasien hipertensi, secara tidak langsung mengurangi nitrat akibat peningkatan tekanan darah (Ghavami, 2020). Efek kompres hangat dalam mengurangi sakit kepala pada pasien hipertensi dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme, antara lain meningkatkan suplai nutrisi ke jaringan yang teriritasi. Kompres hangat dapat memicu pelepasan endorfin, neurotransmitter dengan efek analgesik alami (Sitepu, Simarmata, & Sipayung, 2022).

SIMPULAN

Diantara berbagai terapi yang dipaparkan, kompres hangat merupakan metode yang paling efektif. Kompres hangat dapat mengurangi intensitas sakit kepala secara signifikan, terutama pada pasien hipertensi, mudah dilakukan dan tidak memerlukan peralatan khusus, hanya air hangat. Selain itu, terapi ini memiliki efek samping yang minimal dibandingkan dengan terapi lain, seperti akupunktur atau pijat yang memerlukan keterampilan khusus. Oleh karena itu, praktisi kesehatan dan perawat dianjurkan untuk memberikan edukasi kepada pasien tentang manfaat dan cara penggunaan kompres hangat sebagai alternatif terapi non farmakologis yang efektif dan praktis untuk mengurangi sakit kepala akibat hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiffah, A. N., & Septiawan, T. (2022). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi: Literature Review. 3(2).

Daviq Bagus Setiadi, Endang Triyanto, Arif Setyo Upoyo*

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman
Korespondensi penulis: Arif Setyo Upoyo. *Email: afkarfadholi@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i9.629>

Terapi non-farmakologi dalam mengurangi tingkat nyeri kepala pada pasien hipertensi: *A literature review*

- Afra, M., & Tharidha, M. (2023). Pengaruh Kompres Hangat & Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pada Lansia Hipertensi Di Desa Lhok Bengkuang Timur Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan. 9(2).
- Aini, M. N (2019) Penerapan Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Hipertensi. Semarang. Universitas Islam Sultan Agung.
- Aprilyadi, N., Feri, J., & Ayu, L. (2021). Penerapan Teknik Imajinasi Terbimbing Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Siti Aisyah Kota Lubuklinggau Tahun 2021. *Journal Of Complementary In Health*, 1(1), 24–30.
- Aritonang, Y. A. (2020). The Effect Of Slow Deep Breathing Exercise On Headache And Vital Sign In Hypertension Patients. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 8(2), 166–174.
- Dewi, R. P., Putra, P. W. K., & Kusuma, A. A. N. N. (2021). Pengaruh penerapan slow-stroke back massage dengan VCO (virgin coconut oil) terhadap penurunan tekanan darah dan nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi di Banjar Duku Kelurahan Serangan. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(2), 104-112.
- Fadlilah, S. (2019). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Leher Pada Penderita Hipertensi Esensial Di Wilayah Puskesmas Depok I, Sleman Yogyakarta. *Caring : Jurnal Keperawatan*, 8(1).
- Ghavami, H. (2020). Comparing The Effect Of Heat And Cold Therapy On The Intensity Of Nitrate Induced Migraine Type Headache In Cardiac Inpatients: A Randomized Controlled Trial. *Ağrı - The Journal Of The Turkish Society Of Algology*.
- Giasma, A. N., Yusra, S., & Anggraeni, F. F. (2019). Pengaruh Kompres Air Hangat Dan Minyak Kayu Putih Pada Leher Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. *Indonesia Jurnal Perawat*. 7(2).
- Habibabadi, M. R., Ashtari, F., & Raeisi, I. (2021). Effect Of Auricular Acupuncture With Semi-Permanent Ear Needles On Controlling Migraine Symptoms: A Single-Blind Randomized Clinical Trial. *Journal Of Acupuncture And Meridian Studies*, 14(2), 58–66.
- Istiyawati, P., Prastiani, D. B., & Rakhman, A. (2020). Efektifitas Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Dalam Menurunkan Skala Nyeri Kepala Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Mitra Siaga Tegal. *Coping: Community Of Publishing In Nursing*, 8(2), 207.
- Kim, K., Reid, B. A., Casey, C. A., Bender, B. E., Ro, B., Song, Q., Trewin, A. J., Petersen, A. C., Kuang, S., Gavin, T. P., & Roseguini, B. T. (2020). Effects Of Repeated Local Heat Therapy On Skeletal Muscle Structure And Function In Humans. *Journal Of Applied Physiology*, 128(3), 483–492.
- Marupuru, S., Almatruk, Z., Slack, M. K., & Axon, D. R. (2023). Use Of Pharmacological And Non-Pharmacological Strategies By Community-Dwelling Adults To Manage Migraine: A Systematic Review. *Clinics And Practice*, 13(3), 553–568.
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif Di Bidang Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145–151.
- Puspita, T., Widadi, S. Y., Alfiansyah, R., Rilla, E. V., Wahyudin, W., Octavia, D., & Estria, S. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1), 8–11.
- Rispawati, B. H., Halid, S., & Supriyadi, S. (2022). Pengaruh pemberian masase dalam penurunan nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi di Desa Dasan Tereng Wilayah Kerja Puskesmas Narmada. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 10(2), 36–44.
- Shafie, Z. M., Widada, W., Bakar, N. A. A., & Abdullah, N. F. (2022). Reduce Headache Levels With Cupping Therapy Methods In Hypertensive Patients, *STIKes Panca Bhakti*.
- Siauta, M., Embuai, S., & Tuasikal, H. (2020). Penurunan Nyeri Kepala Penderita Hipertensi Menggunakan Relaksasi Handgrip. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 2(1), 7-11.
- Sitepu, S. D. E. U., Simarmata, P. C., & Sipayung, S. T. (2022). The Effect Of Giving Ginger Warm Compresses To The Headache Scale In Hypertensive Patients At Grandmed Hospital, Lubuk Pakam. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 4(2), 207–212.

Daviq Bagus Setiadi, Endang Triyanto, Arif Setyo Upoyo*

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman
Korespondensi penulis: Arif Setyo Upoyo. *Email: afkarfadholi@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i9.629>

Terapi non-farmakologi dalam mengurangi tingkat nyeri kepala pada pasien hipertensi: *A literature review*

- Surya, D. O., & Yusri, V. (2022). Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4).
- Syara, A. M., Siringoringo, T., Halawa, A., & Sitorus, K. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Untuk Mengurangi Nyeri Di Kepala Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Pengmas Kestra (Jpk)*, 1(1), 153–156.
- Syokumawena, S., Pastari, M., & Meilina, M. (2022). Pengaruh Akupuntur Terhadap Tekanan Darah Darah. *Jpp (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 17(2), 228–232.
- 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).
- World Health Organization. (2019). World Hypertension Day 2019. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/events/detail/2019/05/17/default-calendar/world-hypertension-day-2019#:~:text=Hypertension%20%2D%20or%20elevated%20blood%20pressure,stay%20on%20treatment%20as%20prescribed>.

Daviq Bagus Setiadi, Endang Triyanto, Arif Setyo Upoyo*

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman
Korespondensi penulis: Arif Setyo Upoyo. *Email: afkarfadholi@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i9.629>