

PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT JAHE (*ZINGIBER OFFICINALE*) TERHADAP SKALA NYERI KEPALA PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT GRANDMED LUBUK PAKAM

The Effect of Giving Ginger Warm Compresses to The Headache Scale In Hypertensive Patients at Grandmed Hospital, Lubuk Pakam

Sari Desi Esta Ulina Sitepu¹, Pratiwi Christa Simarmata², Selamat Tuahta Sipayung³

^{1,2}Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jl. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang

³Akademi Keperawatan Colombia Asia
Jl. H. Adam Malik No.79A Medan Baru
Email : sitepudesisari@gmail.com

DOI: 10.35451/jkf.v4i2.979

Abstrak

Salah satu tanda dan gejala hipertensi adalah nyeri kepala. Nyeri kepala terjadi karena adanya *aterosklerosis* yang menyebabkan spasme pada pembuluh darah (arteri) dan penurunan oksigen di otak. Nyeri tersebut dapat ditangani dengan penatalaksanaan nonfarmakologis salah satunya yaitu dengan kompres hangat jahe (*zingiber officinale*). Tujuan dari kegiatan penelitian ini adalah untuk mengukur pengaruh pemberian kompres hangat jahe terhadap penurunan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi di RS Grandmed Lubuk Pakam. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*, dengan teknik sampling *purposive sampling*. Pemberian kompres hangat jahe dilakukan terhadap 37 orang pasien yang menderita hipertensi di RS Grandmed Lubuk Pakam. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi dan memberikan intervensi kompres hangat jahe pada pasien hipertensi. Observasi terhadap nyeri kepala pasien hipertensi dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberikan kompres hangat jahe dan setelah diberikan kompres hangat jahe kemudian hasilnya dicatat pada lembar observasi. Hasil uji statistik yang menggunakan uji *paired test* menunjukkan nilai $p=0,000$, $p < \alpha$ ($0,000 < 0,05$). Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat nyeri kepala pasien hipertensi sebelum dan setelah diberikan kompres hangat jahe. Diharapkan perawat dapat meminimalkan penggunaan obat analgesik untuk mengurangi nyeri kepala dan menggunakan kompres hangat untuk penatalaksanaan secara nonfarmakologis.

Kata Kunci : Skala Nyeri, Kompres Hangat Jahe, Hipertensi

Abstract

One of the sign and symptoms of hypertension is headache. Headache occur due to atherosclerosis which causes spasm of the blood vessels (arteries) and

decreased oxygen in the brain. The pain can be treated with non pharmacological management, one of which is a warm ginger compress (zingiber officinale). The purpose of this research activity was to measure the effect of giving warm ginger compresses on reducing the headache scale in hypertensive patients at Grandmed Lubuk Pakam Hospital. The type of research used in this study is a quasi experimental approach with a one group pretest-posttest design approach, with a purposive sampling technique. Giving warm ginger compresses to 37 patients suffering from hypertension at Grandmed Lubuk Pakam Hospital. Data collection was carried out using observation sheets and providing an intervention with warm ginger compresses in hypertensive patients. Observations of headaches in hypertensive patients carried out twice, namely before being given a warm ginger compress and after being given a ginger warm compress then the results were recorded on the observation sheet. The results of statistical tests using the paired test showed the value of $p=0,000$, $p<\alpha$ ($0,000<0,05$). The results obtained showed that there was a decrease in the level of headache in hypertensive patients before and after being given warm ginger compresses. It is expected that nurses can minimize the use of analgesic drugs to reduce headaches and use warm compresses for non pharmacological management.

Keywords : Pain Scale, Ginger Warm Compress, Hypertension

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi penyebab kematian secara global. Hipertensi biasanya ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik yang melebihi batas normal yaitu $> 140/90$ mmHg (Chopra et.al.2019).

Penderita hipertensi di dunia diperkirakan telah mencapai 1 milyar di dunia, dan 2/3 diantaranya terjadi di negara berkembang. Prevalensi kejadian hipertensi terhadap orang dewasa mencapai 972 juta kasus (26%) di dunia. Angka ini diprediksi akan terus meningkat tajam dan diperkirakan di tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi (WHO, 2019).

Jumlah masyarakat yang menderita hipertensi di Indonesia sebesar 70 juta orang (28%), namun hanya 24% diantara penderita hipertensi yang merupakan penderita yang terkontrol. Angka kejadian

hipertensi pada orang dewasa di negara maju sebanyak 35% dan di negara berkembang sebanyak 40% (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Menurut *American Heart Association* (AHA, 2019), hipertensi merupakan *silent killer* dimana gejalanya berbeda-beda pada setiap individu. Komplikasi dari hipertensi dapat mengakibatkan stroke, infark miokardium dan gagal ginjal. Oleh sebab itu peran seorang perawat sangat penting dalam menekan angka kematian akibat komplikasi hipertensi (Endrawatingsih, 2017). Pernyataan tersebut didukung oleh Price dan Wilson (2016) yang menjelaskan bahwa hipertensi kronik adalah penyebab nomor dua terjadinya gagal ginjal stadium akhir dan sebesar 21% kasus memerlukan terapi penggantian ginjal. Infark miokardium atau gagal jantung merupakan penyebab kematian akibat menderita hipertensi

Adapun gejala tersebut diantaranya ; sakit (nyeri) di kepala, rasa berat

pada tengkuk, vertigo, jantung berdebar, mudah lelah, penglihatan kabur dan telinga berdengung (Tambayong, 2017). Nyeri kepala pada pasien hipertensi disebabkan karena adanya peningkatan tekanan darah tinggi, hal ini terjadi karena adanya penyumbatan pada sistem peredaran darah baik dari jantung dan serangkaian pembuluh darah arteri dan vena yang mengangkut darah. Hal ini yang menyebabkan aliran darah di sirkulasi terganggu dan menyebabkan tekanan darah meningkat (Palmer, 2018). Jaringan yang terganggu tersebut akan mengalami penurunan oksigen dan terjadi peningkatan karbondioksida. Lalu, terjadi metabolisme anaerob dalam tubuh yang meningkatkan asam laktat dan menstimulasi terhadap nyeri kepala pada otak (Setyawan, 2018).

Manajemen penanganan nyeri pada pasien hipertensi bertujuan untuk mengurangi atau menghilangkan rasa sakit dan tidak nyaman. Secara umum manajemen penanganan nyeri pada hipertensi ada dua cara yaitu secara farmakologi (obat-obatan) dan non-farmakologi. Manajemen nyeri secara farmakologi dilakukan dengan cara memberikan obat-obatan terhadap pasien hipertensi, sedangkan secara non farmakologi yaitu penanganan nyeri hipertensi dengan cara memberikan bimbingan antisipasi, distraksi, masase kulit, hipnosis kulit, memberikan kompres air hangat, dan memberikan kompres hangat jahe (*zingiber officinale*) (Syiddatul, 2017).

Manajemen non-farmakologi merupakan cara sederhana yang dapat dilakukan untuk menurunkan skala nyeri pada pasien hipertensi yang tidak memiliki risiko serta tidak memerlukan biaya yang terlalu banyak. Mengkombinasikan kedua upaya pengobatan ini adalah cara efektif

dalam mengurangi skala nyeri kepala pada pasien hipertensi. Salah satu upaya pengobatan secara non farmakologi yang dapat dilakukan oleh perawat untuk menurunkan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi yaitu dengan memberikan kompres hangat jahe (*zingiber officinale*).

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan tersebut, maka dibutuhkan suatu kegiatan yang dapat mengedukasi perawat dan pasien tentang pemberian kompres hangat jahe (*zingiber officinale*) dalam mengurangi skala nyeri di kepala. Adapun tujuan dari kegiatan penyuluhan ini adalah untuk memberikan edukasi terhadap pasien dan perawat untuk mengurangi skala nyeri di kepala akibat menderita hipertensi.

2. METODE

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah metode *quasi experiment*, dengan menggunakan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Sugiyono, 2017).

Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi yang di rawat di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam yang berjumlah 60 orang dan sampelnya sebanyak 37 orang.

Penelitian ini dilakukan dengan mengukur tekanan darah pasien hipertensi dan mengukur skala nyeri kepala yang dirasakan oleh pasien sebelum diberikan edukasi (promosi kesehatan) tentang kompres hangat jahe (*zingiber officinale*).

Setelah diberikan edukasi (promosi kesehatan), pasien diberikan kompres hangat jahe (*zingiber officinale*) selama 5-10 menit. Kemudian dilakukan kembali pengukuran tekanan darah dan

skala nyeri kepala. Skala nyeri kepala diukur dengan menggunakan *Numerical Rating Scales* (NRS). Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *paired test*.

3. HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Karakteristik (Pekerjaan) Pasien yang Mengikuti Kegiatan Penyuluhan

Pekerjaan	Jumlah	%
Pegawai Swasta	8	21,6
Wirusaha	5	13,5
Supir	4	10,8
Pedagang	6	16,2
ASN	5	13,5
Karyawan	9	24,4
Jumlah	37	100

Berdasarkan Tabel.1 dapat diketahui bahwa karakteristik (pekerjaan) pasien yang mengikuti kegiatan penyuluhan tentang edukasi pemberian kompres hangat jahe (*zingiber officinale*) dalam mengurangi skala nyeri di kepala yang paling banyak adalah berprofesi sebagai karyawan (24,4%).

Tabel 2. Nilai Rerata Hipertensi Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Pemberian Kompres Hangat Jahe (*zingiber officinale*) di RS Grandmed Lubuk Pakam

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Sebelum Pemberian	2,35	37	0,484	0,080
Setelah Pemberian	1,22	37	0,479	0,079

Berdasarkan Tabel.2 dapat diketahui bahwa dari 37 pasien diperoleh nilai rerata sebelum diberikan kompres hangat jahe (*zingiber officinale*) yaitu hasil mean sebesar 2,35 dengan standar deviasi sebesar 0,484, sedangkan nilai rerata setelah diberikan kompres hangat jahe

(*zingiber officinale*) yaitu hasil mean sebesar 1,22 dengan standar deviasi sebesar 0,479.

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe (*zingiber officinale*) di RS Grandmed Lubuk Pakam

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	T	Df	p-value
Sebelum diberikan- setelah diberikan	1,135	0,481	0,079	0,975	1,295	14,3	36	0.000

Berdasarkan Tabel. 3 dapat diketahui bahwa nilai selisih rerata pasien sebelum dan setelah diberikan kompres hangat jahe (*zingiber officinale*) yaitu mean sebesar 1,135 dengan standar deviasi 0,481 dengan nilai signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian kompres hangat jahe (*zingiber officinale*) terhadap pengurangan rasa nyeri kepala pada pasien hipertensi.

4. PEMBAHASAN

Kompres merupakan salah satu tindakan non farmakologis yang bertujuan untuk mengurangi nyeri, dimana kompres hangat dapat memberikan rasa hangat pada daerah tertentu, karena rasa hangat yang ditimbulkan mampu mendilatasi pembuluh darah dan suplai oksigen menjadi lancar dan meredakan ketegangan, sehingga nyeri dapat berkurang (Rohimah, 2015).

Kompres dilakukan dengan mempergunakan kain ataupun handuk yang sudah direndam pada air hangat, kemudian ditempelkan pada bagian tubuh yang merasa nyeri sehingga dapat memberikan rasa nyaman dan menurunkan suhu ataupun mengurangi rasa nyeri tubuh. Kompres hangat merupakan metode yang tepat untuk membantu mengurangi nyeri otot atau

sendi yang telah berlangsung lama (kronik) sebelum melakukan aktivitas. (Wardiyah, 2016).

Kompres hangat jahe dapat meredakan ketegangan, sehingga nyeri yang dialami pasien hipertensi dapat berkurang. Kompres hangat jahe dapat mengurangi rasa nyeri melalui tahap transmisi, dimana pada tahap ini sensasi hangat yang dihasilkan oleh kompres dapat menghalangi mediator inflamasi sehingga terjadi penurunan tingkat nyeri pada pasien hipertensi.

Kompres hangat adalah salah satu dalam penatalaksanaan nyeri dengan memberikan energi panas melalui konduksi, dimana panas yang dihasilkan tersebut dapat menyebabkan vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah), menambah relaksasi otot sehingga memperlancar sirkulasi dan menambah pasokan oksigen serta nutrisi ke jaringan (Potter, et.al. 2015).

Kandungan yang ada pada jahe ini cukup banyak, diantaranya yang terkandung pada bagian rimpang jahe mengandung zat *gingerol*, *shangaol*, *zingeron*, *oleoresin* dan minyak atsiri (Hermina,dkk. 2015). Kandungan dalam jahe seperti *gingerol*, *shangaol*, *zingeron* memberikan efek farmakologi dan fisiologi seperti antioksidan, anti-inflamasi, analgesik, anti-karsinogenik, non-toksi dan non-mutagenik meski pada konsentrasi tinggi. *Gingerol* dan rasa hangat yang dihasilkan jahe akan membuat pembuluh darah menjadi terbuka dan memperlancar peredaran darah sehingga asupan makanan dan oksigen menjadi lebih baik dan menyebabkan rasa nyeri menjadi berkurang.

Nyeri kepala dapat dikontrol jika pasien mengetahui hal-hal yang mempengaruhi timbulnya perasaan nyeri tersebut seperti ; faktor usia, pola hidup dan pola makan, dan cara penanganan nyeri yang tepat.

Dari hasil penelitian yang dilakukan diperoleh hasil bahwa terjadi penurunan skala nyeri pada pasien setelah diberikan kompres hangat jahe (*zingiber officinale*). Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh dari pemberian kompres hangat jahe terhadap penurunan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi dan responden banyak yang mengatakan bahwa mereka merasa lebih rileks setelah diberikan kompres hangat jahe.

5. KESIMPULAN

Peneliti telah melakukan kegiatan penelitian tentang Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe (*zingiber officinale*) di RS Grandmed Lubuk Pakam. Dari hasil kegiatan tersebut diperoleh hasil bahwa terdapat perubahan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi yang telah diberikan kompres hangat jahe (*zingiber officinale*). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diharapkan agar pasien dapat menggunakan pengobatan secara non farmakologis (menggunakan kompres hangat jahe) sebagai terapi alternatif untuk mengurangi rasa nyeri kepala yang terjadi pada pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- AHA. 2019. Cardiovascular Disease : A Costly Burden For America Projections Through 2035 : Washington DC
- Chopra, H., Ram, C. 2019. recent Guidelines for Hypertension. Circulation Research
- Endrawatingsih, S.E. 2017. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Grogol Limo Depok Jawa Barat
- Hermina & Winarti. 2015. Kandungan Bahan Aktif Jahe dan Pemanfaatannya dalam Bidang Kesehatan.

- Kementerian Kesehatan RI. 2019. Profil Kesehatan Indonesia 2018. Jakarta : Kemenkes RI
- Palmer, A. 2018. Simple Guide : Tekanan Darah Tinggi. Erlangga : Jakarta
- Potter & Perry. 2015. Fundamental of Nursing. Konsep, Proses dan Praktik. Jakarta : EGC
- Rohimah, S. 2015. Pengaruh Kompres Hangat Pada Pasien Hipertensi Esensial di Wilayah Kerja Puskesmas Kahurpian Kota Tasikmalaya. Jurnal D-3 Keperawatan STIKes BTH Tasikmalaya
- Setyawan. 2018. Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Puskesmas Srandol Semarang
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV
- Syiddatul, B. 2017. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Terhadap Skala Nyeri Kepala Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Karang Werdha Rambutun Desa Burneh Bangkalan. Jurnal Kesehatan. Vol.5 No.1 (2017)
- Tambayong, J. 2017. Patofisiologi Untuk Keperawatan. Jakarta : EGC
- Wardiyah, A. 2016. Perbandingan Efektifitas Pemberian Kompres Hangat dan Tepid Sponge Terhadap Penurunan Suhu Tubuh Anak yang Mengalami Demam RSUD Dr. H.Abdul Moeloek Provinsi Lampung. Jurnal Ilmu Keperawatan. Vol.4, No(1)
- WHO. 2019. A Global Brief on Hypertension: silent killer, global public health crises. Geneva
- Wilson, L.m & Price, S.A. 2016. Patofisiologi : Konsep Klinis Proses-proses Penyakit. Edisi 9. Jakarta : EGC