BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut Usia (Lansia) bukanlah suatu penyakit melainkan fase akhir dari proses kehidupan yang menunjukkan adanya penurunan kemampuan fisik untuk menyesuaikan diri dengan tekanan dari lingkungan (A. Q. Khotimah & Prajayanti, 2024). Saat ini, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 dan diproyeksikan akan mencapai 1,4 miliar pada tahun 2030 (WHO, 2025a). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia pada tahun 2024 mencapai 29,3 juta jiwa, atau sekitar 12,00% dari total penduduk (Badan Pusat Statistik, 2024). Jumlah lansia di provinsi Jawa Tengah pada tahun 2024 mencapai 5,28 juta jiwa, atau sekitar 13,94% dari total penduduk yang berjumlah 37,89 juta jiwa (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah, 2025). Sedangkan di Kabupaten Karanganyar jumlah lansia pada tahun 2024 mencapai 147.151 jiwa atau sekitar 15,30% dari total penduduk yang berjumlah 961.909 jiwa (Badan Pusat Statistik Kabupaten Karanganyar, 2025). Karena jumlah lansia semakin banyak, terdapat berbagai masalah kesehatan khas yang sering dialami oleh lansia karena perubahan fisik, biologis, psikologis, sosial, serta berbagai gangguan degeneratif lainnya yang disebabkan oleh proses penuaan. Masalah kesehatan yang terjadi karena proses penuaan dan sering dialami pada sistem kardiovaskular, yang merupakan jenis proses degeneratif, salah satu contohnya adalah penyakit hipertensi (Ina & Setyoningrum, 2023).

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang paling banyak diderita dan menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular, stroke, serta gagal ginjal (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia sekitar 1,4 miliar orang di seluruh dunia saat ini menderita hipertensi, dengan hampir dua pertiga tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO,

2025b). Berdasarkan data Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 prevalensi hipertensi pada lansia usia 65-74 tahun mencapai 57,8% dan usia 75 tahun ke atas mencapai 64,0% (Kemenkes, 2023). Berdasarkan Profil Kesehatan Jawa Tengah tahun 2024, jumlah penderita hipertensi pada kelompok lanjut usia (≥ 60 tahun) tercatat sebanyak 1.588.110 kasus. Dari jumlah tersebut, kasus pada lansia perempuan lebih tinggi yaitu 977.425 kasus, dibandingkan dengan lansia laki-laki sebanyak 610.685 kasus (Dinkes Jawa Tengah, 2024). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar, jumlah kasus hipertensi mengalami peningkatan dari 163.893 kasus pada tahun 2023 Dinkes Kab. Karanganyar (2023) menjadi 175.961 kasus pada tahun 2024 Dinkes Kab. Karanganyar (2024). Peningkatan jumlah kasus tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus di Kabupaten Karanganyar.

Hipertensi tidak hanya memengaruhi sistem kardiovaskular, tetapi juga menyebabkan berbagai gejala klinis yang mengganggu aktivitas sehari-hari pada pasien hipertensi, salah satunya adalah nyeri kepala. Sebelum dilakukan intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri berat (Purwanto & Darsini, 2023). Surya & Yusri (2022) menemukan bahwa 73% dari pasien hipertensi mengalami nyeri kepala, 40% mengeluhkan nyeri kepala ringan, 28% mengalami nyeri kepala sedang, dan 5% mengalami nyeri kepala berat. Pratiwi et al. (2023) juga melaporkan hal serupa, di mana hasil studi kasusnya menunjukkan skor nyeri awal 5 dan 6, yang mengindikasikan bahwa pasien hipertensi mengalami nyeri kepala kategori nyeri sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Aisyah et al. (2024), yang menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi sebanyak 15 responden (60%) mengalami nyeri sedang dan 10 responden (40%) mengalami nyeri berat. Nyeri kepala pada pasien hipertensi, jika tidak ditangani bisa menyebabkan gangguan tidur, perasaan cemas, dan emosi yang tidak stabil, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hidup pasien.

Menurut Putri et al. (2024) penanganan untuk mengatasi masalah nyeri akut bisa dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan farmakologis dengan pemberian obat analgesik dapat dilakukan untuk membantu meringankan rasa sakit pada pasien hipertensi, namun penggunaan obat analgesik dapat menyebabkan efek samping berupa ketergantungan terhadap obat tersebut, sehingga pasien akan merasa tidak nyaman jika tidak mengonsumsinya (Herdalisa et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan terapi komplementer yang aman, mudah dilakukan, dan efektif sebagai pendamping terapi farmakologis.

Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan kompres hangat. Kompres hangat dipilih karena cara penggunaannya mudah, bisa dilakukan sendiri tanpa perlu bantuan orang lain dan efektif untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi (Rahmanti & Pamungkas, 2022). Secara fisiologis, kompres hangat bekerja melalui mekanisme konduksi panas yang dapat menimbulkan vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah, sehingga meningkatkan relaksasi otot serta memperlancar sirkulasi darah dan meningkatkan asupan oksigen dan nutrisi ke jaringan. Pada area leher, efek ini membantu melebarkan arteri dan arteriol yang berperan dalam pasokan darah menuju otak, sehingga dapat menurunkan resistensi pembuluh darah dan membantu mengurangi intensitas nyeri kepala pada penderita hipertensi (Purwanto & Darsini., 2023). Penerapan kompres hangat pada leher diharapkan dapat memberikan efek relaksasi pada otot-otot leher yang tegang akibat hipertensi, sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri kepala yang dirasakan penderita.

Beberapa penelitian telah membuktikan efektivitas kompres hangat pada leher dalam menurunkan intensitas nyeri. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok perlakuan, dengan hasil terjadi penurunan intensitas nyeri kepala yang bermakna setelah pemberian kompres hangat (Purwanto & Darsini, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Salsabila et al. (2025) menunjukkan bahwa penggunaan kompres hangat di area leher dapat membantu mengurangi

nyeri kepala pada orang yang menderita hipertensi di Dusun Demangan, Kecamatan Wuluhan, Kabupaten Jember. Menurut Puspita et al. (2023) hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan kompres hangat, kebanyakan responden merasakan nyeri dengan tingkat sedang. Setelah diberikan intervensi berupa kompres hangat di bagian tengkuk, tingkat nyeri mereka berkurang menjadi ringan. Hasil uji *bivariate* menunjukkan bahwa terdapat perubahan setelah pemberian kompres hangat.

Hal ini menunjukkan bahwa terapi nonfarmakologis, yaitu kompres hangat, dapat menjadi pilihan perawatan yang aman, mudah dilakukan, dan membantu membuat pasien penderita hipertensi yang mengalami nyeri kepala merasa lebih nyaman (Setiadi et al., 2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat mampu menurunkan intensitas nyeri kepala secara signifikan (Rohmawati, Nisak, Lukitaningtyas, et al., 2024).

Kecamatan Karanganyar, khususnya di Kelurahan Popongan, masih terdapat keterbatasan kegiatan kesehatan seperti penyuluhan, skrining rutin, senam lansia, hingga pemantauan kesehatan berkala masih sangat terbatas dan belum berjalan secara optimal. Kondisi ini diperparah dengan rendahnya kesadaran masyarakat yang cenderung memeriksakan diri hanya saat sakit dan tidak melakukan kontrol secara berkala. Berdasarkan hasil studi pendahuluan penulis pada tanggal 8 Maret 2026 dari hasil wawancara terhadap 7 penderita hipertensi di Puskesmas Karanganyar, diperoleh data bahwa 3 lansia rutin mengkonsumsi obat anti hipertensi, 4 lansia tidak rutin minum obat antihipertensi. Dari 7 lansia tersebut, 5 lansia merasakan nyeri kepala dan 2 lansia tidak merasakan nyeri kepala. Untuk mengurangi nyeri kepala, biasanya penderita menggunakan obat-obatan analgesik seperti paracetamol yang dibeli secara bebas di apotek maupun warung terdekat tanpa resep dokter. Hasil wawancara yang dilakukan penulis pada 7 lansia yang memiliki hipertensi belum mengetahui terapi kompres hangat pada leher untuk mengurangi nyeri kepala.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penulis tertarik melakukan penerapan dengan judul "Penerapan Kompres Hangat pada Leher untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Lansia Penderita Hipertensi"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka didapatkan rumusan masalah yaitu "Bagaimana penerapan kompres hangat pada leher terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan hasil implementasi terapi kompres hangat pada leher terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Karanganyar.

2. Tujuan Khusus

a. Mendiskripsikan intensitas nyeri kepala sebelum dilakukan penerapan kompres hangat diarea leher pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar.
b. Mendiskripsikan intensitas nyeri kepala sesudah dilakukan penerapan kompres hangat diarea leher pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar.
c. Mendiskripsikan perbandingan intensitas nyeri kepala sebelum dan sesudah dilakukan penerapan kompres hangat diarea leher pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada pembaca hasil tulisan secara luas tentang kompres hangat pada leher untuk mengurangi nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan kompres hangat pada leher secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia penderita hipertensi.

b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan kompres hangat pada leher terhadap intensitas nyeri pada lansia penderita hipertensi pada masa yang akan datang untuk meningkatkan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan kompres hangat pada leher untuk mengurangi nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi.