

## **Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Terhadap Skala Nyeri Kepala Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Karang Werdha Rambutun Desa Burneh Bangkalan.**

Syiddatul B  
Stikes Insan Se Agung Bangkalan  
Serendipity2.0@gmail.com

### **ABSTRAK**

Salah satu tanda gejala dari 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 mengompres hangat jahe. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Terhadap Skala Nyeri Kepala Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Karang Werdha Rambutun Desa Burneh Bangkalan. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment design*, dengan *pre-post without control design*. Populasi sebanyak 40 lansia di Posyandu Lansia, dan jumlah sampel sebanyak 36 lansia, menggunakan tehnik *simple random sampling*. Variabel independen penelitian adalah kompres hangat jahe, variabel dependennya adalah skala nyeri kepala hipertensi pada lansia dan analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon Rank Test*. Tingkat nyeri sebelum pemberian kompres hangat jahe adalah tingkat nyeri sedang 20 lansia (55,6%), dan tingkat nyeri sesudah pemberian kompres hangat jahe adalah tingkat nyeri ringan 27 lansia (75%). Dengan menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai p value 0,000 ( $p < \alpha$  0,05). Sehingga ada perbedaan skala nyeri kepala hipertensi pada lansia sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat jahe. Nyeri kepala bisa dikontrol jika lansia mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri seperti faktor usia, pola hidup, makanan, pekerjaan dan cara menangani nyeri dengan baik dan benar

Kata Kunci : Skala Nyeri, Kompres Hangat Jahe, Nyeri Kepala Hipertensi.

*One of the symptoms of hypertension is headache. Headache occurs due to the atherosclerosis that causes spasme on the blood vessels (artery) and a decrease of oxygen in the brain. This headache can be handle by doing non pharmacology one of them is by doing warm compress of ginger. The research aims to determine the effect of warm compress of ginger on headache scale hypertension to elderly Posyandu of Elderly Karang Werdha Rambutun Burneh village Bangkalan. The quasi expereriment design with one group pre-post test design. The population is 40 of elderly in Posyandu of elderly and the sample is 36 of elderly, used simple random sampling technique sampling. The independen variable is a warm compres of ginger, the dependent variable is headache scale hypertension to elderly and the analyze of data using Wilcoxon Sign Ranks Test. The scale before giving with a warm compress of ginger is a level of madium pain with 20 of elderly (55,6%), and the level of scale after giving with a warm compress of ginger is a level of mild pain with 27 of elderly (75%). Used the Wilcoxon sign test of p value of 0,000 ( $p < \alpha$  0,05). So it can be conclude there was the difference scale of headache hypertension to elderly before and after giving with a warm compress of ginger. The headache can be control if they know the factors of pain likes age lifestyle, food, jobs, and treat of pain well.*

*keywords: Scale of pain, warm compress of ginger, headache of hypertension.*

### **PENDAHULUAN**

Nyeri kepala hipertensi merupakan salah satu kondisi yang paling umum dijumpai

pada lansia (lanjut usia), dimana pada usia tersebut kondisi dan kemampuan fungsi tubuh mengalami penurunan. Penanganan nyeri kepala hipertensi pada lansia merupakan hal

yang perlu mendapatkan perhatian karena penanganan nyeri jika benar dan tepat nyeri kepala hipertensi pada lansia dapat terkontrol, terhindar dari komplikasi

yang serius dan juga dapat bermanfaat membantu pada lansia dalam mempelajari proses terjadinya nyeri kepala hipertensi. Penanganan nyeri hipertensi pada lansia, lansia bisa mengontrol nyeri kepala jika lansia sudah mengetahui faktor-faktor yang berpengaruh yang bisa meningkatkan nyeri kepala hipertensi. Namun, saat ini masih banyak lansia yang belum mengetahui tentang penanganan tersebut. Hal ini disebabkan kurangnya pengetahuan pada lansia tentang hal-hal apa saja yang harus diketahui dalam penanganan pada nyeri kepala hipertensi.

Di Amerika gejala yang sering dialami penderita hipertensi meliputi sakit kepala 40%, *Palpitasi* 28,5%, *Noktori* 20,4%, *Disinnes* 20,8%, dan *Titinus* 13,8% (1). Dan berdasarkan survey yang dilakukan oleh Rizaldy (2) di Yogyakarta, menjelaskan bahwa pada usia lebih dari 60 tahun kondisi nyeri kepala hipertensi yang paling sering dijumpai adalah nyeri tengkuk. Proporsi terbesar pasien datang dengan intensitas nyeri sedang (VAS 4-6), yaitu 60%, dan juga dijelaskan 29% nyeri tengkuk akibat hipertensi merupakan kondisi medis yang menjadi alasan untuk berobat. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu lansia Karang Werdha Rambutun Desa Burneh Bangkalan, pada tanggal 20 Desember 2015 setelah melakukan wawancara sebanyak 40 responden pada lansia di dapatkan data memiliki hipertensi disertai nyeri kepala, dimana tidak ada responden mengalami nyeri hebat tidak bisa dikontrol, 7 orang (17,5%) mengatakan nyeri hebat bisa dikontrol, nyeri sedang 20 orang (50%), dan nyeri ringan 13 orang (32,5%).

Nyeri kepala hipertensi pada lansia terjadi adanya peningkatan dari hipertensi atau tekanan darah tinggi, dimana hal itu disebabkan adanya penyumbatan pada sistem peredaran darah baik dari jantungnya, dan serangkaian pembuluh darah arteri dan vena yang mengangkut darah. Hal itu membuat aliran darah di sirkulasi terganggu dan menyebabkan tekanan meningkat (3). Jaringan yang sudah terganggu akan terjadi penurunan

oksigen dan terjadinya peningkatan karbondioksida. Lalu, terjadi metabolisme anaerob dalam tubuh yang meningkatkan asam laktat dan menstimulasi peka terhadap nyeri kepala pada otak (4).

Nyeri kepala hipertensi pada lansia juga disebabkan oleh pergeseran jaringan intrakranial yang peka nyeri akibat meningkatnya tekanan intrakranial, dimana nyeri kepala merupakan cara tubuh memberi alarm bahwa ada sesuatu yang tidak beres sedang terjadi dengan kesehatan kita. Ada rasa sakit yang tidak perlu dirisaukan, tapi ada juga yang merupakan sinyal penting dan tidak boleh diabaikan. Mengalami nyeri kepala hipertensi yang sangat hebat secara tiba-tiba bisa menjadi salah satu tanda adanya penyakit serius (5).

Manajemen nyeri hipertensi pada lansia bertujuan untuk mengurangi atau menghilangkan rasa sakit dan tidak nyaman. Secara umum manajemen nyeri hipertensi pada lansia ada dua yaitu manajemen farmakologi (obat-obatan) dan manajemen non farmakologi. Menangani nyeri yang dialami pasien melalui intervensi farmakologis adalah dilakukan oleh dokter dengan pemberian obat-obatan seperti analgesik. Pada intervensi non farmakologi menangani pasien nyeri bisa dilakukan seperti bimbingan antisipasi, distraksi, *masase* kulit, hipnosis kulit, memberikan pengetahuan tentang respon fisiologis (*Biofeedback*), memberikan kompres, mandi air hangat atau disebut stimulasi kutaneus (6).

Manajemen non farmakologi merupakan langkah-langkah sederhana dalam upaya menurunkan skala nyeri hipertensi pada lansia dengan berisiko rendah bagi pasien dan tidak membutuhkan biaya terlalu mahal. Menggabungkan kedua pendekatan ini merupakan cara paling efektif untuk mengurangi skala nyeri hipertensi pada lansia. Salah satu intervensi non farmakologi yang dapat dilakukan perawat secara mandiri dalam menurunkan skala nyeri kepala hipertensi pada lansia yaitu dengan melakukan kompres hangat jahe pada penderita untuk menurunkan skala nyeri kepala hipertensi pada lansia.

## 2. Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment Design* dengan menggunakan rancangan (desain) *Pre and Post Test Without Control Design* yaitu penelitian yang hanya intervensi membuktikan pada satu kelompok subjek tanpa kelompok pembandingan.

### 2.1 Metode Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, data dikumpulkan dari jawaban atas pertanyaan yang disediakan melalui pengisian *checklist* dan kuesioner oleh lansia tentang nyeri yang dirasakan. Sebelum dilakukan kompres hangat jahe (*pre-test*), skala nyeri lansia diukur, kemudian dilakukan kompres hangat jahe oleh peneliti selama 5-15 menit. Setelah itu diukur kembali (*post-test*) skala nyeri lansia tersebut. Kemudian di bandingkan antara *pre-test* dengan *post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan lansia yang yang menderita nyeri kepala hipertensi pada lansia di posyandu lansia Karang Werdha Rambutan Desa Burneh Bangkalan, jumlah lansia penderita nyeri kepala hipertensi 40 lansia. Dengan menggunakan *simple random sampling* maka besar sampel yang diambil sebanyak 36 lansia.

### 2.3 Metode Analisis Data

Berdasarkan jawaban berdasarkan pertanyaan selanjutnya dibuat tabel distribusi frekuensi untuk mengukur perbandingan skala nyeri pada lansia dengan sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat jahe di Posyandu lansia Karang Werdha Rambutan Desa Burneh Bangkalan. Teknik analisa menggunakan uji *Wilcoxon* dengan tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1 Data Umum

Data umum ini menggambarkan tentang data-data pasien meliputi: Umur, Jenis Kelamin, Pendidikan, dan Pekerjaan.

#### 1. Umur

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia Lansia di Posyandu Lansia Karang Werdha Rambutan Desa Burneh Bangkalan Mei 2016

Umur	Frekuensi	Presentase (%)
60-62 tahun	17	47,2
63-65 tahun	8	22,3
66-68 tahun	5	13,9
69-71 tahun	3	8,3
72-74 tahun	3	8,3
Total	36	100

#### 2. Jenis Kelamin

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Lansia di Posyandu Lansia Karang Werdha Rambutan Desa Burneh Bangkalan Mei 2016

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	15	41,7
Perempuan	21	58,3
Total	36	100

#### 3. Pendidikan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pendidikan Lansia di Posyandu Lansia Karang Werdha Rambutan Desa Burneh Bangkalan Mei 2016

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Sekolah	7	19,4
Tamat SD	16	44,5
Tamat SMP	10	27,8
Tamat SMA	3	8,3
Total	36	100

## 4. Pekerjaan

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Pekerjaan Lansia di Posyandu Lansia Karang Werdha Rambutan Desa Burneh Bangkalan Mei 2016

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
Pensiunan Swasta	7	19,4
Wiraswasta	18	50
PNS	7	19,4
Total	4	11,2
Total	36	100

## 3.2 Data Khusus

## 1. Skala Nyeri Sebelum Pemberian Kompres Hangat Jahe.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Lansia Sebelum Diberikan Kompres Hangat Jahe di Posyandu Lansia Karang Werdha Rambutan Desa Burneh Bangkalan Mei 2016

Skala Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Nyeri	0	0
Ringan	9	25
Sedang	20	55,6
Berat	7	19,4
Terkontrol Berat	0	0
Tidak Terkontrol	0	0
Total	36	100

## 2. Skala Nyeri Sesudah Pemberian Kompres Hangat Jahe

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Lansia sesudah diberikan kompres hangat jahe di Posyandu Lansia Karang Werdha Rambutan Desa Burneh Bangkalan Mei 2016

Skala Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Nyeri	0	0
Ringan	27	75
Sedang	9	25
Berat Terkontrol	0	0

Berat Tidak Terkontrol	0	0
Total	36	100

## 3. Hasil Uji Statistik

Hasil uji statistik *Uji Wilcoxon* diperoleh nilai *p value* 0,000 ( $p < a 0,05$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hal ini menunjukkan ada pemberian kompres hangat jahe terhadap skala nyeri kepala hipertensi lansia di Posyandu Lansia Karang Werdha Rambutan Desa Burneh Bangkalan.

## 3.3 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.5 menunjukkan bahwa skala nyeri kepala hipertensi pada lansia mengalami nyeri sedang sebanyak 20 orang (55,6%), 9 orang nyeri ringan (25%), dan 7 orang nyeri berat terkontrol (19,4%) sebelum dilakukan kompres hangat jahe.

Menurut Price dan Wilson (7), nyeri kepala disebabkan karena kerusakan vaskuler akibat dari hipertensi tampak jelas pada seluruh pembuluh perifer. Perubahan struktur dalam arteri – arteri kecil dan arteriola menyebabkan penyumbatan pembuluh darah. Bila pembuluh darah menyempit maka aliran arteri akan terganggu. Pada jaringan yang terganggu akan terjadi penurunan oksigen dan peningkatan karbondioksida kemudian terjadi metabolisme anaerob dalam tubuh yang meningkatkan asam laktat dan menstimulasi peka nyeri kapiler pada otak.

Selain itu nyeri yang dialami lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor sebagaimana dijelaskan Judha dalam Setyawan (4) faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri diantaranya adalah usia, jenis kelamin, pekerjaan, kebudayaan, perhatian, ansietas, pengalaman sebelumnya, dukungan keluarga, dan kelelahan. Hal tersebut didukung dengan pendapat Wijayakusuma (8) yang menyatakan bahwa beberapa hal yang mempengaruhi timbulnya nyeri adalah faktor usia, faktor genetik, psikologis, lingkungan, pekerjaan, makanan, dan kelenjar atau hormon.

Dari hasil penelitian di lapangan salah satu kegiatan di Posyandu yaitu kegiatan

kesehatan, seperti senam lansia, cek tekanan darah, dan lain-lain. Namun sebagian besar lansia tidak aktif, dan minim pengetahuan mengenai kesehatan. Disebabkan karena kurangnya koordinasi kader ke puskesmas terdekat, serta tidak adanya kader yang terlatih di posyandu khususnya dibagian kesehatan, sehingga lansia kurang aktif, tidak mendapatkan HE (*Health Education*) tentang berbagai penyakit dan penanganannya. Hal ini memungkinkan lansia tidak tahu cara menangani nyeri dengan benar dan tepat.

Selain dari kerusakan sistem neurovaskuler, timbulnya nyeri pada lansia sebagian besar disebabkan dari faktor usia, sebab pada usia lansia kondisi dan kemampuan fungsi tubuhnya mengalami penurunan, hal ini menyebabkan lansia rentan mengalami nyeri, penyebab kedua aktivitas kerja atau kegiatan yang berlebihan, hal ini karena terdapat beberapa lansia yang masih bekerja, sebab aktivitas yang berlebih mudah mengalami nyeri, penyebab lainnya yaitu makanan yang tidak dijaga yang bisa menyebabkan timbulnya nyeri, contohnya lansia suka makanan asin, daging bebek, kacang-kacangan, dan lain-lain.

Meskipun sebagian besar lansia banyak yang belum mengetahui penanganan nyeri dengan benar dan tepat yang dirasakan, namun ada beberapa lansia mengatasi nyerinya dengan membiarkan dengan mengalihkan perhatian, sebagian ada lansia yang mengatasi nyerinya dengan memijat bagian yang terasa sakit, dan sebagian ada lansia yang meminum obat anti nyeri.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 6 menunjukkan bahwa skala nyeri kepala hipertensi pada lansia mengalami nyeri ringan sebanyak 29 orang (75%), 9 orang nyeri sedang (25%), dan tidak ada orang yang mengalami nyeri berat terkontrol setelah dilakukan kompres hangat jahe. Ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri setelah diberikan kompres hangat jahe.

Menurut Sherwood dalam Rohimah (9) mengungkapkan bahwa pada leher terdapat arteri dan arteriol mempengaruhi kepala dan otak, arteriol merupakan pembuluh resistensi utama pohon Vaskuler. Dinding arteriol hanya

sedikit mengandung jaringan ikat elastis. Namun pembuluh darah ini mempunyai otot polos berjalan sirkuler mengelilingi arteriol, sehingga apabila berkontraksi, lingkaran pembuluh akan mengecil, dengan demikian resistensi dan aliran melalui pembuluh darah berkurang.

Kompres merupakan salah satu tindakan non farmakologis untuk mengatasi menghilangkan nyeri atau mengurangi nyeri adalah menggunakan kompres hangat, dimana kompres hangat dapat memberikan rasa hangat pada daerah tertentu, karena rasa hangat yang diberikan mampu mendilatasi pembuluh darah dan suplai oksigen menjadi lancar dan meredakan ketegangan, akibatnya nyeri dapat berkurang (9).

Pilihan terapi basah hangat dan dingin bervariasi menurut kondisi penderita, misalnya basah hangat menghilangkan kekakuan pada pagi hari, tetapi kompres dingin mengurangi nyeri akut dan sendi yang mengalami peradangan. Lokasi pengompresan yang paling efektif berada di dekat lokasi aktual nyeri, serta memakan waktu 5 sampai 15 menit dalam mengompres dingin (9).

Kompres hangat jahe bisa meredakan atau mengurangi ketegangan, sehingga nyeri yang di alami lansia dapat berkurang. Dari hasil penelitian terjadi penurunan skala nyeri pada lansia setelah diberikan kompres hangat jahe. Ini dibuktikan bahwa ada pengaruh dari setelah diberikan kompres hangat jahe dalam menurunkan skala nyeri lansia, dan respon lansia mengatakan mereka merasa rileks ketika diberikan kompres hangat jahe.

Metode pengobatan dari luar ini biasanya dengan cara memberi kompres air hangat jahe ini dengan meletakkan waslap lembab dan hangat yang diletakkan pada area leher lansia, ini dapat memvasodilatasi pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi lancar, mengurangi kaku dan mengurangi nyeri. Kompres hangat jahe menurunkan nyeri melalui tahap transmisi, dimana pada tahapan ini sensasi hangat pada kompres hangat jahe menghambat mediator inflamasi, sehingga akan meningkatkan ambang rasa nyeri sehingga terjadi penurunan tingkat nyeri pada lansia.

Pada lansia setelah dilakukan pemberian kompres hangat jahe, mengalami penurunan

nyeri ringan yaitu sebanyak 27 lansia (75%), dan lansia yang mengalami tingkat nyeri sedang tetap yang tidak mengalami penurunan, terdapat 2 lansia. Kemungkinan ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi penurunan tingkat nyeri yang dirasakan oleh lansia seperti dari usia, perhatian, ansietas, faktor lingkungan, dan kelelahan.

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 (10). Kompres hangat juga dapat meningkatkan curah jantung, peningkatan tersebut dikarenakan sebagai hasil vasodilatasi perifer yang berlebih, yang mengalihkan sejumlah besar suplai darah sadari organ dalam dan menghasilkan penurunan tekanan darah (6).

Kandungan di dalam jahe ini cukup banyak antara lain pada bagian rimpang jahe mengandung zat *gingerol*, *shangaol*, *zingeron*, *oleoresin*, dan *minyak atsiri* (11). Kandungan dalam jahe seperti *gingerol*, *shongaol* dan *zingeron* memberikan efek farmakologi dan fisiologi seperti antioksidan, anti-inflamasi, analgesik, anti-karsinogenik, non-toksik dan non-mutagenik meskipun pada konsentrasi tinggi. *Gingerol* dan rasa hangat yang ditimbulkan oleh jahe tersebut membuat pembuluh darah terbuka (vasodilatasi) dan memperlancar sirkulasi sehingga suplai makanan dan oksigen menjadi lebih baik sehingga nyeri sendi akan berkurang dan juga menghambat COX (*Cyclo-oxygenase*), dimana COX (*Cyclo-oxygenase*) berperan dalam sintesis mediator nyeri, salah satunya adalah prostaglandin. Mekanisme umum adalah mengeblok pembentukan prostaglandin dengan jalan menghambat enzim COX (*Cyclo-oxygenase*) pada daerah terluka dengan demikian mengurangi pembentukan mediator nyeri. Dalam pengobatan tradisional, jahe digunakan untuk mengobati batuk, diare, nyeri sendi, dan penyakit radang sendi dan tekanan darah tinggi (11).

Koordinasi antara kader dan pihak kesehatan sangat diperlukan, dan juga perlunya tenaga kader yang ahli khususnya

dalam bidang kesehatan di posyandu, sebab kesediaan tenaga ahli sangat penting sekali, dimana keadaan lansia perlu mendapatkan perhatian lebih dengan kondisinya semakin bertambahnya usia, perlunya mendapatkan info-info kesehatan dan pelatihan pada lansia sangat bagus untuk kesehatan lansia itu sendiri dan diharapkan lansia bisa mengaplikasikan dirumah secara mandiri. Hal ini jika bisa terlaksana tentunya lansia bisa meminimalkan nyeri yang dirasakannya.

Nyeri kepala bisa dikontrol jika lansia mengetahui hal-hal yang berpengaruh seperti faktor usia, pola hidup, pola makan, dan cara menangani nyeri dengan benar dan tepat, cara-cara sederhana ini jika bisa diaplikasikan secara mandiri tentunya lansia akan bisa mengontrol nyeri, dan lansia bisa terhindar dari komplikasi yang serius seperti pada hipertensi akut yang menyebabkan penderita mengalami koma (*ensefalopati hipertensi*).

Pemberian kompres hangat air hangat jahe dalam penelitian ini selama kurang lebih 20 menit, sesuai dengan waktu yang dapat menunjukkan efek pemberian kompres air hangat jahe. Penurunan tingkat nyeri pada lansia setelah diberikan kompres hangat terjadi perubahan namun demikian perubahan tergantung pada respon lansia masing-masing karena nyeri yang dirasakan individu bersifat pribadi yang diartikan antara individu satu dengan lainnya mengalami perbedaan.

Dengan demikian teori dan hasil penelitian dilapangan menunjukkan bahwa ada perbedaan skala nyeri kepala hipertensi pada lansia sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat jahe di Posyandu Lansia Karang Werdha Rambut Burneh Desa Burneh Bangkalan. Dibuktikan dengan perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat. Hal ini dipengaruhi *Gingerol* dan rasa hangat yang ditimbulkan oleh jahe tersebut membuat pembuluh darah terbuka (vasodilatasi) dan memperlancar sirkulasi sehingga suplai makanan dan oksigen menjadi lebih baik sehingga nyeri akan berkurang.

#### 4. Simpulan dan Saran

##### 4.1 Simpulan

1. Ada pengaruh pemberian kompres hangat jahe terhadap penurunan skala nyeri kepala hipertensi pada lansia.
2. Pemberian terapi kompres hangat jahe bisa dijadikan terapi alternatif bagi lansia yang mengalami nyeri kepala karena hipertensi.

#### 4.2 Saran

##### 1. Bagi Responden

Dari hasil penelitian ini diharapkan responden di Posyandu Lansia Karang Werdha Rambutun Desa Burneh Bangkalan dapat mengaplikasikan kompres hangat jahe di rumah secara mandiri, untuk menurunkan skala nyeri kepala pada hipertensi.

##### 3. Bagi Peneliti

- a. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian untuk menurunkan skala nyeri kepala hipertensi, tidak hanya nyeri kepala pada hipertensi tetapi pada nyeri yang lainnya.
- b. Bagi peneliti selanjutnya dapat memodifikasi atau membandingkan dengan menggunakan intervensi yang lain agar lebih efisien dalam mengkompres nyeri.

#### Terima Kasih

Ucapan terima kasih, kami sampaikan pada semua lansia yang telah bersedia menjadi responden, Bapak kepala desa Burneh, serta rekan-rekan dosen yang telah ikut membantu pelaksanaan penelitian.

#### DAFTAR PUSTAKA.

- (1) Lingga, L. (2012). *Bebas Hipertensi Tanpa Obat*. Cet. 1. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- (2) Pinzon, Rizaldy (2013). Komorbiditas Nyeri Pada pasien Lanjut Usia. *Jurnal CDK-226/Vol 42. No. 3 Tahun 2015*.
- (3) Palmer KT, et al. (2001) Prevalence and occupational associations of neck pain in the British population. *Scand. J Work Environ Health 2001; 27: 49-56*.
- (4) Setyawan, D (2014). *Pengaruh pemberian kompres hangat pada lansia terhadap penurunan nyeri kepala pada pasien hipertensi di RSUD Tugurejo Semarang*. Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro. Semarang.
- (5) Astuti, S. (2014) *Blok Infraklavikular Kontinyu Sebagai Manajemen Nyeri Akut Pascaoperasi Ekstremitas Atas*. Skripsi. Universitas Udayana. Bali.
- (6) Koziar, et.al. (2009). *Buku Ajar Fundamental: Konsep, Proses, dan Praktek*. Jakarta: EGC
- (7) Price S.A, Wilson L.M. (2014). *Patofisiologi : Konsep Klinik Proses-Proses Penyakit*. Jakarta: EGC.
- (8) Wijayakusuma, A.D. & Putri. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah (KMB1)*. Yogyakarta: Nuha Medika
- (9) Rohimah (2015). *Pengaruh Kompres Hangat Pada Pasien Hipertensi Esensial di Wilayah Kerja Puskesmas Kahurpian Kota Tasikmalaya*. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husana*. Volume 13 Nomor 1 Februari 2015.
- (10) Potter & perry (2005), *Fundamental Of Nursing Nursing Konsep, Proses, Dan Praktik*. Jakarta: EGC
- (11) Hermani & Winarti (2015). *Kandungan Bahan Aktif Jahe dan Pemanfaatannya Dalam Bidang Kesehatan*. <http://balitro.litbang.pertanian.go.id/> diakses pada tanggal 13 November 2015.