



JOURNAL OF Qualitative Health Research  
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



#### INFORMASI ARTIKEL

Received: July, 18, 2025

Revised: October, 19, 2025

Available: October, 19, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

## **Pengaruh pemberian kompres hangat dengan jahe terhadap nyeri kepala pada pasien hipertensi**

**Febri Fitria\*, Vitri Dyah Herawati, Widiyono**

Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

Korespondensi penulis: Febri Fitria. \*Email: [febrifitria691@gmail.com](mailto:febrifitria691@gmail.com)

### **Abstract**

**Background:** Hypertension is an increase in blood pressure, impairing brain and organ perfusion. This increase in blood pressure results in symptoms such as headaches, which require appropriate management. Headaches in hypertensive patients, if left untreated, can lead to sleep disturbances, anxiety, emotional instability, and even affect the patient's quality of life.

**Purpose:** To address headaches in hypertensive patients.

**Method:** The study was conducted at Dr. Soehadi Prijonegoro Regional Hospital in Sragen using a quantitative approach with a pre-experimental design. A one-group pretest-posttest was used. The population in this study were 27 hypertensive patients in the Melati Room, using the Isaac formula and the Isaac and Michael formula. The measurement tool used in this study was the NRS Pain Scale observation sheet. Data were analyzed using univariate analysis, normality testing using the Shapiro-Wilk test, and bivariate testing using the Wilcoxon test.

**Results:** The Wilcoxon test yielded a  $p$ -value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), indicating that warm compresses with ginger have an effect on headache intensity in hypertensive patients.

**Conclusion:** There is an effect of warm compresses with ginger on pain intensity in hypertensive patients.

**Keywords:** Headache; Hypertension; Warm Compresses with Ginger.

**Pendahuluan:** Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah pada perfusi jaringan otak dan organ. Peningkatan tekanan darah mengakibatkan gejala salah satunya nyeri kepala yang membutuhkan penatalaksanaan yang benar. Nyeri kepala pada pasien hipertensi apabila tidak ditangani dapat mengakibatkan gangguan tidur, cemas, emosional yang tidak stabil hingga mempengaruhi kualitas hidup pasien.

**Tujuan:** Untuk mengatasi nyeri kepala pada pasien hipertensi.

**Metode:** Penelitian dilakukan di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *pre eksperimen*. Menggunakan *One group pretest-post test*. Populasi pada penelitian ini adalah penderita hipertensi di ruang melati sebanyak 27 responden dengan rumus issac & rumus Isaac dan Michael. Alat ukur yang digunakan penelitian ini adalah lembar observasi Skala Nyeri NRS, analisis data menggunakan analisis

## Pengaruh pemberian kompres hangat dengan jahe terhadap nyeri kepala pada pasien hipertensi

univariat, uji normalitas menggunakan uji *Shapiro wilk*, dan uji bivariat menggunakan *Uji Wilcoxon*.

**Hasil:** *Uji Wilcoxon* diperoleh hasil p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti kompres hangat dengan jahe berpengaruh terhadap intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi

**Simpulan:** Ada pengaruh pemberian kompres hangat dengan jahe terhadap intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi.

**Kata Kunci:** Hipertensi; Kompres Hangat dengan Jahe; Nyeri Kepala.

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah pada perfusi jaringan otak dan organ. Peningkatan tekanan darah sistemik apabila tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (Andrianto, 2022). Menurut *American Heart Association* (AHA), masyarakat Amerika yang berusia diatas 20 tahun menderita hipertensi mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, namun hampir sekitar 95% kasus tidak diketahui penyebabnya (World Health Organization, 2023). Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36% dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34,1 % (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Hipertensi menjadi penyakit dengan prevalensi terbesar terhadap seluruh penyakit tidak menular di Jawa Tengah. Tahun 2021 mencapai 76.0 %, tahun 2022 sebesar 76,5 %, dan tahun 2023 triwulan 2 sudah mencapai 70,28 % (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2023). Bulan September-Desember 2022, prevalensi hipertensi di Sragen mengalami peningkatan sebesar 0,28 %, 0,31%, 0,60%, dan 0,81% dengan nilai agregat prevalensi hipertensi di Sragen tahun 2022 sebesar 3,44% (Satria & Hartutik, 2023). Berdasarkan data rekam medis RSUD dr Soehadi Prijonegoro pada tahun 2024, angka hipertensi mencapai 2457 orang.

Seseorang yang telah didiagnosa hipertensi, gejala awalnya biasanya adalah asimtomatik yaitu ditandai dengan kenaikan tekanan darah. Kenaikan tekanan darah pada awalnya sementara, tetapi akhirnya menjadi permanen ketika gejalanya muncul samar. Nyeri yang dirasakan merupakan perasaan sakit atau nyeri pada bagian

tengkorak (kepala) mulai dari kening menjalar sampai wajah sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman (Purwandari, 2024).

Nyeri kepala pada pasien hipertensi apabila tidak ditangani dapat mengakibatkan gangguan tidur, cemas, emosional yang tidak stabil hingga mempengaruhi kualitas hidup pasien (Purwandari, 2024). Nyeri kepala pada pasien hipertensi disebabkan juga 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 sirkulasi terganggu dan menyebabkan tekanan darah meningkat. 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 (Wachidah & Sugiyanto, 2023).

Penatalaksanaan nyeri terbagi menjadi dua, yaitu secara farmakologis dan non farmakologis (Saputri, Ayubana, & Sari, 2021). Terapi non farmakologi salah satunya adalah kompres hangat dengan jahe. Kompres hangat dengan jahe merupakan campuran air hangat dan juga parutan jahe yang sudah diparut sehingga akan ada efek panas dan pedas. Efek panas dan pedas dari jahe tersebut dapat menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan sirkulasi darah dan menyebabkan penurunan nyeri dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi

Febri Fitria\*, Vitri Dyah Herawati, Widiyono

Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta  
Korespondensi penulis: Febri Fitria. \*Email: febrifitria691@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i5.1237>

## Pengaruh pemberian kompres hangat dengan jahe terhadap nyeri kepala pada pasien hipertensi

seperti bradikinin, histamine dan prostaglandin yang menimbulkan nyeri.

Panas akan merangsang sel saraf menutup sehingga transmisi impuls nyeri ke medulla spinalis dan otak dapat dihambat (Wachidah & Sugiyanto, 2023). Kandungan dalam jahe seperti gingerol, shogaol, zingerone memberikan efek farmakologi dan fisiologi seperti antioksidan, anti-inflamasi, analgesik, anti-karsinogenik, non-toksik 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 (Sitepu, Simarmata, & Sipayung, 2022).

Hasil studi pendahuluan di ruang Melati RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen mulai tanggal 19 Februari sampai 25 Februari didapatkan 10 pasien hipertensi dengan rentang rata-rata tekanan darah (TD) adalah 140/90 mmHg sampai 160/90 mmHg, adapun hasil didapatkan bahwa 2 orang mengeluhkan nyeri ringan, 5 orang nyeri sedang dan 3 orang mengeluhkan nyeri berat. Selanjutnya penatalaksanaannya 2 orang tidak diberikan analgesik, 5 orang yang nyeri sedang diberikan paracetamol tablet dengan dosis 3 x 500 mg dalam sehari, 3 orang dengan nyeri berat diberikan injeksi ketorolac injeksi dengan dosis 2 x 30 mg dalam sehari.

Intervensi yang dilakukan di ruang melati hanya secara farmakologi atau pemberian obat tetapi belum dilakukan tindakan non farmakologi padahal sebagai tenaga kesehatan kita sebagai perawat harus berkolaborasi untuk kesuksesan asuhan keperawatan yang tidak menimbulkan efek samping yang berpengaruh besar terhadap

kesehatan pasien. Jahe sendiri bahan yang mudah dijumpai di wilayah jawa sehingga dapat diaplikasikan di rumah jika pasien sudah diizinkan pulang.

## METODE

Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menggunakan rancangan *pre eksperimen*. Desain penelitian ini menggunakan *One group pretest-post test* dengan teknik sampling *non probability sampling* menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 27 partisipan dengan variabel independen yang digunakan adalah kompres hangat dengan Jahe dan variabel dependen adalah nyeri kepala pada pasien hipertensi. Analisa yang digunakan untuk menguji pengaruh variabel independen dengan variabel dependen menggunakan uji *Wilcoxon* dengan uji hipotesis yang dikatakan ada pengaruh yang signifikan apabila nilai  $\text{sig} < 0.05$ .

Alat dan Bahan yang digunakan adalah timbangan 2 kg, pisau kecil, baskom kecil, termos untuk air panas, handuk kecil, parutan, dan gelas Ukur. Selanjutnya bahan yang digunakan diantaranya jahe merah 100 gram dan air hangat kuku 40-50°C 1 liter.

Prosedur Penelitian dilakukan dengan mengukur skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat dengan jahe. Campurkan parutan jahe 100 gr ke dalam baskom berisi air hangat 1 liter dengan suhu 40°C, celupkan handuk ke dalam air hangat yang bercampur jahe kemudian peras dan letakkan pada leher pasien selama 15 menit dengan pemberian 1 kali sehari selama 3 hari dan setelah itu mengukur kembali dengan skala nyeri post intervensi.

**Febri Fitria\*, Vitri Dyah Herawati, Widiyono**

Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta  
Korespondensi penulis: Febri Fitria. \*Email: febrifitria691@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i5.1237>

**HASIL****Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Partisipan (N=27)**

| <b>Variabel</b>            | <b>Hasil</b> |
|----------------------------|--------------|
| <b>Usia (n/%)</b>          |              |
| 45-59 Tahun                | 16/59.3      |
| 60-74 Tahun                | 6/22.2       |
| 75-90 Tahun                | 5/18.5       |
| <b>Jenis Kelamin (n/%)</b> |              |
| Laki- laki                 | 10/37.0      |
| Perempuan                  | 17/63.0      |
| <b>Pendidikan (n/%)</b>    |              |
| Tidak Sekolah              | 2/7,4        |
| SD                         | 12/44,4      |
| SMP                        | 9/33,4       |
| SMA                        | 14/14, 8     |
| <b>Tingkat Nyeri (n/%)</b> |              |
| <b>Sebelum</b>             |              |
| Tidak Nyeri                | 0/0.0        |
| Nyeri Ringan               | 0/0.0        |
| Nyeri Sedang               | 0/100.0      |
| Nyeri Berat                | 0/0.0        |
| Nyeri Sangat Berat         | 0/0.0        |
| <b>Sesudah</b>             |              |
| Tidak Nyeri                | 5/18,5       |
| Nyeri Ringan               | 22/81,5      |
| Nyeri Sedang               | 0/0.0        |
| Nyeri Berat                | 0/0.0        |
| Nyeri Sangat Berat         | 0/0.0        |

Berdasarkan Tabel 1. hasil pengumpulan data berdasarkan umur, mayoritas partisipan berumur 45-59 tahun sebanyak 16 orang (59,3%) dengan jenis kelamin paling banyak adalah perempuan (63%) yang mengalami nyeri kepala pada pasien hipertensi. Hasil Penelitian juga didapatkan pendidikan terakhir Pendidikan mayoritas berpendidikan SD (44,4%).

Hasil *pre-test* sebelum diberikan kompres hangat dengan jahe skala nyeri pasien menunjukan semua responden 27 orang responden mengalami nyeri sedang (100%). Hasil *post-test* setelah diberikan kompres hangat dengan jahe menunjukkan 5 orang responden tidak mengalami nyeri (18,5%) dan 22 orang responden mengalami nyeri ringan (81,5%). Hal tersebut menunjukkan bahwa kompres hangat dengan jahe berpengaruh terhadap intensitas nyeri pasien hipertensi di bangsal Melati.

**Febri Fitria\*, Vitri Dyah Herawati, Widiyono**

Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta  
Korespondensi penulis: Febri Fitria. \*Email: febrifitria691@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i5.1237>

**Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon (N=27)**

| Variabel                                  |  |  | Median (Min-Max) | p value |
|-------------------------------------------|--|--|------------------|---------|
| Sebelum Kompres Hangat dengan Jahe (n=27) |  |  | 5.5 (5-6)        | 0.001   |
| Sesudah Kompres Hangat dengan Jahe (n=27) |  |  | 1.5 (0-3)        |         |

Hasil dari *uji Wilcoxon* yang ada di Table 2. menunjukkan angka *p value* 0,000 ( $P < 0,05$ ) artinya terdapat perbedaan yang cenderung menurun pada intensitas nyeri kepala pada penderita hipertensi setelah dilakukan kompres hangat dengan jahe sehingga ada pengaruh kompres hangat dengan jahe terhadap nyeri kepala pasien hipertensi.

### PEMBAHASAN

Hasil pada distribusi frekuensi pada variabel jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 17 orang responden (63%). Jenis kelamin perempuan berkaitan dengan kondisi hormonal tubuh terhadap sensitivitas nyeri. Penelitian ini sejalan dengan penelitiannya sebelumnya bahwasannya jenis kelamin mempengaruhi intensitas nyeri terutama perempuan dikarenakan adanya fluktuasi hormon seks, ikatan reseptor, faktor genetik, perbedaan dalam paparan stressor lingkungan, perbedaan perilaku, kepribadian dan psikologis (Wisnujono & Machfoed, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa perempuan memiliki siklus bulanan dan menopause yang menyebabkan ketidak seimbangan hormon dan berdampak pada sistem neurotransmitter dalam jalur nyeri. Selama kadar estrogen tinggi, efek pro nociceptive akan diimbangi oleh efek *antinociceptive* dengan meningkatnya serotonergik sehingga tidak terjadi *neuron eksitasi*. Ketika kadar estrogen dan progesterone menurun, efek *antinociceptive* akan tertekan yang selanjutnya dapat meningkatkan ereksibilitas yang menyebabkan ambang rangsang nyeri meningkat (Rakasiwi, Ardiana, Nur, Purwandari, & Afandi, 2024).

Berdasarkan distribusi karakteristik responden pada variabel usia, mayoritas responden yang menderita nyeri kepala akibat hipertensi berusia 45-59 tahun (59,3%). Usia dan perkembangan seseorang merupakan variabel penting yang akan mempengaruhi reaksi dan ekspresi terhadap nyeri, khususnya pada anak-anak dan dewasa/lansia (Salvataris, Ludiana, & Ayubhana, 2021).

Usia dapat mengubah persepsi dan pengalaman nyeri, terdapat beberapa variasi dalam batas nyeri yang dikaitkan dengan kronologis usia. Individu dewasa mungkin tidak melaporkan adanya nyeri karena takut bahwa hal tersebut mengindikasikan diagnosis yang buruk. Apabila individu sejak lama sering mengalami serangkaian episode nyeri tanpa pernah sembuh atau menderita nyeri berat maka ansietas atau bahkan rasa takut dapat muncul (Kencana, Dewi, & Inayati, 2021). Usia semakin tua akan lebih bisa menerima sebagai sesuatu yang harus diterima dibandingkan usia yang lebih muda ketika merespon adanya nyeri yang dirasakan (Yoganita, Sarifah, & Widyastuti, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mayoritas usia 45-59 tahun mengalami nyeri kepala hipertensi (Saputri et al., 2021). Hasil penelitian didapatkan pendidikan terakhir responden menunjukkan mayoritas berpendidikan SD (44,4%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa karakteristik responden berdasarkan pendidikan berpengaruh terhadap nyeri kepala pada pasien hipertensi (Aminah, Saputri, & Wowor, 2022).

Hal ini didukung oleh teori bahwa tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh dengan perilaku, gaya hidup serta sikap

**Febri Fitria\*, Vitri Dyah Herawati, Widiyono**

Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta  
Korespondensi penulis: Febri Fitria. \*Email: febrifitria691@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i5.1237>

## Pengaruh pemberian kompres hangat dengan jahe terhadap nyeri kepala pada pasien hipertensi

seseorang dalam mengatasi masalah kesehatan, dan memilih Tindakan yang tepat untuk mengatasi masalah kesehatan yang dialaminya. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin tinggi juga kesadaran dan kepeduliannya terhadap kesehatan dan melakukan pengobatan dan perawatan terkait masalah kesehatan yang sedang dialaminya (Aminah et al., 2022).

Pasien dengan tingkat pendidikan rendah cenderung lebih banyak menderita nyeri kronik. Angka kejadian nyeri kronik meningkat pada kondisi kemiskinan, pendidikan rendah, dan pemilik asuransi kesehatan publik. Tingkat pendidikan mempengaruhi kesempatan dalam bekerja dan berdampak pada pendapatan dan pendapatan berkaitan dengan kemampuan individu untuk mencari bantuan medis dan mengatasi keluhan kesehatan yang dimiliki. Pasien dengan ekonomi rendah cenderung mengalami hambatan dalam pemenuhan obat-obatan atau pencarian pengobatan terkait nyeri (Pratiwi, Suwarni, & Putra, 2024).

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan distribusi frekuensi intensitas nyeri sebelum diberikan kompres hangat jahe pada leher diketahui semua responden penderita hipertensi mengalami nyeri sedang sebanyak 27 orang (100%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan mengalami sakit kepala dengan tingkat keparahan sedang, yaitu sebanyak 20 peserta (55,6%), sedangkan yang mengalami sakit kepala dengan tingkat keparahan berat berjumlah 7 partisipan (19,4%) (Septiawan, 2024).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan gejala yang lazim menyertai hipertensi yaitu nyeri kepala yang merupakan akibat terjadinya penyumbatan pada pembuluh darah, sehingga mengakibatkan perubahan pembuluh darah dan terjadilah vasokonstriksi yang akan menimbulkan resistensi pembuluh darah ke otak, sehingga terjadilah nyeri pada kepala (Ngurah, 2020).

Nyeri tengkuk atau nyeri leher belakang yang dirasakan oleh responden, merupakan

salah satu tanda dan gejala dari hipertensi. Hipertensi adalah peningkatan tekanan sistole yang tingginya tergantung umur individu yang mengalami. Seseorang yang menderita hipertensi akan mengalami peningkatan tekanan darah. Salah satunya peningkatan tekanan pada dinding pembuluh darah di daerah leher sehingga aliran darah menjadi tidak lancar dan hasil dari penumpukan sisa metabolisme pada daerah leher akibat kekurangan oksigen dan nutrisi yang tertimbun sehingga menimbulkan peradangan pada daerah perlekatan otot dan tulang sehingga muncul rasa nyeri (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Hasil penelitian berdasarkan distribusi intensitas nyeri setelah diberikan kompres hangat jahe sebanyak 5 orang responden tidak mengalami nyeri (18,5%) dan 22 orang mengalami nyeri ringan (81,5%). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa dengan pemberian kompres hangat rebusan jahe berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri (Nurjannah, 2023).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang memperoleh hasil bahwa terdapat perubahan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi yang telah diberikan kompres hangat jahe (*zingiber officinale*) (Sitepu et al., 2022). 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.

Penggunaan kompres hangat merupakan cara untuk menghilangkan atau menurunkan rasa nyeri yaitu secara non farmakologis tanpa memberikan efek samping. Selain itu penggunaan kompres hangat merupakan cara yang murah serta mudah untuk dilakukan sehingga tidak memerlukan biaya yang mahal untuk menggunakannya (Pratiwi et al., 2024). Kandungan jahe mampu menambah rasa panas atau hangat pada kompres, rasa panas atau hangat juga ditimbulkan dari oleoresin yang larut dalam air mampu

**Febri Fitria\*, Vitri Dyah Herawati, Widiyono**

Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta  
Korespondensi penulis: Febri Fitria. \*Email: febrifitria691@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i5.1237>

## Pengaruh pemberian kompres hangat dengan jahe terhadap nyeri kepala pada pasien hipertensi

menghasilkan kompres hangat yang efektif. Pemberian kompres hangat rebusan jahe sebelumnya dilakukan penakaran berat jahe dan air untuk memaksimalkan rasa panas serta memaksimalkan kandungan jahe sehingga dapat memberikan pengaruh kompres hangat pada nyeri dengan penakaran berat jahe berkisar  $\pm 100$  gr dengan air 1 liter (Nurjannah & Pitayanti, 2025).

Hasil dari uji *Wilcoxon* menunjukkan angka *p value*  $0.000 < 0.05$ , artinya terdapat perbedaan yang cenderung menurun pada intensitas nyeri kepala pada penderita hipertensi setelah dilakukan kompres hangat dengan jahe sehingga ada pengaruh kompres hangat dengan jahe terhadap nyeri kepala pasien hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan pemberian kompres hangat jahe dapat dijadikan cara efektif untuk menurunkan skala nyeri kepala hipertensi, sehingga diharapkan semua penderita terutama untuk lansia dapat mengoptimalkan penerapan pengobatan non farmakologi agar memperoleh hasil maksimal (Satria & Hartutik, 2023). Selain itu, penelitian lainnya juga menyatakan kompres jahe panas lebih efektif dibandingkan kompres hangat dalam menurunkan nyeri (Monazzami, Yousefzadeh, Rakhshandeh, & Esmaily, 2021).

Sakit kepala merupakan salah satu gejala umum yang dialami oleh penderita hipertensi. Peningkatan tekanan darah menyebabkan pembuluh darah di otak menjadi tegang yang kemudian menimbulkan rasa nyeri. Mengatasi permasalahan tersebut diperlukan sebuah intervensi non farmakologis seperti kompres hangat dengan jahe yang dapat menjadi pilihan yang efektif dan aman. Menggunakan kompres hangat tidak hanya memberikan efek relaksasi, tetapi juga dapat membantu meredakan sakit kepala melalui beberapa mekanisme. Terapi kompres hangat dengan jahe merupakan salah satu intervensi non farmakologis dalam penanganan nyeri kepala pada pasien hipertensi. Jahe bekerja dengan

menginduksi vasodilatasi yang memperlebar pembuluh darah, meningkatkan aliran darah ke area yang terkena, dan mengurangi ketegangan (Nurhanifah, Khairunnisa, & Rahayu, 2022).

Hal ini dapat meringankan sakit kepala karena ketegangan otot yang umum terjadi pada pasien hipertensi (Oktavia, Juwariyah, Hayuningtyas, & Prasetya, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa memberikan kompres hangat pada area leher dapat mengurangi intensitas sakit kepala secara signifikan selama tiga hari (Vitriya, Aziz, & Khodriyati, 2022). Responden yang mengalami penurunan nyeri kepala setelah diberikan kompres hangat jahe dikarenakan sensasi panas dan pedas yang dihasilkan jahe dapat memicu vasodilatasi pembuluh darah yang berfungsi untuk menstabilkan kekentalan darah, membuat tubuh rileks, dan membuat rasa nyaman dan mengurangi nyeri (Sugiyanto, 2023).

## SIMPULAN

Sebelum dilakukan kompres hangat dengan jahe semua responden mengalami intensitas nyeri kepala dengan intensitas nyeri sedang (100 %). Namun, setelah pemberian kompres hangat dengan jahe responden yang mengalami intensitas nyeri ringan sebanyak 22 (81,5%). Berdasarkan hasil analisis sebelum dan setelah diberikan kompres hangat dengan jahe menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh hasil *p-value* 0,000 ( $P < 0,05$ ) yang berarti kompres hangat dengan jahe berpengaruh terhadap intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi.

## SARAN

RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen disarankan agar dapat untuk memberikan kompres hangat dengan jahe sebagai pembaharuan terapi komplementer yang dijadikan sebagai intervensi keperawatan yang digunakan untuk semua bangsal di rumah sakit. Selain itu, diharapkan pada peneliti berikutnya untuk lebih banyak menerapkan sebanyak partisipan dan dengan intensitas nyeri keseluruhan nyeri agar lebih bisa memberikan hasil yang

**Febri Fitria\*, Vitri Dyah Herawati, Widiyono**

Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta  
Korespondensi penulis: Febri Fitria. \*Email: febrifitria691@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i5.1237>

Pengaruh pemberian kompres hangat dengan jahe terhadap nyeri kepala pada pasien hipertensi

berpengaruh secara maksimal kemudian pengambilan sampel juga berada di ruangan yang nyaman dan tidak terpengaruh oleh lingkungan yang bising seperti per ruangan isi 1 sehingga benar-benar mengetahui hasil yang maksimal.

# DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, E., Saputri, M. E., & Wowor, T. J. (2022). Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulosari Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 1.
- Andrianto, A. (2022). *Buku Ajar Menangani Hipertensi*. Airlangga University Press: Surabaya.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2023). *Buku Saku Kesehatan tahun 2023 Triwulan 2*. Diakses dari: <https://dinkes.jatengprov.go.id/buku-saku-kesehatan-v2/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022. In Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses dari: <http://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdarin/profil-kesehatan-indonesia-/profil-Kesehatan-2021.pdf>
- Kencana, N., Dewi, T. K., & Inayati, A. (2021). Penerapan Guided Imagery (Imajinasi Terbimbing) Terhadap Skala Nyeri Pasien Thalasemia Dan Dispepsia Di RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3), 375-382.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100-117.
- Monazzami, M., Yousefzadeh, S., Rakhshandeh, H., & Esmaily, H. (2021). Comparing the effects of hot compress and hot ginger compress on pain associated with breast engorgement. *Nursing and Midwifery Studies*, 10(2), 73-78.
- Ngurah, G. (2020). Gambaran asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan gangguan kebutuhan rasa nyaman nyeri. *Jurnal Gema Keperawatan*, 13(1), 35-42.
- Nurhanifah, D., Khairunnisa, K. & Rahayu, S. (2022). Effect of Warm Red Ginger (Zingiber Officinale Var Rubrum) Compresses as Pain Reliever in Hypertensive Patients. *Jurnal Teknologi Kesehatan (Journal of Health Technology)*, 18(2), 27-31.
- Nurjannah, A. K., & Pitayanti, A. (2025). Kompres Hangat Rebusan Jahe (Zingiber Officinale) Efektif Untuk Menurunkan Nyeri Tenguk Pada penderita Hipertensi. *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 4(1), 22-31. 4(2), 475-480.
- Nurjannah, A., K. (2023). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Rebusan Jahe (Zingiber Officinale) Terhadap Nyeri Tenguk Pada Penderita Hipertensi Di Desa Karangrejo Kecamatan Kawedanan Kabupaten Magetan* (Doctoral dissertation, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun).
- Oktavia, H. D., Juwariyah, S., Hayuningtyas, R. A. K. L., & Prasetya, T. (2024). Application of Warm Water Compres to Reduce Headaches in the Elderly Hipertension : A Case Study. 5<sup>Th</sup> International Conferens On Health Practise And Research
- Pratiwi, R. L. N. D., Suwarni, A., & Putra, F. A. (2024). Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Insentitas Nyeri Pada Remaja Dalam Mengurangi Disminore Primer Pada Mahasiswi Semester I dan III Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 17(1), 1-8.

Febri Fitria\*, Vitri Dyah Herawati, Widiyono

Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta  
Korespondensi penulis: Febri Fitria. \*Email: febrifitria691@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i5.1237>

Pengaruh pemberian kompres hangat dengan jahe terhadap nyeri kepala pada pasien hipertensi

- Purwandari, P., P. (2024). Pengaruh Kompres air hangat pada leher terhadap nyeri kepala pada penderita hipertensi di dusun Blimbing. *Jurnal keperawatan GSH* Vol 13 No 1 januari 2024 ISSN 2088-2734-2734 e-ISSN 2964-156x.
- Rakasiwi, S., Ardiana, A., Nur, K. R. M., Purwandari, R., & Afandi, A. T. (2024). Hubungan Spiritualitas dengan Persepsi Sakit Masyarakat Petani di Desa Tamanarum, Magetan. *Pustaka Kesehatan*, 12(3), 161-168.
- Salvataris, S., Ludiana, L., & Ayubhana, S. (2021). Penerapan Kompres Hangat Leher Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kec. Metro Pusat Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 521-528.
- Saputri, R., Ayubhana, S., & Sari, S. A. (2021). Penerapan relaksasi nafas dalam terhadap nyeri kepala pasien hipertensi di ruang jantung RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 506-513.
- Satria, B. A., & Hartutik, S. (2023). Penerapan terapi musik klasik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di dukuh sedah kabupaten sragen. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mandira Cendikia*, 1(3), 37-44.
- Septiawan, M., D. (2024). Efektivitas Aroma Terapi Lavender dan Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Nyeri Kepala pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Wonorejo Samarinda.
- 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.
- Sugiyanto, R. W. (2023). Penerapan Pemberian Kompres Hangat Jahe Pada Leher Terhadap Nyeri Kepala Lansia Dengan Hipertensi. *Prosiding seminar nasional*, 39-45.
- Vitriya, L., Aziz, A., & Khodriyati, N. S. (2022). Implementasi Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Terdapat Penurunan Intesitas Nyeri Kepala Pada Pasien Hiperetnsi Di RSUP dr. Sardjito Yogyakarta. *Jurnal STIKES Bethesda*, 1(1), 629-639.
- Wachidah, R., & Sugiyanto, E. P. (2023). Penerapan Pemberian Kompres Hangat Jahe Pada Leher Terhadap Nyeri Kepala Pasien Lansia Dengan Hipertensi. *Prosiding Akademi Keperawatan Widya Husada Semarang*, 5(1), 39-45.
- Wisnujono, D. A., & Machfoed, M. H. (2022). Hubungan Intensitas Nyeri Kepala, Stres Psikologis, dan Kadar Kortisol Serum pada Penderita Tension Type Headache. *Aksona*, 1(1), 24-28.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>
- Yoganita, N. E., Sarifah, S., & Widyastuti, Y. (2019). Manfaat Massage Tengukuk Dengan Minyak Zaitun Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 16(2)

**Febri Fitria\*, Vitri Dyah Herawati, Widiyono**

Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta  
Korespondensi penulis: Febri Fitria. \*Email: febrifitria691@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i5.1237>