

KOMPRES HANGAT UPAYA UNTUK MENGATASI NYERI LEHER PADA PENDERITA HIPERTENSI

Bella Kardinawati

Program Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
Email : Bellakardina99@gmail.com

INTISARI

Hipertensi merupakan suatu penyakit kronis yang menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah keseluruh tubuh melalui pembuluh darah yang dapat menyebabkan nyeri leher. Nyeri leher atau tengkuk terasa tegang diakibatkan karena terjadinya peningkatan tekanan pada dinding pembuluh darah didaerah leher sehingga terjadi peningkatan tekanan vaskuler ke otak yang mengakibatkan terjadi penekanan pada serabut saraf otot leher, sehingga penderita merasa nyeri pada leher. Kurangnya pengetahuan masyarakat menimbulkan prevelensi nyeri leher hipertensi semakin meningkat. Kompres hangat dapat digunakan sebagai alat alternative dalam mengendalikan nyeri leher hipertensi secara non farmakologis. Kompres hangat dilakukan selama 7 kali dalam seminggu berturut-turut dengan durasi 10-15 menit. Salah satu media yang dapat digunakan dalam menyampaikan informasi tentang pengendalian nyeri leher dengan kompres hangat adalah *booklet*. *Booklet* dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pengendalian nyeri leher. karena *booklet* memberikan informasi secara singkat dan padat namun mencakup materi yang spesifik. Dapat disimpulkan bahwa media *booklet* dapat memberikan pengetahuan kompres hangat untuk menurunkan nyeri leher pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Nyeri Leher, Pengetahuan, *Booklet*.