

EDUKASI KOMPRES HANGAT UNTUK MENGATASI NYERI LEHER PADA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN MEDIA VIDIO

Dimas said
Saiddimas100@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar belakang: Hipertensi merupakan meningkatnya tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg setelah dua kali dilakukan pengukuran dengan selang waktu 5 menit pada kondisi tenang. Hipertensi dapat memicu munculnya berbagai macam penyakit yang mematikan seperti serangan jantung, stroke, gagal jantung dan gagal ginjal yang secara tidak langsung dapat membunuh penderitanya. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan 2 cara yakni dengan farmakologi dengan obat anti hipertensi dan terapi non farmakologi salah satunya dengan cara terapi kompres hangat. Kompres hangat ini memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi skala nyeri. Dan ada indikasi dilakukannya kompres hangat pada leher yaitu apabila leher terasa kaku atau kencang disertai dengan nyeri. **Tujuan :** Diharapkan pemberian terapi kompres hangat untuk mengurangi skala nyeri pada pasien hipertensi dan berharap materi yang disampaikan dapat membantu masyarakat. **Metode:** Kompres hangat dapat diterapkan pada penderita nyeri leher akibat hipertensi dengan menggunakan buli-buli hangat yang ditempelkan pada leher, hal ini sangat efektif untuk mengurangi nyeri. **Kesimpulan :** Video dapat memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang terapi kompres hangat untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi sebagai terapi nonfarmakologi yang mudah dipraktekkan secara mandiri oleh masyarakat yang dapat dilihat di media sosial melalui *smartphone*.

Kata kunci : *Hipertensi, kompres hangat, Media Video*