



Pengaruh Terapi BagaPule untuk Mengurangi Nyeri Kepala Lansia dengan Hipertensi

Iskandar^{1*}, Dewi Sartika², Maqfiratul Afral¹, Vriska Elvianda¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Abulyatama

²Program Studi Profesi Ners, Universitas Abulyatama

*Corresponding Author: iskandar_psik@abulyatama.ac.id

Abstrak

Nyeri kepala adalah masalah yang dikeluhkan oleh 20% penderita hipertensi. Nyeri menimbulkan efek beragam mulai dari ketidaknyaman ringan hingga mengganggu kualitas hidup. Terapi *BagaPule* merupakan kombinasi terapi kompres hangat dengan pijat pada titik *gate of consciousness* yang merupakan salah satu cara non-farmakologis untuk mengurangi nyeri kepala. Penderita hipertensi akan merasakan sensasi hangat di daerah tengkuk hingga kepala setelah menerapkan kompres hangat. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pemberian terapi BagaPule untuk mengurangi nyeri kepala lansia dengan hipertensi di Lhok Bengkuang, Aceh. Desain penelitian ini menggunakan kuasi eksperimen dengan rancangan *equivalent control group*. Partisipan dalam studi ini adalah semua orang lanjut usia yang menderita hipertensi, dengan jumlah peserta sebanyak 36 orang yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis statistik dilakukan melalui penggunaan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney. Hasil analisis univariat kelompok kontrol menunjukkan tingkat nyeri kepala lansia paling banyak berkategori sedang, yaitu sebanyak 12 responden (48%) dan kelompok intervensi menunjukkan tingkat nyeri kepala lansia paling banyak berkategori sedang, yaitu sebanyak 14 responden (51,9%). Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat pengaruh terapi *BagaPule* terhadap penurunan nyeri kepala lansia dengan hipertensi (p value 0,032). Terapi *BagaPule* sangat positif untuk mengurangi nyeri dan dapat direkomendasikan sebagai inovasi di bidang kesehatan komplementer.

Kata Kunci: akupresur, *gate of consciousness*, hipertensi, nyeri kepala, terapi kompres

The Influence of BagaPule Therapy on Reducing Headaches in Elders with Hypertension

Abstract

Headache is a problem complained by 20% of hypertensive patients. The pain can cause various effects ranging from mild discomfort to disrupting quality of life. BagaPule therapy is a combination of warm compress and massage on the gate of consciousness points, one of the non-pharmacological ways to reduce headaches. Hypertensive patients will feel a warm sensation in the neck to the head area after applying warm compresses. This study aimed to examine the influence of BagaPule therapy administration to reduce headaches in elderly patients with hypertension in Lhok Bengkuang, Aceh. The research design used in this study was quasi-experimental with equivalent control group design. The participants of this study were all elders suffering from hypertension, with the total of 36 participants selected by using simple random sampling technique. The statistical analysis was conducted by using Wilcoxon and Mann-Whitney test. The results of univariate analysis in the control group showed that the majority of elderly headache levels were categorized as moderate with 12 respondents (48%) and the intervention group showed that the majority of elderly headache levels were categorized as moderate with 14 respondents (51.9%). The bivariate analysis results showed that there was an influence of BagaPule therapy on reducing headaches in elderly patients with hypertension (p -value 0.032). BagaPule therapy was highly positive to reduce pain and can be recommended as an innovation in complementary health.

Keywords: acupressure, *gate of consciousness*, hypertension, headache, compress therapy

Pendahuluan

Proses penuaan adalah hal alami yang tidak bisa dielakkan, terus berlangsung tanpa henti. Semua individu akan mengalami fase penuaan, yang merupakan tahap terakhir kehidupan di mana secara bertahap terjadi penurunan fisik, mental, dan sosial, sehingga aktivitas sehari-hari tidak dapat dilakukan dengan mudah (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2013b; Kementerian Kesehatan Indonesia, 2013a).

Penuaan bisa terlihat melalui perubahan fisik pada tubuh, organ-organ, serta penurunan fungsi tertentu dari tubuh dan organ tersebut (Iskandar, Mulfianda, 2021). Menurut *World Health Organization* (WHO), populasi lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari jumlah keseluruhan populasi. Di Indonesia, proporsi populasi lansia pada tahun tersebut mengalami kenaikan sebesar 11,34%. Data dari Badan Pusat Statistik Aceh menunjukkan bahwa pada tahun 2020, jumlah lansia di Provinsi Aceh mencapai 16,69%. (Badan Pusat Statistik, 2020; Nugroho, 2013; T. Djafar, 2021).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa populasi orang yang berusia 60 tahun ke atas mengalami peningkatan jumlah dan proporsi. Pada tahun 2019, jumlah populasi dalam kelompok usia tersebut mencapai 1 miliar. Proyeksi menunjukkan peningkatan menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 dan 2,1 miliar pada tahun 2050. Kenaikan ini terjadi dengan kecepatan yang belum pernah terjadi sebelumnya dan diperkirakan akan terus meningkat dalam beberapa dekade mendatang, khususnya di negara-negara berkembang (WHO, 2019).

Berdasarkan Profil Kesehatan Aceh tahun 2021 penderita hipertensi sebanyak 1,516,104 kasus, sebanyak 426,684 individu yang menderita hipertensi menerima layanan kesehatan yang memenuhi standar, mencapai 28% dari total jumlah penderita (WHO, 2019). Sedangkan prevalensi hipertensi di Aceh Selatan sebanyak 59,379 kasus dan yang mendapatkan pelayanan kesehatan berjumlah 14,818 atau 25% (Dinas Kesehatan Aceh, 2021; Badan Pusat Statistik, 2020). Hipertensi termasuk penyakit terbanyak ke sepuluh yang dialami oleh masyarakat aceh selatan. Kasus hipertensi di Aceh Selatan termasuk sepuluh besar penyakit yang ada di Aceh Selatan, penyakit hipertensi berada di urutan pertama dengan jumlah 8.167 kasus. Kecamatan yang ada

di kabupaten Aceh Selatan berjumlah 18 kecamatan. Jumlah kasus hipertensi tertinggi berada di kecamatan Tapaktuan 1.199 kasus dan Wilayah Kerja Puskesmas Lhok Bengkuang berjumlah 454 kasus (Dinas Kesehatan Aceh, 2021).

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah meningkat dalam arteri, mencerminkan gangguan pada sistem peredaran darah dengan nilai tekanan darah yang melampaui batas normal (Valerian & Ayubbana, 2021). Hipertensi dapat meningkatkan risiko penyakit pada berbagai organ dalam tubuh manusia seperti hati, otak, ginjal, dan jantung. Kondisi ini terjadi ketika tekanan darah melebihi normal pada dinding arteri dan pembuluh darah (Zhang, et al, 2023). Peningkatan tekanan darah harus dicegah secara dini. Kelompok prehipertensi mempunyai resiko untuk menjadi hipertensi di kemudian hari (Fadlilah et al., 2021).

Gejala yang timbul dari hipertensi meliputi pusing, sakit kepala, pegal di tengkuk (nyeri leher), perubahan emosi seperti mudah marah, serta kesulitan bernafas. Ketidaknyamanan pada leher dan kepala dapat mengganggu aktivitas sehari-hari bagi orang yang mengidap hipertensi (Kang, et al, 2023). Rasa nyeri yang disebabkan oleh hipertensi terjadi akibat kerusakan pada pembuluh darah di bagian perifer. Nyeri kepala muncul karena tekanan darah yang meningkat pada dinding pembuluh darah di daerah leher yang mengalirkan darah ke otak. Hal ini menyebabkan peningkatan tekanan pada pembuluh darah otak dan menekan serabut saraf pada otot leher, yang menghasilkan rasa nyeri atau ketidaknyamanan pada daerah tersebut (Kang, et al, 2023).

Saat ini, para tenaga medis mengatasi nyeri akibat hipertensi dengan pendekatan farmakologis menggunakan obat antihipertensi seperti diuretik. Disamping itu, terapi non-farmakologis dapat diterapkan melalui metode kompres hangat dan pijat akupresur. Kompres hangat memberikan sensasi hangat pada area tubuh tertentu dengan menggunakan cairan atau alat yang menghasilkan panas untuk meredakan ketidaknyamanan pada bagian yang terpengaruh (Giasma, dkk, 2023). Dengan adanya gagasan baru dari penelitian ini yakni terapi BagaPule dimana terapi ini merupakan suatu kombinasi terapi kompres hangat dengan pijat pada titik *gate of consciousness* yang istilahnya berasal dari bahasa Aceh "Bagah" dan "Puleh" memiliki makna

“cepat sembuh” terhadap rasa nyeri tentunya akan punya efikasi yang positif dalam mengurangi rasa nyeri dan melancarkan sirkulasi darah pasien hipertensi.

Kompres air hangat bisa merilekskan otot di sekitar pembuluh darah, mengembangkan pembuluh darah untuk meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi ke area otak. Sensasi hangat yang dihasilkan oleh kompres ini bisa dirasakan di area tengkuk karena panasnya membantu melebarkan pembuluh darah, memperbaiki aliran darah dan pasokan oksigen. Hal ini membantu mengurangi ketegangan otot dan meredakan rasa nyeri (Puspita, dkk, 2023).

Akupresur adalah metode pengobatan tradisional yang bisa mengurangi rasa nyeri dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh yang dianggap sebagai pusat sirkulasi energi dan keseimbangan untuk mengatasi gejala nyeri. Dalam studi ini, fokus terapi berpusat pada titik *gate of consciousness* di bagian leher (Iwan, 2012).

Berdasarkan studi awal yang dilakukan di Lhok Bengkuang, Tapaktuan, Kabupaten Aceh Selatan dengan melibatkan 10 orang, ditemukan bahwa kelompok tersebut memiliki rentang usia 60-69 tahun, dengan 9 orang menderita hipertensi dan 1 orang memiliki tekanan darah pra-hipertensi. Rata-rata riwayat hipertensi pada kelompok tersebut adalah 6-10 tahun. Hasil dari wawancara menunjukkan bahwa dari 10 orang tersebut, 6 orang pernah memeriksakan tekanan darahnya sementara 4 orang belum pernah memeriksakan tekanan darahnya. Mayoritas dari mereka mengalami keluhan sakit kuduk dan nyeri kepala. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti efek terapi *BagaPule* dalam mengurangi nyeri kepala pada lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lhok Bengkuang, Kecamatan Tapaktuan, Kabupaten Aceh Selatan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan desain *equivalent control group design*. Penelitian ini membagi kelompok menjadi dua bagian: yang pertama mendapat perlakuan berupa kompres hangat dan pijatan pada titik *gate of consciousness* di leher, sementara kelompok kedua hanya menerima kompres hangat tanpa pijatan pada titik *gate of consciousness* di leher sebagai kelompok kontrol.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 464 penderita hipertensi. Teknik *sampling* pada penelitian ini menggunakan *probability sampling*. Sampel didapatkan dari semua populasi nyeri hipertensi sesuai dengan kriteria inklusi yang ditetapkan sebelumnya, yang meliputi: lansia nyeri kuduk/kepala akibat hipertensi, bersedia dilakukan terapi, tidak mal adaptif terhadap terapi, dan kriteria eksklusi diantaranya: Lansia luka bakar, bengkak, tulang retak, memar dan tidak kooperatif terhadap terapi. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi maka peneliti menetapkan sampel dengan jenis *Simple Random Sampling* (SRS) sebanyak 36 responden (18 responden untuk kelompok perlakuan dan 18 responden untuk kelompok kontrol).

Penelitian ini dilakukan selama 2 (dua) minggu di kecamatan Lhok Bengkuang Aceh Selatan mulai tanggal 14-27 Juni 2023 dengan 6 (enam) kali terapi masing-masing group dengan masing-masing terapi lamanya 15-30 menit. Lokasi kompres hangat dan titik *gate of consciousness* yakni berlokasi di bagian dasar tengkorak, di wilayah yang terletak di antara dua otot leher secara sejajar. Tekanan yang diberikan kategori sedang yakni tekanan dalam batas yang dapat diterima oleh individu tanpa menyebabkan rasa sakit yang signifikan. Tekanan sedang sering digunakan untuk merangsang titik akupresur dan memengaruhi energi tubuh dengan lebih kuat.

Pada kelompok Intervensi peneliti memberi perlakuan kompres hangat dengan handuk dengan ketebalan 5 cm yang dibasahi air hangat suhu 40-50 °C dan pijat titik *gate of consciousness* pada leher responden menggunakan kedua ibu jari peneliti yang dioleskan cairan pelumas sedangkan kelompok kontrol peneliti hanya memberi perlakuan kompres hangat dengan handuk dengan ketebalan 5 cm yang dibasahi air hangat suhu 40-50 °C, kedua kelompok ini dilakukan selama 6 kali jangka waktu 2 minggu.

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini berbentuk SOP (Satuan Operasional Prosedur) terapi *BagaPule* sebagai pedoman dalam pemberian terapi. Lembar observasi dikembangkan sendiri oleh peneliti dan pengukuran skala nyeri menggunakan skala NRS (*Numerik Rating Scale*) pada lansia dengan nyeri kepala akibat hipertensi. Ada lima tingkatan dalam skala ini: 0 untuk tidak ada rasa nyeri, 1-3 untuk nyeri yang ringan, 4-6 untuk nyeri sedang, 7-9

untuk nyeri berat yang dapat dikendalikan, dan 10 untuk nyeri berat yang tidak dapat dikendalikan.

Studi ini telah melalui proses persetujuan etik yang telah disahkan oleh komite etik di Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia, dengan nomor kode 113801290823.

Penelitian ini didanai oleh Direktorat-Riset, Teknologi, dan Pengabdian kepada Masyarakat di bawah naungan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, sesuai dengan Kontrak Penelitian Nomor 189/E5/PG.02.00.PL/2023, serta didukung pihak LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian

Masyarakat) Universitas Abulyatama, gampong Lhok Bengkuang, Puskesmas Lhok Bengkuang, Dinas Kesehatan Aceh Selatan serta Dinas Kesehatan Provinsi Aceh.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 menampilkan kumulatif usia responden dari kedua kelompok, kontrol dan intervensi 60-69 tahun (75%), berjenis kelamin perempuan (83%), pendidikan SD (50%), bekerja di ranah IRT (75%), tekanan darah hipertensi tingkat I (95%) dan lama menderita hipertensi 6-10 tahun (58%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Penelitian

Karakteristik	Perlakuan		Kontrol		Total	
	n	%	n	%	n	%
Usia						
45-59 tahun	4	22,2	3	16,7	7	19
60-69 tahun	14	77,8	13	72,2	27	75
≥70 tahun	0	0	2	11,1	2	5,5
Jenis kelamin						
Perempuan	4	22,2	2	11,1	6	17
Laki-laki	14	77,8	16	88,9	30	83
Pendidikan						
SD	9	50	9	50	18	50
SMP	5	27	3	16,7	8	22
SMA	4	22,2	6	33,3	10	28
Pekerjaan						
IRT	14	77,8	13	72,2	27	75
Nelayan	4	22,2	2	11,1	6	17
Pedagang	0	0	2	11,1	2	5
Petani	0	0	1	5,6	1	3
Tekanan Darah						
Pra hipertensi	1	5,6	1	5,6	2	5
Hipertensi tingkat I	17	94,4	17	94,4	24	95
Lama Hipertensi						
1-5 tahun	1	5,6	3	16,7	4	11
6-10 tahun	12	66,7	9	50	21	58
≥11 tahun	5	27,8	6	33,3	11	31

Tabel 2. Hasil Tingkat Nyeri pada Kelompok Kontrol Penderita Hipertensi

Tingkat Nyeri	Kontrol				P Value*
	Pretest		Posttest		
	Σ	%	Σ	%	
Ringan	2	40,0	3	60,0	0,317
Sedang	12	48,0	13	52,0	
Berat	4	66,7	2	33,3	

Ket: Wilcoxon Test*

Tabel 3. Hasil dari Tingkat Keparahan Nyeri dalam Kelompok yang Menerima Intervensi Penderita Hipertensi

Tingkat Nyeri	Intervensi				P Value*
	Pre-test		Post-test		
	Σ	%	Σ	%	
Ringan	0	0,0	3	60,0	0,022
Sedang	14	51,9	13	48,1	
Berat	4	66,7	2	33,3	

Ket: *Wilcoxon Test**

Tabel 4. Perbandingan Tingkat Nyeri Kepala Pasien antara Kelompok yang Mendapat Intervensi dengan Kelompok Kontrol setelah Proses Perlakuan

Kelompok	Σ	Min	Max	Mean	SD	P Value*
Kontrol	18	1	2	1,50	0,507	0,032
Intervensi	18	1	3	2,08	0,500	

Ket: *Wilcoxon Test**

Tabel 2 menunjukkan hasil bivariat nyeri kepala pasien hipertensi *pre-test* dan *posttest* kelompok kontrol didapatkan nilai *p value* $0,317 > 0,05$, maka artinya tidak ada perbedaan bermakna tingkat nyeri dengan kompres air hangat pada pasien.

Tabel 3 menunjukkan hasil bivariat nyeri kepala pasien hipertensi *pre-test* dan *post-test* kelompok intervensi didapatkan nilai *p value* $0,022 < 0,05$, maka artinya terdapat perbedaan tingkat nyeri dengan terapi *BagaPule* pada pasien.

Tabel 4 diketahui mean tingkat nyeri kelompok kontrol dan kelompok intervensi yaitu 1.50 dan 2.08. berdasarkan hasil bivariat nyeri kepala pasien hipertensi kelompok kontrol dan intervensi didapatkan nilai *p value* $0,032 < 0,05$, maka artinya terdapat pengaruh pemberian terapi *BagaPule* terhadap penurunan nyeri kepala pasien hipertensi.

Pembahasan

Hasil penelitian diperoleh data kumulatif jenis kelamin penderita hipertensi menunjukkan mayoritas terjadi pada perempuan. Menurut Zhang, et al (2023) menjelaskan dalam surveynya bahwa perempuan di daerah pedesaan memiliki prevalensi hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan perempuan di perkotaan hal ini sangat sesuai dengan lokasi penelitian kecamatan Lhok Bengkuang salah satu kecamatan paling selatan dari ibu kota Banda Aceh. Alasan lain perempuan lebih banyak prevalensinya adalah hormon seks wanita yakni estrogen, memiliki efek protektif terhadap hipertensi. Oleh karena itu, pada masa menopause, ketika kadar estrogen menurun secara

signifikan, risiko hipertensi pada perempuan cenderung meningkat.

Hipertensi erat kaitannya dengan nyeri yang memiliki dampak utama kecacatan dan beban penyakit di seluruh dunia. Nyeri kronis dialami oleh sepertiga hingga separuh populasi di seluruh dunia, dan nyeri kronis berdampak tinggi yang didefinisikan sebagai nyeri yang dialami hampir setiap hari atau setiap hari dalam tiga bulan sebelumnya yang menyebabkan keterbatasan setidaknya satu aktivitas ditemukan memengaruhi 4,8% dari total populasi di seluruh dunia (Kang, et al, 2023).

Nyeri kepala adalah gejala yang sering terkait dengan hipertensi. Penderita hipertensi esensial mengalami peningkatan tekanan darah, termasuk di area leher yang menyebabkan tekanan meningkat pada pembuluh darah menuju otak. Hal ini bisa menekan saraf pada otot leher, menyebabkan rasa nyeri pada penderita.

Hasil penelitian menunjukkan hasil bivariat nyeri kepala pasien hipertensi *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol didapatkan nilai *p value* $0,317 > 0,05$, yang menunjukkan tidak ada perbedaan bermakna tingkat nyeri dengan kompres air hangat pada pasien. Hal ini diasumsikan bahwa kelompok kontrol mendapatkan perlakuan kompres hangat saja berbeda dengan kelompok intervensi yang mendapatkan dua perlakuan yaitu kompres hangat dan pijat titik *gate of consciousness* pada leher (*BagaPule*). Dengan demikian maka kelompok intervensi memiliki efektivitas lebih cepat dalam menurunkan skala nyeri kepala dibandingkan dengan kelompok kontrol yang memiliki efektivitas lama dalam menurunkan skala nyeri kepala pada lansia yang menderita hipertensi.

Kompres hangat biasanya digunakan untuk mengurangi nyeri pada beberapa kondisi medis, tetapi pada kasus nyeri kepala hipertensi, kompres hangat mungkin tidak akan berpengaruh secara signifikan. Hal ini dapat terjadi dimana hipertensi adalah kondisi tekanan darah tinggi yang terjadi karena peningkatan tekanan dalam sistem peredaran darah (WHO, 2019).

Secara fisiologis terdapat beberapa alasan mengapa kompres hangat tidak berpengaruh pada nyeri hipertensi: (1) Sifat dasar hipertensi dimana hipertensi merupakan kondisi yang berkaitan dengan tekanan darah yang terlalu tinggi dalam arteri. Nyeri pada hipertensi biasanya muncul akibat komplikasi jangka panjang dari kondisi ini, seperti kerusakan pembuluh darah atau organ target seperti jantung atau ginjal.

Kompres hangat tidak dapat secara langsung mengatasi masalah ini karena nyeri hipertensi berasal dari masalah dalam sistem peredaran darah yang kompleks. (2) Tidak mampu mengatasi penyebab utama: kompres hangat biasanya efektif untuk mengurangi nyeri akibat ketegangan otot, peradangan, atau gangguan lain yang bersifat lokal. Namun, penyebab utama nyeri pada hipertensi adalah tekanan darah tinggi, yang memengaruhi seluruh tubuh. Kompres hangat tidak dapat mengurangi tekanan darah secara signifikan atau mengatasi masalah peredaran darah yang mendasarinya (Mubarok & Hidayat, 2019).

Hasil analisis bivariat nyeri kepala pasien hipertensi *pre-test* dan *post-test* kelompok intervensi didapatkan nilai *p value* $0,022 < 0,05$ yang menunjukkan terdapat perbedaan tingkat nyeri dengan terapi *BagaPule* pada pasien. Hal ini diasumsikan bahwa kelompok intervensi mendapatkan dua perlakuan yaitu kompres hangat dan pijat titik *gate of consciousness* pada leher (*BagaPule*) sedangkan kelompok kontrol hanya mendapatkan perlakuan kompres hangat saja. Dengan demikian maka kelompok intervensi memiliki efektivitas lebih cepat dalam menurunkan skala nyeri kepala dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Oleh karena itu nyeri kepala dapat berkurang signifikan jika terapi dikombinasikan kompres hangat dengan pijat titik *gate of consciousness* pada leher (*BagaPule*) selain itu dengan menggunakan gabungan terapi tersebut, akan meningkatkan peredaran darah dan penambahan pasokan oksigen serta nutrisi ke otak. Selain itu, implikasi positif dari pijat titik *gate of*

consciousness ada peningkatan pelepasan hormon *endorphin* di dalam sirkulasi darah yang membantu mengontrol rasa nyeri. Selain itu, teknik akupresur bisa menutup 'gerbang' rangsangan nyeri, mengurangi intensitas rasa sakit kepala (Kang, et al, 2023; Andarmoyo S, 2018; Mubarok & Hidayat, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan nilai *mean* tingkat nyeri kelompok kontrol dan kelompok intervensi yaitu 1.50 dan 2.08. berdasarkan hasil bivariat nyeri kepala pasien hipertensi kelompok kontrol dan intervensi didapatkan nilai *p value* $0,032 < 0,05$ yang menunjukkan ada dampak dari pemberian terapi *BagaPule* terhadap pengurangan nyeri kepala pada pasien yang mengidap hipertensi. Salah satu metode non-farmakologis untuk meredakan atau mengurangi rasa nyeri adalah menggunakan kompres hangat. Prosedur ini menghasilkan sensasi hangat pada area tertentu yang mampu melebarkan pembuluh darah, meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen, sehingga meredakan tegangnya otot dan mengurangi rasa nyeri. Terapi kompres hangat bertujuan untuk memberikan kenyamanan, mengurangi atau menghilangkan nyeri, mencegah kejang otot, serta memberikan sensasi hangat (Kang, et al, 2023; Andarmoyo S, 2018).

Selain memberikan kompres hangat, lansia memiliki beberapa pilihan lain dalam mengambil langkah untuk hal tersebut yang menderita hipertensi dalam upaya menangani nyeri kepala yaitu dengan melakukan pijat titik *gate of consciousness* pada leher (*BagaPule*). Terapi *BagaPule* bisa mengurangi kecemasan dan mengurangi tanda-tanda fisik dari kecemasan pada pasien yang sedang menggunakan alat bantu pernapasan dan mengalami rasa nyeri. *BagaPule* merupakan kombinasi terapi akupresur dimana salah satunya teknik pengobatan yang melibatkan pemijatan pada area tertentu tubuh untuk merangsang aliran energi vital (Iwan, 2012).

BagaPule dikenal sebagai metode yang sering disebut sebagai versi akupuntur tanpa jarum karena tekniknya melibatkan tekanan pada titik-titik tertentu dengan menggunakan jari tangan. *BagaPule* dapat dikatakan sebagai bagian dari inovasi perawatan komplementer yang memanfaatkan jari dan tangan untuk merangsang titik-titik akupuntur. *BagaPule* berfungsi untuk menghilangkan rasa nyeri dan rasa sakit pada seseorang. Prinsip di balik akupresur adalah menghapus hambatan, memulihkan kembali

vitalitas, dan mendukung proses pemulihan kesehatan. Selain itu akupresur bisa memicu produksi hormon *endorphin* sehingga menurunkan rasa nyeri pada kepala (Nurgiawati, 2018; Mubarak & Hidayat, 2019).

Temuan dari studi ini konsisten dengan hasil riset yang dilakukan oleh Yoganita, dkk (2019) yang menunjukkan dampak positif pijatan pada area tengkuk dengan minyak zaitun dalam mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi. Penelitian lainnya oleh Surya, dan Yusri (2019) dalam penelitiannya ditemukan bahwa terapi pijat atau Pijatan lambat pada bagian punggung terbukti efektif dalam mengatasi rasa nyeri kepala pada individu yang menderita hipertensi. Peneliti berasumsi bahwa dalam penelitian ini kelompok intervensi *pre-test* yang belum mendapatkan perlakuan kompres hangat dan *BagaPule* nilainya cenderung tinggi, dengan rata-rata yang signifikan 4,60 dengan rentang skala nyeri kepala minimum dan maksimum yaitu 3-6. Adapun kelompok intervensi *postes* yang sudah mendapatkan perlakuan kompres hangat dan akupresur memiliki nilai rata-rata yang rendah yaitu 1,30 dengan rentang skala nyeri kepala minimum dan maksimum yaitu 0-2.

Hal ini dikarenakan nyeri kepala pada responden lansia hipertensi telah menurun karena sudah mendapatkan perlakuan kompres hangat pada area leher dapat menciptakan sensasi hangat yang memperbaiki aliran darah serta mengurangi rasa sakit atau nyeri kepala pada responden lansia yang menderita hipertensi. Selain itu, responden juga sudah mendapatkan perlakuan terapi *BagaPule* dengan teknik pijat menggunakan jari dan tangan untuk merangsang titik *gate of consciousness* sehingga meningkatkan hormon *endhoprin* yang dapat menurunkan rasa nyeri kepala pada responden yang menderita hipertensi.

Menurut peneliti dalam penelitian ini ditemukan adanya pengaruh sebelum dan setelah penerapan kompres hangat dan terapi *BagaPule* dalam mengurangi rasa nyeri kepala pada lansia yang mengidap hipertensi. Hal ini dikarenakan adanya penurunan intensitas nyeri kepala dengan cepat setelah mendapatkan dua perlakuan yaitu kompres hangat dan *BagaPule*. Perlakuan kompres hangat dan terapi *BagaPule* dapat digunakan untuk mengatasi nyeri kepala pada responden dan menghasilkan relaksasi pada penderita hipertensi.

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan terapi kombinasi terapi kompres hangat dengan pijat pada titik *gate of consciousness (BagaPule)* memiliki pengaruh menurunkan nyeri kepala pasien penderita hipertensi. Pada kelompok intervensi terdapat penurunan intensitas nyeri *post-test* dibandingkan *pre-test*. Terapi *BagaPule* bisa menjadi salah satu alternatif manajemen non-farmakologis bagi individu yang mengalami peningkatan rasa nyeri kepala serta sakit kuduk akibat hipertensi.

Daftar Pustaka

- Andarmoyo S. (2018). *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Ar-Ruzz.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Proporsi Penduduk Usia 50 Tahun Ke Atas*. <https://www.bps.go.id/indicator/12/1811/1/pr-oporsi-penduduk-50-tahun-ke-atas.html>
- Dinas Kesehatan Aceh. (2021). *Profil Kesehatan Aceh Tahun 2020*. Pemerintah Aceh. www.dinkes.acehprov.go.id
- Fadlilah, S., Amestiasih, T., Pebrianda, B., & Lanni, F. (2021). Terapi Komplementer Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat dan Aromaterapi Lemon dalam Menurunkan Tekanan Darah Complementary Therapy of Warm Water Foot Soak and Lemon Aromatherapy Combination to Decrease Blood Pressure. *Faletehan Health Journal*, 8(2), 84–91.
- Giasma, A. N., Yusra, S., Sukarmin, S., & Anggraenia, F. F. (2023). Pengaruh Kompres Air Hangat Dan Minyak Kayu Putih Pada Leher Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. *Indonesia Jurnal Perawat*, 7(2), 120–128.
- Iskandar, Mulfianda, R. (2021). Analisis Pendampingan Lansia yang Mengalami Penyakit Rheumatoid Arthritis pada Lembaga Kesejahteraan Sosial di Aceh Analysis on the Assistance of Elderly with Rheumatoid Arthritis in a Social Welfare Institution in Aceh. *Faletehan Health Journal*, 8(3), 182–186.
- Iwan,R, & widya H. (2012). *Akupresure Untuk Berbagai Penyakit*.
- Kang, Y., Trewern, L., Jackman, J., McCartney, D., & Soni, A. (2023). Chronic pain: definitions and diagnosis. *Bmj*, 381.
- Kementerian Kesehatan Indonesia. (2013a).

Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020.
www.depkes.go.id [

- Kementerian Kesehatan Indonesia. (2013b). *Riset Kesehatan Dasar (Rikesda)*.
- Mubarok A, Hidayat A, F. S. (2019). Efektivitas Akupresur Titik Hegu-Sangciu dan Kompres Air Hangat pada Leher terhadap Nyeri Post Intubasi di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 1(2), 47.
<https://doi.org/10.32584/jikmb.v1i2.190>
- Nugroho, W. (2013). *Keperawatan Gerontik*. EGC.
- Nurgiawati E. Nurgiwiati, E. (2018). *Terapi Alternatif & Komplementer Dalam Bidang Keperawatan*. In Media.
- Puspita, T., Widadi, S. Y., Alfiansyah, R., Rilla, E. V., Wahyudin, W., Octavia, D., & Estria, S. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1), 8–11.
- Surya, D. O., & Yusri, V. (2019). Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4).
- T. Djafar. (2021). *Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi*.
- Valerian FO, Ayubbana S, U. I. (2021). Penerapan Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Kota Metro. *J Cendikia Muda*, 1(2), 1–5.
- WHO. (2019). *Hypertension*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yoganita, N. E., Sarifah, S., & Widyastuti, Y. (2019). Manfaat Massage Tengkuik Dengan Minyak Zaitun Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 16(2), 34–39.
- Zhang, M., Shi, Y., Zhou, B., Huang, Z., Zhao, Z., Li, C., ... & Li, Y. (2023). Prevalence, awareness, treatment, and control of hypertension in China, 2004-18: findings from six rounds of a national survey. *Bmj*, 380.