

**PENERAPAN TERAPI KOMPLMENTER HEAD MASSAGE
UNTUK MENURUNKAN NYERI KEPALA PADA PASIEN
HIPERTENSI DI UPT PELAYANAN SOSIAL
TRESNA WERDHA BONDOWOSO**

Nurmala Ayu Indah Sari¹, Wahyudi Widada²
mnur85178@gmail.com¹, wahyudiwidada@unmuhjember.ac.id²
Universitas Muhammadiyah Jember

ABSTRAK

Hipertensi terjadi ketika tekanan darah dalam tubuh meningkat di atas batas normal. Seseorang didiagnosis hipertensi bila tekanan darah sistolik 140-180 mmHg dan diastolik di atas 90-100 mmHg. Kondisi yang sering disebut tekanan darah tinggi ini muncul saat pembuluh darah tidak berfungsi optimal, menghambat aliran darah yang membawa oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh. Head Massage adalah salah satu terapi komplementer yang berfokus pada teknik pijatan area wajah dan kepala. Terapi ini efektif untuk meredakan nyeri, khususnya sakit kepala, yang sering dialami oleh penderita hipertensi. Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif pada seorang klien lansia penderita hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso. Intervensi yang diberikan adalah Head Massage dan diberikan selama 3 hari berturut-turut satu kali per hari selama 5 menit. Instrumen yang digunakan untuk mengukur intensitas nyeri adalah Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil: Klien mengalami nyeri pada area kepala dengan skala awal diangka 3. Setelah intervensi hari pertama skala nyeri masih diangka 3, pada hari kedua, skala nyeri menurun menjadi 2. Pada hari ke tiga skala nyeri menurun diangka 1. Klien juga melaporkan peningkatan kenyamanan dan kemudahan ber aktivitas. Kesimpulan: intervensi pemberian terapi dengan head massage efektif menurunkan nyeri kepala pada klien hipertensi. Karena pijatan lembut pada area kepala dapat membantu melancarkan peredaran darah, meningkatkan konsentrasi, meangsang pelepasan hormon endorfin alami. Terapi ini mudah diterapkan serta dapat menjadi pilihan pendukung dalam manajemen nyeri nonfarmakologis di layanan keperawatan geriatri.

Kata Kunci: Hipertensi, Head Massage, Nyeri, Lansia

ABSTRACT

Hypertension occurs when blood pressure in the body rises above the normal limit. A person is diagnosed with hypertension when their diastolic blood pressure is between 140–180 mmHg and systolic pressure exceeds 90–100 mmHg. This condition, commonly known as high blood pressure, arises when blood vessels do not function optimally, thereby impeding the flow of oxygen- and nutrient-rich blood to the body's tissues. Head massage is one form of complementary therapy that focuses on massage techniques applied to the facial and head areas. This therapy is effective in relieving pain, particularly headaches, which are often experienced by individuals with hypertension. Method: This study used a descriptive case study design involving an elderly client with hypertension at the Tresna Werdha Bondowoso Social Service Unit. The intervention given was a head massage, administered once daily for three consecutive days, with each session lasting five minutes. The instrument used to measure pain intensity was the Numeric Rating Scale (NRS), applied before and after the intervention. Results: The client experienced head pain with an initial pain scale rating of 3. After the first day of intervention, the pain scale remained at 3. On the second day, the pain scale decreased to 2, and on the third day, it further decreased to 1. The client also reported

increased comfort and ease in carrying out daily activities. Conclusion: Head massage therapy was effective in reducing head pain in a hypertensive client. Gentle massage on the head area can improve blood circulation, enhance concentration, and stimulate the release of natural endorphins. This therapy is easy to apply and can serve as a supportive option in non-pharmacological pain management in geriatric nursing care.

Keywords: Hypertension, Head Massage, Pain, Elderly

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu kondisi di mana tekanan darah yang mengalir dalam pembuluh darah lebih tinggi dari batas normal. Keadaan ini tergolong serius karena dapat membebani kerja jantung, merusak pembuluh darah, serta meningkatkan risiko terjadinya serangan jantung, stroke, gangguan fungsi ginjal, dan bahkan dapat berujung pada kematian apabila tidak segera ditangani. Secara global, hipertensi diakui sebagai salah satu faktor risiko utama penyakit jantung dan merupakan penyebab kematian tertinggi. Gejala umum yang sering dialami oleh penderita antara lain sakit kepala atau pusing, perasaan gelisah, wajah memerah, rasa pegal di tengkuk, gangguan tidur, sesak napas, dan cepat merasa lelah (Pardosi et al., 2022).

Nyeri merupakan permasalahan kesehatan yang terjadi secara global, dengan perkiraan sekitar 20% populasi dunia mengalami nyeri setiap tahunnya, dan setengah dari jumlah tersebut menderita nyeri kronis. Di Amerika Serikat, nyeri menjadi alasan utama masyarakat mengakses layanan kesehatan. Hasil penelitian pada tahun 2012 menunjukkan bahwa 86,6 juta orang dewasa di Amerika mengalami nyeri akut setiap harinya, sementara 25,5 juta lainnya menderita nyeri kronis. Di Indonesia, hingga saat ini belum terdapat penelitian berskala nasional yang secara menyeluruh membahas prevalensi maupun kualitas berbagai jenis nyeri.

Selain itu, Indonesia juga belum memiliki parameter yang praktis untuk menilai nyeri, tingkat kenyamanan pasien, serta dampaknya terhadap kualitas hidup masyarakat (Faisol, 2022).

Jika nyeri tidak ditangani dengan baik, hal ini dapat berdampak pada perilaku dan aktivitas harian seseorang. Tanda-tandanya meliputi ekspresi wajah yang menunjukkan ketidaknyamanan seperti meringis, mengerutkan dahi, atau menggigit bibir, disertai dengan kegelisahan, keterbatasan gerak, ketegangan otot, serta upaya melindungi bagian tubuh yang terasa sakit. Selain itu, penderita cenderung menghindari percakapan, menjauh dari interaksi sosial, dan hanya berfokus pada usaha untuk meredakan rasa nyeri, sehingga menjadi kurang terlibat dalam aktivitas rutin (Wati et al., 2022).

Sejumlah penelitian telah membuktikan bahwa pendekatan nonfarmakologis dapat dimanfaatkan untuk menangani nyeri pada pasien hipertensi. Salah satu metode yang efektif untuk meredakan nyeri akut adalah terapi pijat. Di antara jenis terapi pijat yang digunakan, head massage merupakan salah satu bentuk terapi komplementer yang diterapkan pada penderita hipertensi (Rispawati et al., 2020).

Head Massage, menurut Marlina (dalam Rispawati et al., 2020), efektif merelaksasi tubuh. Ini karena sentuhan lembut pada kulit kepala membantu melancarkan peredaran darah, meningkatkan konsentrasi, merangsang pelepasan hormon endorfin alami, serta memberikan kenyamanan pada otot dan tulang kepala. Selain itu, Head Massage juga terbukti menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Hal ini terjadi karena pijatan tersebut mengurangi kadar hormon stres kortisol, yang pada gilirannya menyebabkan

tekanan darah menurun dan fungsi tubuh membaik (Setyaningrum, 2022).

Berlandaskan informasi yang telah dipaparkan, saya tertarik untuk menerapkan terapi non-farmakologis, yaitu pijat kepala (head massage), sebagai intervensi untuk mengurangi sakit kepala pada penderita hipertensi. Pemilihan metode ini bertujuan agar pasien dan keluarganya dapat memahami manfaat terapi non-obat dalam meredakan nyeri, sekaligus membantu menurunkan tekanan darah pasien selama menjalani perawatan di rumah.

METODE PENELITIAN

penelitian ini menggunakan jenis studi kasus deskriptif dalam bentuk studi kasus yang berfokus kepada penerapan terapi komplementer head massage untuk menurunkan rasa nyeri pada pasien hipertensi. Subyek pada studi kasus ini adalah satu klien dengan Hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yaitu klien Hipertensi, dengan nilai tekanan darah $\geq 140/80$ mmHg, dengan persetujuan dari klien bersedia menjadi subyek penelitian. Kriteria eksklusi yaitu klien yang tidak mengidap hipertensi dan masalah nyeri akut. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan meliputi (1) lembar pengkajian yang memuat data identitas, riwayat penyakit, dan kondisi fisik awal untuk menilai kelayakan subjek dalam menerima intervensi head massage; (2) standar operasional prosedur (SOP) head massage yang memberikan panduan sistematis pelaksanaan terapi mulai dari persiapan alat, prosedur pemberian, hingga durasi dan frekuensi pelaksanaan; serta (3) lembar evaluasi implementasi head massage untuk menilai perubahan intensitas nyeri menggunakan numeric rating scale (NRS) dengan rentang skor 0-10, dimana skor 0 menunjukkan tidak nyeri dan skor 10 menunjukkan nyeri paling hebat dirasakan pasien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Klien Yang Mengalami Nyeri Kepala

Berdasarkan pengkajian pada tanggal 30 juni 2025, didapatkan informasi bahwa Ny. F telah menderita hipertensi selama 2 tahun. Keluhan utamanya saat ini adalah nyeri pada are kepala. Ny. F juga mengatakan bahwa sebelumnya beliau pernah jatuh sebanyak 2 kali. Klien memiliki kebiasaan selalu mengambil dan menyimpan sampah, klien juga mengatakan merasaa tidak nyaman dengan teman sekitarnya dan teman sekamarnya karena temannya selalu menyuruh agar Ny. F membuang sampah yang diambilnya.

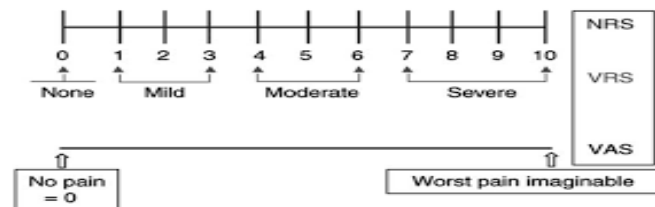
Hasil pemeriksaan fisik pada Ny. F menunjukkan tanda-tanda vital sebagai berikut: tekanan darah: 140/90 mmHg, nadi 80x/menit, suhu 36,7oC, dan pernafsan 19x/menit. Pemeriksaan jantung Ny. F menunjukkan dada simetris saat inspeksi, suara s1/s2 reguler saat auskultasi, perkusi sonor, dan denyut jantung teraba saat palpasi. Secara subjektif, Ny. F mengeluhkan nyeri kepala dengan skala 3 (1-10). Nyeri ini hilang timbul, dirasakan seperti dipukul, dan berlokasi di area kepala. Upaya yang sudah dilakukan adalah mengoleskan balsam di dahi dan minum bodrex, namun klien menyatakan tidak ada perubahan signifikan. Pola nutrisi klien tidak bermasalah klien makan 3x sehari dan selalu menghabiskan porsinya. Pola eliminasi (BAB dan BAK) juga lancar tanpa nyeri di area genitalia. Namun Ny. F mengatakan waktu tidurnya hanyan 1-3 jam sehari.

Melihat data tersebut, dapat disimpulkan bahwa Ny. F mengalami nyeri kepala yang berkaitan dengan hipertensi. Kondisi ini kemungkinan diperparah oleh gaya hidup yang kurang bersih dan sehat, konsumsi makanan yang mengandung garam secara berlebihan, serta kurangnya aktivitas fisik atau olah raga

2. Penerapan Head Massage

Setelah dilakukan pemeriksaan nyeri menggunakan Numeric Rating scale (NRS) Pada Ny. F dengan nyeri kepala pada pasien hipertensi, kabupaten bondowoso, penulis akan memaparkan hasil pelaksanaan intervensi tersebut menilai apakah terjadi penurunan pada intensitas nyeri. Penurunan tersebut di ukur menggunakan Numeric Rating Scale guna memperoleh gambaran objektif mengenai efektivitas Head Massage yang telah diberikan.

Gambar 4.1.2 pengukuran nyeri menggunakan Numerical rating scale (NRS)
(Dr. Pinzone, 2016)



keterangan:

0: tidak nyeri

1: nyeri hampir tidak terasa, sangat ringan seperti gigitan nyamuk

2: nyeri ringan seperti cubitan ringan dikulit

3: nyeri sangat terasa, seperti suntikan oleh dokter tetapi masih bisa ditoleransi

4: mendesis, menyeringai seperti sakit gigi atau sakit seperti tersengat lebah

5: nyeri sangat kuat seperti tertusuk, seperti terkilir

6: nyeri sangat kuat, seperti tertusuk, seperti pergelangan terkilir

7: tidak dapat mengikuti perintah, tetapi masih merespon

8: dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikan

9: tidak dapat dialihkan dengan posisi nafas panjang dan distraksi

10: pasien sudah tidak mampu berkomunikasi

Tabel .1 Hasil Observasi skala nyeri pada Ny. F dengan hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoa

Hari	Sebelum	Sesudah
1	3	3
2	3	2
3	2	1

(Sumber: Data Primer. 2025)

Berdasarkan tabel diatas dapat menunjukkan perkembangan skala nyeri lansia Ny. F mengalami penurunan dari hari ke dua sampai hari ke tiga setelah dilakukan tindakan Head Massage.

Pembahasan

Ny. F usia 60 tahun, klien mengatakan nyeri pada kepala dengan skala nyeri 3. Pengkajian dan pemberian terapi Head Massage dilakukan pada tanggal 30 juni 2025 sampai 03 juli 2025. Adapun hasil pengukuran skala nyeri klien pada tabel dibawah ini:

Tabel.2.Hasil observasi skala nyeri Ny. F dengan hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna werdha Bondowoso

Hari	Sebelum	Sesudah
1	3	3
2	3	2
3	2	1

(Sumber: Data Primer. 2025)

Berdasarkan tabel diatas sesudah diberikan terapi Head Massage yang penulis lakukan secara mandiri selama 5 menit kepada klien, pada hari pertama setelah dilakukan terapi klien mengatakan masih merasakan nyeri pada kepalanya, pada hari kedua setelah dilakukan pemberian terapi Head Massage selama 5 menit klien mengatakan sudah merasa lebih baik nyeri kepala klien sudah mulai berkurang, kemudian pada hari ke tiga setelah dilakukan terapi Head Massage selama 5 menit klien mengatakan sudah lebih baik nyeri yang dirasakan sudah lebih banyak berkurang dari sebelum dilakukan terapi Head Massage selama 3 hari. Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa pada hari pertama dan kedua skala nyeri klien mengalami penurunan, pada hari ke tiga skala nyeri klien juga mengalami penurunan hal ini dapat membuktikan bahawa terapi Head Massage pada klien hipertensi dapat membantu menurunkan nyeri kepala klien.

Berdasarkan hasil pengkajian pada Ny. F ditemukan keluhan utama yaitu nyeri kepala. Dari data diatas kasus kelolaan mengalami masalah pemenuhan kebutuhan dasar sehingga masalah yang dapat di ambil yaitu nyeri akut.

Nyeri akut merupakan sebuah pengalaman berupa sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional yang muncul secara mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat yang berlangsung selama kurang lebih 3 bulan.

Head Massage adalah terapi komplementer dengan teknik pemijatan pada area wajah dan kepala untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien hipertensi yang sering merasakan nyeri pada area kepalanya (Risprawati, dkk, 2020). Head massage sendiri dapat membantu melancar sirkulasi darah pada area kepala klien, menurunkan nyeri kepala klien, mengurangi stress dan ketegangan serta memberikan efek relaksasi pada klien.

Berdasarkan data diatas dapat dijelaskan setelah dilakukan penerapan terapi komplementer head massage pada nyeri kepala Ny. F semakin membaik, terapi Head Massage ini sangat bermanfaat dalam upaya menurunkan nyeri kepala, hal ini dapat terjadi karena nyeri yang diderita klien disebabkan oleh tingginya tekanan darah klien yang dapat menyebabkan sirkulasi darah yang menuju kepala tidak lancar yang menimbulkan nyeri pada area kepala klien.

KESIMPULAN

Berdasarkan implementasi yang telah dilakukan penulis pada Ny. F yang memiliki nyeri kepala dengan kasus hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso dapat disimpulkan bahwa lansia dengan kasus hipertensi yang mengalami nyeri kepala dengan skala nyeri 3 di interprestasikan nyeri sedang. Head Massage sangat efektif dalam menurunkan skala nyeri dari skala 3 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 1 (nyeri ringan) dalam waktu 3 hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasya, J. E. (2023). Perbandingan Pemberian Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Video Dan Leaflet Terhadap Tingkat Pemahaman Penderita Hipertensi Tentang Diet Dash Di Puskesmas Janti Malang -Repository Stikes Panti Waluya Malang. <https://Repository.Stikespantiwaluya.Ac.Id/Id/Eprint/276/>
- Faisol. (2022). Manajemen Nyeri. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1052/manajemen-nyeri
- Fitri Tambunan, F., Nurmayni, Rapiq Rahayu, P., Sari, P., Indah Sari, S., Depkes, Suling, F. R. W., Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Khie, L., Widhani, A., Wijaya, E., ... Kesehatan, D. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga. Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. In Buku (Vol. 8, Issue 2). <https://doi.org/10.59183/aacendikiajon.v2i1.18>
- Hariyono. (2020). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Sistem Kardiovaskuler Untuk Profesi Ners. ICME Press. ISBN 978-623-92250-5-6. <http://repository.itskesicme.ac.id/id/eprint/4813>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Apa Itu Hipertensi?. Diakses pada 18 Maret 2024. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2767/apa-itu-hipertensi
- Leo Rulino. (2021). Alat Pengkajian Nyeri Terpopuler Yang Mudah Digunakan. Diakses pada 01 Juli 2025 <https://perawat.org/8-alat-pengkajian-nyeri-terpopuler-y>
- Pardosi S., Erni, B., Ahmad, R., Pauzan, E., & Rezaya, S, A. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Sambil Mendengarkan Musik Klasik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Pada Tahun 2019. JNPH Volume 10 No. 02
- Putri Dafiani. (2019) . Pendekatan Herbal Dalam Mengatasi Hipertensi. 2019. Diakses 06 Maret 2025 dari https://www.library.ustb.ac.id/uploaded_files/temporary/DigitalCollection/OWI2MmY2ZDA2Mjk5ZDlkY2RIYTFiMDhhM2I1MmNhODM4MzRhZTIyNg==.pdf
- Rispawati, B. H., Halid, S., & Supriyadi, S. (2022). Pengaruh Pemberian Masase Dalam Penurunan Nyeri Kepala Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Dasan Tereng Wilayah Kerja Purnami, S.W., Arlianni, K.W., Andari, S., ...Khoirunnisa, E., Widada, W. Influencing factors that improve mental conditions patients with complementary therapy at Nur Hidayah Hospital, Bantul, Yogyakarta. BIO Web of Conferences, 2023, 75, 01006 Puskesmas Narmada. Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram, 10(2), 36–44. <https://doi.org/10.57267/jisym.v10i2.68>
- Rahmawati., Rosdina Permata Kasih. (2023). Hipertensi Usia Muda. 2(5). <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/galenical/article/view/10478>
- Rokom. 2024. Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20240518/5245526/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi/>
- Setyaningrum, Dwi Arti Rahmawati, Ima Pratiwi, Rizky Meuthia. (2022). Asuhan Keperawatan Dengan Masalah Nyeri Akut Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Kartini Mojokari. <https://repositori.stikes-ppni.ac.id/handle/123456789/909>
- Saputra, S., & Huda, S. A. (2023). Penurunan Nyeri Kepala Melalui Teknik Relaksasi Autogenik Pada Penderita Hipertensi. 14(1), 345–353.
- Tiara, F., Susiwyaty, S., Santa, A. (2023). Penyuluhan Terhadap Lansia: Mengenali Karakteristik Para Lansia. Jurnal Pendidikan, 1(1), 47-56. <https://elettra.iakntarutung.ac.id/index.php/elettra>
- Tika, T, T,. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Salam Pada Penyakit Hipertensi. Jurnal Medika Utama Vol 3 No 1.
- Wardani, D. Adriani, P. (2022). Aplikasi Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap

Perubahan Tingkat Nyeri Akut Pasien Hipertensi. Jurnal IJPN Vol. 3, No.1 Juni 2022. P-ISSN : 2746- 5799

WHO, W. H. O. (2023). Hypertension. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

World Health Organization. (2022). Hypertension (online) diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> pada 20 Januari 2022.

Yunika Rahmania. (2025). Penerapan Teknik Head Massage Pada Pasien Hipertensi Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Kepala Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Sukaraya Tahun 2022. Repository Poltekkes Kemenkes Palembang, accessed May 25, 2025, <https://repository.poltekkespalembang.ac.id/items/show/4460>.