

**APLIKASI PEMBERIAN KOMPRES HANGAT UNTUK PENGURANGAN NYERI  
TENGGUK PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS WONOSALAM 2  
DEMAK**

Suparman

Email: suparman@yahoo.com

**Abstrak**

Penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah salah satu jenis penyakit pembunuh paling dahsyat di dunia saat ini, hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah, yang dapat mengakibatkan komplikasi di beberapa organ seperti jantung, otak, ginjal. Untuk itu perlu penanganan untuk menurunkan nyeri tengkuk tanpa efek samping yaitu penanganan dengan kombinasi terapi kompres hangat untuk menurunkan nyeri. Terapi air hangat dapat menimbulkan vasodilatasi yang akan meningkatkan sirkulasi darah dan memperlebar pembuluh darah. Nyeri adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak nyaman, yang berkaitan dengan kerusakan jaringan atau berpotensi terjadinya kerusakan atau menggambarkan adanya kerusakan jaringan. Saat otot terasa kaku, nyeri atau cedera yang berkepanjangan, kompres hangat adalah pertolongan pertama yang ideal. Panas cukup efektif meredakan rasa sakit akibat pergerakan otot yang berlebihan. Kompres dengan menggunakan kantung atau handuk panas meningkatkan elastisitas jaringan sendi dan menstimulasi peredaran darah.

Abstract

*High blood pressure or hypertension is one of the most powerful types of killer disease in the world today, hypertension often causes changes in blood vessels, which can lead to complications in some organs such as heart, brain, kidneys. For that need handling to reduce neck pain without side effects that is handling with a combination of warm compress therapy to reduce pain. Pain is an uncomfortable sensory and emotional experience, relating to tissue damage or potential damage or describing tissue damage. Whwn the muscles feel stiff, pain or prolonged injury warm compresses are ideal first aid. Heat that effectively relives pain due to excessive muscle movement. Compresses using a bag or hot towel increase the elasticity of the joint tissue and stimulate blood circulation.*

**Keywords:** Hypertension, Warm compress, Reduce Pain