

ABSTRAK

Lansia cenderung memiliki tekanan darah yang tinggi sehingga beresiko besar terkena hipertensi. Gejala hipertensi yang sering dikeluhkan dan sering tidak dirasa adalah nyeri pada bagian kepala. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi nafas dalam dan kompres hangat terhadap tingkat nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi.

Desain penelitian ini menggunakan *Pre eksperimen one grup pra-post test design*. Populasi penelitian yaitu seluruh lansia yang berjumlah 50 orang, besar sample sebesar 44 responden yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Variabel independen pada penelitian ini adalah terapi relaksasi nafas dalam dan kompres hangat, variabel dependen tingkat nyeri. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi *pre* dan *post test*. Data dianalisa menggunakan Uji *Willcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dan kompres hangat sebagian besar responden (61.4%) mengalami nyeri sedang. Setelah dilakukan intervensi, responden memiliki nyeri sedang turun menjadi setengah dari responden (48%). Hasil dari uji willcoxon didapatkan $p = 0,000 < \alpha = 0,005$ menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi nafas dalam dan kompres hangat terhadap tingkat nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi.

Pemberian kompres hangat dan relaksasi nafas dalam terbukti efektif menurunkan tingkat nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi. Diharapkan kader posyandu lansia dapat aktif memberikan edukasi terkait terapi untuk mengurangi nyeri.

Kata Kunci : Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat, Tingkat Nyeri Kepala, Lansia