

## **ABSTRACT**

### **EFFECTIVENESS OF WARM AND COLD COMPRESSES IN CHANGES IN HYPERTENSION BLOOD PRESSURE CHANGE IN BLOOTO PUSKESMAS MOJOKERTO CITY**

**BY : KHARISMAWATI MIR ISNAINI**

Hypertension is an increase in blood pressure in the arteries. Signs and symptoms that arise from this hypertension are dizziness, headaches, stiff neck pain (neck pain / nape). Nape aching or pain can interfere with daily activities. One of the non-pharmacological measures to deal with the neck pain is pain by doing warm and cold compresses. The purpose of this study was to determine the effectiveness of warm and cold compresses on the changes in blood pressure of hypertensive patients in Blooto Health Center, Mojokerto City. The design of this study is Quasi Experiment. The population of all hypertensive patients in October 2019 was 80 people. Data retrieved by observing. Statistical tests using (Paired t test) with the help of SPSS Version 16.0. The results showed that those who had blood pressure dropped by 26 respondents (65.0%) and increased by 25 respondents (62.5%). Based on the statistical test results of the analysis of warm compress data  $p$  value = 0,000, then  $p$  value  $< \alpha$  (0.05) and coefficient correlation coefficient 0.552 and cold compress  $p$  value = 0.644 then  $p$  value  $> \alpha$  (0.05) and coefficient correlation 0.075. The results of this study indicate the effectiveness of warm compresses on reducing blood pressure. Warm compresses are more effective than cold compresses. It is proven that warm compresses cause vasodilation (dilation of blood vessels), increase muscle relaxation and facilitate circulation so that oxygen supply becomes better so that the neck pain decreases.

**Keywords: Hypertension, Warm Compress and Cold Compress**

## **ABSTRAK**

### **EFEKTIFITAS KOMPRES HANGAT DAN DINGIN PADA PERUBAHAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS BLOOTO KOTA MOJOKERTO**

**OLEH : KHARISMAWATI MIR ISNAINI**

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah dalam arteri. Tanda dan gejala yang muncul dari penyakit hipertensi ini adalah pusing, sakit kepala, tengkuk terasa pegal (nyeri leher/tengkuk). Tengkuk terasa pegal atau nyeri dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu tindakan nonfarmakologis mengatasi tengkuk terasa nyeri dengan dilakukannya kompres hangat dan dingin. Tujuan penelitian adalah mengetahui efektifitas kompres hangat dan dingin pada perubahan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Blooto Kota Mojokerto. Desain penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment*. Populasinya seluruh pasien hipertensi pada bulan Oktober 2019 sebanyak 80 orang. Data diambil dengan melakukan observasi. Uji statistik menggunakan (*Paired t test*) dengan bantuan SPSS Versi 16.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang memiliki tekanan darah turun sebanyak 26 responden (65,0 %) dan meningkat sebanyak 25 responden (62,5 %). Berdasarkan uji statistik hasil analisa data kompres hangat p value = 0,000 maka p value <  $\alpha$  (0,05) dan nilai *coefficient correlation* 0.552 dan kompres dingin p value = 0,644 maka p value >  $\alpha$  (0,05) dan nilai *coefficient correlation* 0.075. Hasil penelitian ini menunjukkan ada efektifitas kompres hangat terhadap penurunan tekanan darah. Kompres hangat lebih efektif dari pada kompres dingin hal ini dibuktikan bahwa kompres hangat menyebabkan vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah), meningkatkan relaksasi otot dan memperlancar sirkulasi sehingga suplai oksigen menjadi lebih baik sehingga nyeri tengkuk berkurang.

**Kata Kunci : Hipertensi, Kompres Hangat Dan Kompres Dingin**