

# Asuhan Keperawatan Penurunan Nyeri Tenguk Melalui Kompres Hangat Warm Water Zack dan Relaksasi Napas Dalam Pada Lansia di Panti Werdha = Nursing Care Reduction of Neck Pain and Deep Breath Relaxation Through Warm Water Zack Compress for The Elderly at Werdha Social Home

Annisa Nur Ulandini, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20528579&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Lansia adalah seseorang dengan usia 60 tahun atau lebih yang mengalami proses penuaan dan berdampak terhadap perubahan sistem metabolisme tubuh mereka, salah satunya sistem kardiovaskuler. Salah satu penyakit yang banyak diderita oleh lansia adalah hipertensi. Di tingkat nasional, DKI Jakarta menempati urutan kesembilan mengenai prevalensi hipertensi yaitu 33,43%. Hipertensi merupakan keadaan peningkatan tekanan darah terhadap dinding arteri terlalu tinggi. Adapun manifestasi dari hipertensi tengkuk terasa tegang atau nyeri leher yang dapat mengganggu lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-harinya. Penulisan ini dibuat dengan tujuan untuk menyajikan dan memaparkan hasil analisis Asuhan Keperawatan Penurunan Nyeri Tenguk Pada Lansia di PSTW Budi Mulia 1 Cipayung dengan terapi manajemen nyeri non-farmakologis berupa kompres hangat warm water zack dan relaksasi napas dalam. Pemberian terapi dengan warm water zack untuk mengompres bagian tubuh yang sakit dan mengurangi keluhan nyeri. Hasil evaluasi pemberian intervensi selama tujuh hari menggunakan instrument Short-Form McGill Pain Questionnaire didapatkan skor nyeri menurun dari sebelum intervensi yaitu 16 dan sesudah intervensi menjadi 4. Respon subjektif yang didapatkan seperti klien sudah mengetahui cara mengurangi dan menghilangkan nyeri. Hal ini mengartikan bahwa kompres hangat warm water zack dan relaksasi napas dalam yang dilakukan dapat menurunkan nyeri tengkuk keluhannya. Terapi ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi perawat dan staff lahan praktik untuk mengimplementasikan sebagai salah satu intervensi mandiri perawat.

.....The Elderly is someone aged 60 years or more who is experiencing the aging process and has an impact on changes in their body's metabolic system, one of which is the cardiovascular system. One of the most common diseases suffered by the elderly is hypertension. At the national level, DKI Jakarta ranks ninth regarding the prevalence of hypertension, which is 33.43%. Hypertension is a condition where the blood pressure against the artery walls is too high. The manifestations of hypertension are neck tension or neck pain which can interfere with the elderly in carrying out their daily activities. This writing was made with the aim of presenting and explaining the results of the analysis of Nursing Care for Reducing Neck Pain in the Elderly at PSTW Budi Mulia 1 Cipayung with non-pharmacological pain management therapy in the form of warm water zack warm compresses and deep breath relaxation. Giving therapy with warm water zack to compress the sick body part and reduce pain complaints. The results of the evaluation of the intervention for seven days using the Short-Form McGill Pain Questionnaire instrument showed that the pain score decreased from before the intervention, namely 16 and after the intervention to 4. Subjective responses were obtained such as the client already knowing how to reduce and eliminate pain. This means that Zack's warm water compresses and deep breathing relaxation can reduce his neck pain. This therapy is expected to be input for nurses and practice staff to implement it as one of the independent nurse

interventions.