

**PENGALAMAN LANSIA DALAM MENGATASI NYERI KEPALA PADA
PENYAKIT HIPERTENSI DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA
SUMATERA SELATAN TAHUN 2016**

Abu Bakar Sidik

STIK Bina Husada Palembang, Program Studi Ilmu Keperawatan
abubakaraav@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Lansia dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih tinggi dari 160/90 mmHg. *American Heart Association (AHA)*, penduduk Amerika yang berusia diatas 60 tahun menderita hipertensi telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, namun hampir sekitar 90-95% kasus tidak diketahui penyebabnya. **Penelitian ini bertujuan:** untuk mengetahui pengalaman lansia dalam mengatasi nyeri kepala pada penyakit hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang. **Metode penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, teknik pengumpulan data dengan wawancara mendalam. Informan dalam penelitian ini berjumlah 5 orang, terdiri dari 4 lansia dan 1 perawat pelaksana panti (perawat pelaksana) sebagai key informan, di pilih dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Keabsahan data dengan 3 carayaitu triangulasi sumber, triangulasi metode, dan triangulasi teori. Peneliti ini dilakukan pada tanggal 5 Novembe – 10 Desember tahun 2016. Penelitian ini dilakukan di salah satu Panti Sosial Trena Werdha provinsi Sumatera Selatan. **Hasil penelitian:** hasil penelitian ini di dapatkan bahwa pengetahuan lansia tentang pengertian hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang disebabkan oleh faktor merokok dan gejalanya yaitu sakit kepala. Kejadian yang sering di alami selama hipertensi yaitu sakit kepala, respon saat lansia nyeri kepala yakni cemas, lamannya nyeri kepala yaitu 3 jam. Tindakan yang di lakukan lansia saat nyeri kepala yaitu dengan meminum obat, obat yang diminum yaitu captopril, dan terapi tradisional untuk mengatasi nyeri kepala yaitu kompres hangat. **Saran:** Kepada Panti Sosial Tresna Werdha untuk lebih meningkatkan pelayanan kesehatan dan fasilitas khususnya memiliki klinik kesehatan dip anti untuk pemeriksaan rutin kepada lansia, memperbanyak program edukasi penanganan mengatasi nyeri kepala kepada lansia.

Kata Kunci : Nyeri, Lansia, Hipertensi

ABSTRACT

Background: Elderly is considered to have hypertension if the blood pressure is higher than 160/90 mmHg. The American Heart Association (AHA), Americans over the age of 60 suffer from hypertension, reaching up to 74.5 million, but nearly 90-95% of the cases are unknown. **This study aims:** to find out the experience of the elderly in managing headaches in hypertension at the Tresna Werdha Palembang Social Institution. **Research method:** This study uses a qualitative method with a phenomenological approach, data collection techniques with in-depth interviews. The informants in this study amounted to 5 people, consisting of 4 elderly and 1 nursing home nurse (implementing nurse) as key informants, selected by using purposive sampling method. The validity of data with 3 ways is source triangulation, method triangulation, and theory triangulation. This researcher was conducted on 5 November - 10 December 2016. This research was conducted in one of the Trena Werdha Social Institutions in South Sumatra province. **The results of the study:** the results of this study found that the elderly's knowledge of the definition of hypertension is high blood pressure caused by smoking factors and symptoms of headaches. Events that are often experienced during hypertension are headaches, responses when the elderly headaches are anxious, the headache is 3 hours. The actions taken by the elderly when headaches are by taking medication, the drugs taken are captopril, and traditional therapies to treat headaches, namely warm compresses. **Suggestion:** Expected to the Tresna Werdha Social Institution to further improve health services and facilities especially to have a health clinic dip anti for routine checks to the elderly, to increase handling education programs to overcome headaches to the elderly.

Keywords : Pain, Elderly, Hypertension

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular adalah penyakit degeneratif karena berhubungan dengan proses degenarasi (ketuaan). Selain itu penyakit tidak menular disebut juga *newcommunicable disease* karena dianggap dapat menular melalui gaya hidup dimana gaya hidup dapat meyangkut pola makan, kehidupan seksual, dan komunikasi global. Inti atau substansi dalam epidemiologi penyakit tidak menular adalah ditemukannya penyebab dalam hal ini atau yang dipakai adalah istilah ditemukannya faktor resiko sebagai faktor penyebabnya (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Pada kasus hipertensi gejala umum yang timbulkan akibat menderita hipertensi tidak sama dengan orang, bahkan kadang timbul tanpa gejala. Hipertensi sering terjadi pada lansia salah satu gejala pada lansia adalah nyeri kepala, pusing, muntah-muntah (Aspiani, 2013). Menurut *American Heart Association (AHA)*, penduduk Amerika yang berusia diatas 20 tahun yang menderita hipertensi telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, namun sekarang hampir sekitar 90-95% kasus tidak diketahui apa penyebabnya (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, prevalensi hipertensi pada penduduk umur 18 tahun keatas tahun

2007 di Indonesia adalah sebesar 31,7%. Menurut provinsi, prevalensi hipertensi tertinggi di Kalimantan Selatan (39,6%) dan terendah di Papua Barat (20,1%). Sedangkan jika di dibandingkan dengan tahun 2013 terjadi penurunan sebesar 5,9% (dari 31,7% menjadi 25,8%). Penurunan ini bisa terjadi berbagai macam faktor, seperti alat pengukur tensi yang berbeda, masyarakat yang sudah mulai sadarakan bahaya penyakit hipertensi. Prevalensi tertinggi di Provinsi Bangka Belitung (30,9%), dan Papua yang terendah (16,8%). Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui kuesioner terdiagnosis tenaga kesehatan sebesar 9,4 persen, yang didiagnosis tenaga kesehatan atau sedang minum obat sebesar 9,5 persen. Jadi, ada 0,1 persen yang minum obat sendiri. (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Secara umum, seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan tekanan darahnya lebih tinggi dari 140/90 mmHg. Hipertensi sering juga diartikan sebagai suatu keadaan di mana tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg (Ardiansyah, 2012).

Menurut laporan Dinas Kesehatan Kota Palembang selama 3 tahun terakhir

hipertensi pada tahun 2014 sebanyak 4522 orang, pada tahun 2015 sebanyak 6892 orang dan pada tahun 2016 meningkat sebanyak 13530 orang (Dinkes, 2015).

Berdasarkan data yang didapatkan dari Panti Sosial Tresna Werdha Palembang bahwa data hipertensi 3 tahun terakhir Pada tahun 2014 dengan jumlah hipertensi 20 orang dengan proporsi sebesar 31,6% terdiri laki-laki 7 sedangkan perempuan 13 dengan jumlah penghuni 70 orang. Pada tahun 2015 jumlah pasien hipertensi 17 orang terdiri dari laki-laki 7 dan perempuan 10 dengan porsi 10,37% dengan jumlah penghuni 61 orang. Pada tahun 2016 dengan jumlah hipertensi 20 dengan proporsi 31,6% terdiri dari laki-laki 7 perempuan 13 dan jumlah penghuni 69 orang (Data profil Panti Social tresna Werdha).

Berdasarkan hasil penelitian Kristmas dan Elysabeth (2014), menunjukkan tidak ada pengaruh SDB terhadap penurunan rata-rata nyeri kepala dengan p value (0,200). Namun, berdasarkan hasil pengukuran secara manual menunjukkan adanya penurunan skala nyeri kepala yang lebih maksimal pada kelompok yang dilakukan SDB dibandingkan dengan kelompok Non-SDB. Berdasarkan hasil Penelitian Rohimah, dkk (2014)

Hasil penelitian setiawan 2014 didapatkan hasil bahwa sebagian besar

responden sebelum perlakuan (pre test) mengalami nyeri sedang sebanyak 12 responden (60%) dan setelah perlakuan (post test) mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 17 responden (75%). Terdapat pengaruh yang *significan* skala nyeri sebelum perlakuan dan sesudah diberikan kompres hangat dengan p value 0.003. Terdapat perbedaan skala nyeri yang *significan* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan p valuer 0.000. Kesimpulan bahwa kompres hangat dapat menurunkan skala nyeri leher pada penderita hipertensi esensial.

Berdasarkan latar belakang diatas, dan fenomena dilapangan masih tingginya angka kejadian hipertensi pada lansia maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengalaman lansia dalam mengatasi nyeri kepala pada penyakit hipertensi.

Tujuan Penelitian

- 1) Diperolehnya informasi secara mendalam mengenai informasi tentang pengetahuan lansia
- 2) Diperolehnya informasi secara mendalam mengenai informasi tentang sikap lansia
- 3) Diperolehnya informasi secara mendalam mengenai informasi tentang tindakan lansia

METODE PENELITIAN

Desain peneliti ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi serta *purposive sampling* untuk mendapatkan informasi yang mendalam mengenai pengalaman lansia dalam mengatasi nyeri kepala pada penyakit hipertensi. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam (*indepth interview*) Keabsahan data dengan 3 cara yaitu triangulasi sumber, triangulasi metode, dan triangulasi teori. Dan analisa data yang digunakan Analisa data yang digunakan berupa rekaman, catatan lapangan dan *print out transkrip*. Jumlah informan dalam penelitian ini adalah 5 yang terdiri dari, 1 Perawat pelaksana panti dan 4 lansia. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 5 Oktober s.d 10 Desember 2016 di salah satu Panti Sosial Tresna Werdha Sumatera Selatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang diperoleh dari wawancara mendalam dengan perawat pelaksana panti dan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha.

Informasi Tentang Pengetahuan

Berdasarkan hasil wawancara mendalam tentang informasi tentang pengetahuan hipertensi. Hasil wawancara mendalam dengan 4 lansia tentang pengetahuan lansia tentang penyakit hipertensi.

Pemahaman Lanisa tentang Hipertensi

Berdasarkan hasil wawancara mendalam tentang pengertian hipertensi, dengan 4 informan tentang pengetahuan tentang hipertensi sebagai berikut:

“...Penyakit darah tinggi (L.1)

“...Hipertensi itu ya berhubungan dengan darah tinggi, terus tensinya itu ya gara-gara darah tinggi itu ya tambah naik, katanya ya seperti itulah nak setau nenek (L.2)

“...Hipertensi itu apa sering darah tinggi (L.3)

“...Tekanan darah tinggi (L.4)

Hal ini sejalan dengan *key informan* (perawat pelaksana panti) mengatakan bahwa :

“Itu ya setahu ibu tekanan darah tinggi di mana itu di atas 150/90 ke atas dan itu juga sudah termasuk mengalami hipertensi (W)

Dari hasil wawancara mendalam diatas dengan 4 informan dan *key informan* informasi tentang pengetahuan hipertensi yaitu tekanan darah tinggi.

Pengetahuan tentang Penyebab Hipertensi

Berdasarkan hasil wawancara mendalam tentang pengertian penyebab hipertensi.

Hasil wawancara mendalam dengan 4 informan tentang pengetahuan tentang penyebab hipertensi sebagai berikut:

“...Makan-makan daging, ikan asin, banyak minum kopi, merokokkerja berat juga bisa, pikiran yang tidak karuan (L.1)

“...Ya penyebabnyadarah tinggi itu biasanya dari faktor makan biasanya kata dokter itu, terus juga tidur yang tidak teratur, terus juga ya cara kita suda tuaini nak laki anak tidak punya lagi jadi kepikiran terus, mungkin darah ini naik (L.2)

“...Dari pola makanan, yang tidak boleh di makan itu sayuran, daging tidak boleh, tidur yang tidak teratur (L.3)

“...Kurang tidur, banyak merokok bisa juga (L.4)

Hal ini sejalan dengan *key informan* (perawat pelaksana panti) mengatakan bahwa :

“...Penyebabnya itu banyak diantaranya kurang menjaga pola istirahat, kurang olahraga, tidur yang tidak teratur, makanan yang berkolesterol, yang asin-asinan, dan juga bisa dari keturunan (W).

Dari hasil wawancara mendalam diatas dengan 4 informan dan *key informan*, informasi tentang pengetahuan penyebab hipertensi yaitu merokok dan tidur yang tidak teratur.

Pengetahuan Tentang Tanda dan Gejala Hipertensi

Berdasarkan hasil wawancara mendalam tentang informasi tentang pengetahuan tanda dan jela hipertensi, dengan 4 lansia tentang pengetahuan lansia tentang tanda dan gejala penyakit hipertensi sebagai berikut.

“...Kepala pusing, mata berkunang-kunang, badan ini lemah, napsu makan berkurang, (L.1)

“...Gejala dari darah tinggi itu, sering pusing kepala kadang juga sering mau mual sering muntah juga, kapan dari tiduk tangan terasa lemah, terusbadan ini kaki ini rasamau kesemutan saja nak, kadang pas mau berdiri penglihatan itu ee.. terasa bekabur-kabur sedikit mata ini (L.2)

“...Sakit kepala, terus darah tinggi itu naik, kalau sudah sakit kepala leher mulai sakit-sakit, badannya lemah, pusing, darah kita mau naik mulai pusing, leher pegel-pegel (L.3)

“...Kurang tidur misalnya begadang, sakit kepala, leher kencang, badan terasa mau demam saja, badan lemah (L.4)

Hal ini sejalan dengan *key informan* (perawat pelaksana panti) mengatakan bahwa :

“...Sakit kepala di bagian belakang kepala, leher terasa keram, biasanya itu

jadi susah tidur, itu lah biasanya gejala penyakit hipertensi (W).

Dari hasil wawancara yang dilakukan melalui wawancara mendalam (*indepht interview*) dengan 4 informan dan 1 key informan mengenai pengetahuan lansia tentang penyakit hipertensi mengenal informasi tentang pengetahuan yang di derita oleh dirinya yaitu mengenai pengertian hipertensi yang menyatakan teknan darahnya selalu tinggi, mengetahui penyebab terjadinya hipertensi, dan mengetahui tanda gejala hipertensi yang muncul pada dirinya sendiri.

Hasil ini sejalan dengan teori bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2012).

Hasil ini sejalan dengan teori Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal (Wijaya dan Putri, 2013).

Hasil ini sejalan dengan teori bahwa tanda dan gejala hipertensi itu yaitu: penglihatan kabur karena kerusakan retina, nyeri pada kepala, mual dan muntah akibat meningkatnya intra kranial, dan edema dependent (Pudiastuti, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Utomo (2013), dimana informan telah memiliki pengetahuan cukup baik tentang penyakit hipertensi, penyebab hipertensi dan pencegahan hipertensi, informan juga mempunyai sikap yang mendukung dalam mengontrol tekanan darah tinggi dalam menjaga pola makan, dan tidur yang teratur.

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian terkait, maka dapat disimpulkan bahwa informan memiliki pemahaman tentang penyakit hipertensi tergolong cukup baik seperti halnya pada saat Informan menjelaskan pengetahuannya tentang penyakit hipertensi yaitu darah tinggi. Penyebab Hipertensi di sebabkan oleh merokok dan tidur yang tidak teratur. Dan tanda dan gejala hipertensi yaitu nyeri kepala dan badan lemah.

Informasi Tentang Sikap

Berdasarkan hasil wawancara mendalam tentang informasi tentang sikap lansia, dengan 4 lansia tentang sikap lansia tentang kejadian dan respon nyeri kepala.

Keluhan yang dirasakan Ketika Terjadi Hipertensi

Berdasarkan hasil wawancara mendalam tentang sikap respon lansia saat kejadian hipertensi, respon saat nyeri kepala, dan lamanya sakit kepala, dengan 4 informan tentang sikap kejadian selama hipertensi sebagai berikut:

"...Sakit kepala mata berkunang-kunang, badan lesemah, napsu makan kurang, ingin mudah marah (L.1)

"...Sering sakit kepala, nah biasanya terus juga kalau ingin bangun dari tidur tadi itu kepala terasa berat, itu seperti kita bawabatu nah, berat nian kepala ini, leher ini terasa keram nian (L.2)

"...Sakit kepala, badan ini kaku, itu rasanya tidak enak badanya, kalau sudah sakit, kepala itu lehernya (L.3)

"...Misal e sakit kepala itula kalau muncul darah tinggi tadi ti sakit kepala pusing, nak demam (L.4)

Hal ini sejalan dengan *key informan* (perawat pelaksana panti) mengatakan bahwa :

"...biasanya kalau kejadian penyakit hipertensi yang di rasakan lansia itu itu yaitu yaa salah satunya sering sakit kepala atau pusing, biasanya mata ini kalau mau melihat terasa kabur atau berkunang-kunang, terasa mau mual dan muntah (W)

Dari hasil wawancara mendalam diatas dengan 4 informan dan *key*

informan tentang sikap kejadian selama hipertensi yaitu sakitkepala.

Respon saat nyeri kepala

Berdasarkan hasil wawancara mendalam tentang sikap respon saat nyeri kepala, dengan 4 informan tentang sikap respon selama hipertensi sebagai berikut:

"...Segera mencari obat, minum obat dan juga harus meyadarkan diri supaya pikiran tenang kalau pikiran tenang nyerinya berkurang, ya bawaan cemas, gelisah (L.1)

"....Cemas nenek nak terkejutperasaan demam, bingung oleh sering sakit kepalaini, sakit kepal ini apa oleh kurang tidur, apa oleh makan yang bersantan jadi oleh itulah nenek ngerasa cemas, dan juga jadi kepikiran terus (L.2)

"...Ya terkejut, langsung mencari obat dan sering hati-hati ini kita berdebar-debar, terus kami bingungkan berdebar-debar mengapa (L.3)

"...Iya kalau udah muncul itu cemas juga dek, cemas oleh bapak itu hidup sendirian, tidak ada keluarga jadi bapak cemas gak siapa yang ngurus bapak ini (L.4)

Hal ini sejalan dengan *key informan* (perawat pelaksana panti) mengatakan bahwa :

"...Respon lansia di panti ini yang terkena penyakit darah tinggi itu yaa pasti cemaslah dek olehnyasering sakit kepala, jadi pikiran mereka oleh sering darah tinggi (W)

Dari hasil wawancara mendalam diatas dengan 4 informan dan 1 *key informan*, informasi tentang sikap respon saat nyeri kepala yaitu cemas dan terkejut.

Lamanya Nyeri kepala

Berdasarkan hasil wawancara mendalam tentang sikap lamanya nyeri kepala, dengan 4 informan tentang sikap lamanya sakit kepala sebagai berikut:

“...Ya kadang 2 3 jam, kalau bertolongan obat ya tidak sampai (L.1)

“...Iya itu biasanya nenek tergantung kalau nenek meminum obat sakit kepalanya mulai berkurang, kalau tidak meminum obat biasanya lama maksimal 3 jam (L.2)

“...Ya paling 1 jam, kalau 1 jam hilang, paling tidak 3 jam (L.3)

“...Tidak ada lama dek, kadang-kadang ya makan obat, kadang-kadang pernah juga, bukan sembarang obat pula misal bodrek tidak serasian, serasian misagrif, misal la 3 jam (L.4)

Hal ini sejalan dengan *key informan* (perawat pelaksana panti) mengatakan bahwa :

“...Biasanya para lansia itu mengeluh sakit kepala lamanya bisa ada yang 3 jam ada yang dari meminum obat cepat hilangnya sekitaran 20 menit (W)

Dari hasil wawancara mendalam diatas dengan 4 informan dan 1 *key informan*, informasi tentang sikap lamanya sakit kepala yaitu 3 jam.

Dari hasil wawancara yang dilakukan melalui wawancara mendalam (*indepht interview*) dengan 4 informan dan 1 *key informan*, informasi tentang sikap dalam merespon kejadian dan nyeri kepala hipertensi dan lama nyeri kepala di

dapatkan selama hipertensi, respon ketika mengalami nyeri kepala, berapa lama biasanya sakit kepala maka dapat di simpulkan bahwa secara garis besar dari informan dan *key infroman* bahwa kejadian adalah sakit kepala, respo lansia adalah cemas, terkejut dan lamanya sakit kepala 3 jam.

Hasil ini sejalan dengan teori dalam bukunya mengemukakan bahwa sikap adalah perasaan, pikiran, dan kecenderungan seseorang yang kurang lebih bersifat permanen mengenai aspek-aspek tertentu dalam lingkungannya. Sikap merupakan kecondongan evaluatif terhadap suatu stimulus atau objek yang berdampak bagaimana seseorang berhadapan dengan objek tersebut (Mubarak, 2012).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori, menyatakan bahwa kejadian yang dialami pasien penyakit hipertensi adalah: Pada kasus hipertensi berat, gejala byang dialami pasien antara lain sakit kepala (rasa berat di tengkuk), *palpitasi*, kelelahan, *nausea*, muntah-muntah, kegugupan, keringat berlebihan, tremor otot, nyeri dada, epistaksis, pandangan kabur atau ganda, *tinnitus* (telinga mendenging), serta kesulitan tidur (Ardiansyah, 2012).

Hasil ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa reaksi seseorang pada saat mengalami nyeri berbeda-beda,

contohnya ketakutan, gelisah, cemas, mengerang, menagis, menjerit-jerit, berjalan mondar-mandir, tidur sembari menggeretakkan gigi, mengeluarkan keringat, dan mengepalkan tangan (Saputra, 2013 217).

Penelitian yang dilakukan Rohima dan Kurniasih (2015), hal ini dilihat dari hasil penelitian bahwa semua informan memberikan pengalaman yaitu kejadian yang dialami, respon saat nyeri kepala, dan lamanya nyeri kepala di sayangkan tidak dapat memberikan skala nyeri cepat hilang yang dirasakan.

Berdasarkan hasil penelitian, teori yang ada dan penelitian terkait maka peneliti berpendapat bahwa keluhan yang dialami lansia ketika menderita hipertensi adalah mengalami Sering sakit kepala, dan cemas, dan sakit kepala lamanya 3 jam.

Informasi Tentang Tindakan

Berdasarkan hasil dari wawancara mendalam tentang informasi tentang tindakan mentasi nyeri kepala. dengan 4 lansia tentang tindakan pengalaman mengatasi nyeri kepala.

1) Pengalaman Mengatasi Sakit Kepala

Berdasarkan hasil wawancara mendalam tentang tindakan pengalaman mengatasi nyeri kepala, dengan 4 informan tentang tindakan mengatasi nyeri kepala sebagai berikut:

"....Kalau ada minum obat, keduanya ya kita harus minum obat, kita

cari hiburan supaya pikiran tenang, kalau pikiran tenang idak sakit kepala darah tingginya akan menurun(L.1)

"...Yaa nenek itu biasanya dengan meminum obat-obatan biasa, biasanya kadang sakit kepalaitu mulai berkurang laa, dan nenek ini tdak putus dari obat (L.2)

"...Minum obat, itu terus di bawa tidur, terus ini jangan terlalu bangun cepat, kalau bangun cepatkan ngulang lagi penyakitnya harus di bawa tidur lama sedikit 3 jam lah, (L.3)

"...Ya paling-paling itu lah pertama minum obat tula (L.4)

Hal ini sejalan dengan *key informan* (perawat pelaksana panti) mengatakan bahwa :

"...Biasanya kita kasih untuk mengatasinya biasanya ya dengan meminum obat seperti paramek, bodrek dan dikasih minyak oles supaya sakit kepalanya mulai berkurang dan kami suruh istirahat yang cukup, kalau sakit kepalanya lama dan belum hilang, itu kami bawa berobat ke bidan dan kasihnya obat (W)

Dari hasil wawancara mendalam diatas dengan 4 informan dan 1 *key informan*, informasi tentang tindakan mengatasi nyeri kepala yaitu minum obat.

2) Obat Mengatasi Sakit Kepala

Berdasarkan hasil wawancara mendalam tentang tindakan obat mengatasi sakit kepala, dengan 4 informan tentang tindakan mengatasi nyeri kepala sebagai berikut:

"...ee.. obat amlodipin dikasih yaitu (L.1)

"...Obat apa ya, ee obat captopril pokoknyayang itulah nak, nenek lupa namanya (L.2)

"...obat eem..captopril apa nak seperti itulah nenek lupa nak, berapa macam dikasihnyaitu (L.3)

"...Minum obat amplodipin dan jugacaptopriyang itu lah biasa di kasih panti ini (L.4)

Hal ini sejalan dengan *key informan* (perawat pelaksana panti) mengatakan bahwa :

"...Obat amlodipin samo captopril tula tapi yang sering kami kasih dan yang ampuh nian amlodipin cepat nian proses obat itu, tapi jangan sering juga dalam sehari itu takutnya kelebihan dosis pula (W)

Dari hasil wawancara mendalam diatas dengan 4 informan dan 1 key informan, informasi tentang tindakan konsumsi obat mengatasi nyeri kepala yaitu obat amlodipin dan captopril.

3) Terapi Alternatif Lansia Mengatasi Sakit Kepala

Berdasarkan hasil wawancara mendalam tentang tindakan terapi

alternatif lansia mengatasi sakit kepala. dengan 4 informan tentang tindakan terapi alternatif lansia mengatasi nyeri kepala sebagai berikut:

"...Iya bapak kalau kehabisan obat, bapak itu kadang memakai minyak oles dan juga minta keroki di kawan sekamar bapak supaya sakit kepala ini melai berkurang (L.1)

"...kalauitu sering mintak di pijat atau di urut dikit di kepalani pake minyak oles dan jugasering kompres hangat biar enakan (L.2)

"...Eemm...itu biasanya kalau tidak ada obat, nenek dengan mintak kompres hangat kuku itu nak (L.3)

"..Bapak itu bisanyadengan minyak oles, dan dikeroki dengan minyak oles jadi lemak dikit kepalabandan ini (L.4)

Hal ini sejalan dengan *key informan* (perawat pelaksana panti) mengatakan bahwa :

"...Ada kami ini jugakan biasa juga make obat lamaitu kata kami, kita kasih untuk mengatasinya biasanya ya dengan di kasih minyak oles dan balsem supaya sakit kepalanya mulai hilang (W)

Dari hasil wawancara mendalam diatas dengan 4 informan dan 1 key informan, informasi tentang tindakan terapi tradisional mengatasi nyeri kepala yaitu minyak oles, keroki dan kompres hangat.

4) Obat Tradisional Untuk Mengatasi Sakit kKpala

Berdasarkan hasil wawancara mendalam tentang tindakan obat tradisional alternatif lansia mengatasi sakit

kepala, dengan 4 informan tentang tindakan obat tradisional untuk mengatasi nyeri kepala sebagai berikut:

“...Ya bapak juga kadang kata kawan sekamar ini untuk ngobati sakit kepala ini oleh darah tinggikan, jadi kata kawan bapak itu suruhnya minum daun sop (L.1)

“...Nenek sering minum daun rebusan daun pukut tapi kalau lagi ada daunnya nenek sering merebus itu (L.2)

“...Ee.. ada sering kata nenek-nenek sini ini di suruhnya minum daun sop atau itu dilalap biar darah tinggin yaitu ilang dan juga sakit kepalaitu mulai bekurang dari darah tinggi itu (L.3)

“...Bapak dengan makan timun dan juga lalap daun sop karna makan yang itu sakit kepala dan darah tinggi tu juga mulai bekurang dan juga untuk mencegah darah tinggi (L.4)

Hal ini sejalan dengan *key informan* (perawat pelaksana panti) mengatakan bahwa :

“...Iy kami dikasih tau orang kan sakitkepalaitu gejala darah tinggi ada obatnya katanya tu minum rebusan daun sop atau di lalap dak tu rebus daun al pukut itu nah, jadi kalau minum itu darah tinggi turun setelah itusakit kepalaini bekurang juga, jadi kami ini ngasih lansia yang itu juga kami coba saja tapi kadang daun alpukat itu tidak ada olehnya dipanti

ini tidak ada kalau daun seledri ada kami tanam jadikan lemak dak susah mencari, ee.. yasering itu lah kami kasih kami cobakan suruh lansia minum”(W)

Dari hasil wawancara mendalam diatas dengan 4 informan dan 1 key informan, informasi tentang tindakan obat tradisional mengatasi nyeri kepala yaitu daun seledri dan alpukat.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan 4 informan dan 1 key informan mengenai mengenal tindakan lansia dalam mengatasi nyeri kepala dapat di simpulkan bahwa secara garis besar dari informan dan key informan bahwa mengatasi nyeri kepala dengan minum obat, obat yang di konsumsi captopril dan amlodipin, terapi alternatif yaitu minyak oles, keroki, dan kompres hangat, dan obat tradisional mengatasi sakti kepala yaitu daun sop dan daun pukut.

Hasil ini sejalan dengan teori, bahwa tindakan adalah setelah seseorang mengetahui stimulus atau objek kesehatan, kemudian mengadakan penilaian pendapat terhadap apa yang di ketahui, proses selanjutnya diharapkan ia akan melaksanakan atau mempraktikan apa yang di ketahui atau di sikapnya (dinilai baik). Inilah yang di sebut praktik (*prattice*) kesehatan, atau dapat juga di katakan prilaku kesehatan (*overt behavior*) (Notoatmodjo, 2012).

Hasil ini sejalan dengan teori intervensi Nonfarmakologis beberapa teknis distraksi, antara lain: napas lambat, berirama, massae, bernyanyi berirama, dan kompres hangat. Intervensi farmakologis yaitu analgesik, obat golongan analgesik akan mengubah persepsi dan inteprestasi nyeri dengan cara mendepresi sistem saraf pusat pada stimulus dan korteks serebri. Analgesikakan lebih efektif diberikan sebelum klien merasakan nyeri yang berat dibandingkan setelah mengeluh nyeri (Priyoto, 2015).

Penelitian yang dilakukan Setyawan dan Kusuma (2014). Hasil penelitian ada pengaruh pemberian kompres hangat pada leher terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi, dimana kelompok yang diberikan kompres hangat pada leher lebih efektif dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan kompres hangat pada leher.

Dari hasil penelitian, teori dan penelitian terkait maka peneliti berpendapat bahwa tindakan yang dilakukan oleh informan dalam mengatasi nyeri kepala hipertensi adalah dengan melakukan berbagai macam pengobatan seperti kompres air hangat, obat-obatan, pijat dan minyak oles dan minum daun sop dan alpukat hal ini didukung pada saat peneliti melakukan pengamatan dilapangan lansia ketika mengalami nyeri

melakukan tehnik relaksasi di tempat tidur.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

- 1) Semuan informan memiliki pengetahuan cukup baik. Informan menjelaskan pengetahuan tentang hipertensi yaitu darah tinggi. Hipertensi di sebabkan oleh merokok dan tidur yang tidak teratur. Dan tanda dan gejala hipertensi yaitu nyeri kepala dan badan lemah.
- 2) Mengenai kejadian dari pengalaman lansia dalam merasakan sikap kejadian selama hipertensi yakni sering sakit kepala. Sikap lansia saat nyeri kepala, cemas dan terkejut. Dan lamanya sakit kepala yang terjadi pada lansia jika meminum obat sakit kepalanya cepathilang dan jika tidak meminum obat lama sakit kepala 3 jam.
- 3) Dari hasil penelitian lansia sudah melakukan tindakan yang tepat pada dirinya yang mengalami sakit kepala yaitu dengan tindakan yang sudah dilakukan dengan meminum obat, serta memakai obat captopril dan amlodipin, terapi yang di gunakan untuk mengatasi sakit kepala yaitu minyak oles dan kompres hangat, dan obat tradisional yang di gunakan daun seledri dan daun al pukat.

Saran

Diharapkan kepada Panti Sosial Tresna Werdha Sumatera selatan untuk lebih meningkatkan pelayanan kesehatan dan fasilitas khususnya memiliki klinik

kesehatan dip anti untuk pemeriksaan rutin edukasi penanganan mengatasi nyeri
kepada lansia, memperbanyak program kepala kepada lansia

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, Muhamad. 2012. *Medikal Bedah*. Diva Press: Yogyakarta
- Aspiani, Reni Yuli. 2014. *Asuhan Keperawatan Gerontik Jilid 1*. Trans Info Media: Jakarta
- Dinkes, Kota Palembang . 2016 *Profil Dinas Kesehatan Kota Palembang*. <http://www.dinkeskotapalembang.go.id>.
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Infodatin Hipertensi*. (Online) www.depkes.go.id. di akses 6 September 2016
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. ISSN, 2008-270X. Semester I, 2013. (Online) <http://www.pusdatin.kemendes.go.id>.
- Kristmas, Sheren dan Elysabeth 2014. *Slow Deef Breathing Dalam Menurunkan Nyeri Kepala pada Penderita Hipertensi*. (Online) <http://dspace.library.uph.edu> al.
- Mubarak, Wahit Iqbal. 2012. *Promosi Kesehatan untuk Kebidanan*. Salemba Medika: Jakarta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta
- Panti. 2016. *Panti Tresna. Panti Sosial Tresna Werdha* : Sumsel.
- Pudiasuti, Ratna Dewi. 2013. *Penyakit-Penyakit Mematikan*. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Priyoto, 2015. *NIC Dalam Keperawatan Gerontik*. Salemba Medika: Jakarta
- Rohima, Siti & Kurniasih, Eli. 2015. *Pengaruh Kompres Hangat pada Paisein Hipertensi Esensial di Wilayah Kerja Puskesmas Kahurpian Kota Tasikmalaya*. Vo.13 No 1 Februari 2015. (Online) <http://www.ejurnal.stikes-bth.ac.id> di akses pada hari kamis tanggal 23 September 2016 jam 11:30 WIB.
- Saputra, Dr. Lyndon. 2013. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Bina Rupa Askara: Jakarta.
- Setiawan, dan dkk. 2014. *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Tugurejo Semarang*. (Online) www.pmb.stikestelogorejo.ac.id di akses pada hari Minggu tanggal 9 Agustus 2016 jam 9:25 WIB.
- Utomo, Prasetio Tri. 2013. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Blulukan Kecamatan Colomad Kabupaten Karang Anyar* (Online) www.eprints.ums.ac.id di akses hari senin pada tanggal 10 September 2016 jam 13.15 WIB.
- Wijaya, Andra Saferi dan Putri, Yessie Mariza. 2013. *Keperawatan Medikal Bedah Jilid 1*. Nuha Medika: Yogyakarta