

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi terjadi ketika tekanan darah dalam tubuh meningkat di atas batas normal. Seseorang didiagnosis hipertensi bila tekanan darah sistolik 140-180 mmHg dan diastolik di atas 90-100 mmHg. Kondisi yang sering disebut tekanan darah tinggi ini muncul saat pembuluh darah tidak berfungsi optimal, menghambat aliran darah yang membawa oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh. *Head Massage* adalah salah satu terapi komplementer yang berfokus pada teknik pemijatan area wajah dan kepala. Terapi ini efektif untuk meredakan nyeri, khususnya sakit kepala, yang sering dialami oleh penderita hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif pada seorang klien lansia penderita hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso. Intervensi yang diberikan adalah *Head Massage* dan diberikan selama 3 hari berturut-turut satu kali per hari selama 5 menit. Instrumen yang digunakan untuk mengukur intensitas nyeri adalah *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil: Klien mengalami nyeri pada area kepala dengan skala awal diangka 3. Setelah intervensi hari pertama skala nyeri masih diangka 3, pada hari kedua, skala nyeri menurun menjadi 2. Pada hari ke tiga skala nyeri menurun diangka 1. Klien juga melaporkan peningkatan kenyamanan dan kemudahan ber aktivitas. **Kesimpulan:** intervensi pemberian terapi dengan *head masssage* efektif menurunkan nyeri kapala pada klien hipertensi. Karena pijatan lembut pada area kepala dapat membantu melancarkan peredaran darah, meningkatkan konsentrasi, meangsang pelepasan hormon endorfin alami. Terapi ini mudah diterapkan serta dapat menjadi pilihan pendukung dalam manajemen nyeri nonfarmakologis di layanan keperawatan geriatri.

Kata Kunci: Hipertensi, *Head Massage*, Nyeri, Lansia

ABSTRACT

Introduction: Hypertension occurs when blood pressure in the body rises above the normal limit. A person is diagnosed with hypertension when their diastolic blood pressure is between 140–180 mmHg and systolic pressure exceeds 90–100 mmHg. This condition, commonly known as high blood pressure, arises when blood vessels do not function optimally, thereby impeding the flow of oxygen- and nutrient-rich blood to the body's tissues. Head massage is one form of complementary therapy that focuses on massage techniques applied to the facial and head areas. This therapy is effective in relieving pain, particularly headaches, which are often experienced by individuals with hypertension.

Method: This study used a descriptive case study design involving an elderly client with hypertension at the Tresna Werdha Bondowoso Social Service Unit. The intervention given was a head massage, administered once daily for three consecutive days, with each session lasting five minutes. The instrument used to measure pain intensity was the Numeric Rating Scale (NRS), applied before and after the intervention. **Results:** The client experienced head pain with an initial pain scale rating of 3. After the first day of intervention, the pain scale remained at 3. On the second day, the pain scale decreased to 2, and on the third day, it further decreased to 1. The client also reported increased comfort and ease in carrying out daily activities. **Conclusion:** Head massage therapy was effective in reducing head pain in a hypertensive client. Gentle massage on the head area can improve blood circulation, enhance concentration, and stimulate the release of natural endorphins. This therapy is easy to apply and can serve as a supportive option in non-pharmacological pain management in geriatric nursing care.

Keywords: Hypertension, Head Massage, Pain, Elderly