

**PENERAPAN TERAPI ALTERNATIF : KOMPRES HANGAT UNTUK NYERI
SENDI LANSIA *OSTEOARTHRITIS* DI KELURAHAN SUKOLILO BARU
SURABAYA**

Dian Ayu Maharani¹, Aries Chandra Anandhita², Ratna Agustin³, Nugroho Ari Wibowo⁴

^{1,2,3}Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas
Muhammadiyah Surabaya, Kampus FIK UMSurabaya, 60113. Telp. (031) 3811966,
Fax. (031) 3811967.
Email:

RINGKASAN

Proses penuaan merupakan fase alami yang akan berlanjut dengan perubahan fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan. Penyakit sendi atau *Osteoarthritis* pada lansia sangat rentan terjadi dengan ditandai nyeri sendi, kekakuan sendi di pagi hari, pembengkakan sendi, sehingga akan membatasi pergerakan sendi. Tujuan Pengabdian ini adalah membantu dalam menerapkan kompres hangat untuk menurunkan nyeri sendi penderita *osteoarthritis* pada lansia. Metode pelaksanaan dengan pre test (mengukur intensitas nyeri) dengan instrument *Numeric Pain Rating Scale* selanjutnya melakukan intervensi memberikan kompres air hangat dengan suhu 40 °C menggunakan *hotpack* pada bagian sendi yang nyeri selama 15 menit. Selanjutnya dilakukan *post test* (mengukur intensitas nyeri) untuk mengetahui intensitas nyeri. Tindakan kompres hangat ini dilakukan selama 7 kali dalam 7 hari. Hasil menunjukkan bahwa setelah pemberian kompres hangat dengan suhu 40°C selama 15 menit selama 7 hari terdapat penurunan intensitas nyeri pada lansia penderita *osteoarthritis*.

Penggunaan terapi panas pada permukaan tubuh dapat memperbaiki fleksibilitas ligament dan tendon, mengurangi spasme otot, meredakan nyeri, meningkatkan aliran darah dan metabolisme. bulih-bulih panas secara konduksi akan terjadi pemindahan panas ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga rasa nyeri yang dirasakan akan menjadi berkurang. Terapi ini dapat dijadikan salah satu pilihan terapi alternatif dalam menurunkan intensitas nyeri sendi *osteoarthritis* pada lansia.

Kata kunci : Kompres Hangat, Nyeri Sendi, Osteoarthritis, Lansia

ABSTRACT

The aging process is a natural phase that will continue with changes in body function and abilities as a whole. Joint disease or Osteoarthritis in the elderly is very prone to occur with marked joint pain, morning joint stiffness, joint swelling, which will limit joint movement. The purpose of this service is to assist in applying warm compresses to reduce joint pain in patients with osteoarthritis in the elderly. The method of implementation is a pre-test (measures pain intensity) with the Numeric Pain Rating Scale instrument then intervenes by giving warm water compresses with a temperature of 40 °C using a hot pack on the painful joints for 15 minutes. Furthermore, a post test (measuring pain intensity) was carried out to determine the intensity of pain. This warm compress action is carried out 7 times in 7 days. The results showed that after giving warm compresses with a temperature of 40°C for 15 minutes for 7 days there was a decrease in pain intensity in elderly people with osteoarthritis.

The use of heat therapy on the surface of the body can improve the flexibility of ligaments and tendons, reduce muscle spasms, relieve pain, increase blood flow and metabolism. Heat bubbles by conduction will transfer heat into the body so that it will cause dilation of blood vessels and there will be a decrease in muscle tension so that the pain felt will be reduced. This therapy can be used as an alternative therapy option in reducing the intensity of osteoarthritis joint pain in the elderly.

Keywords: Warm Compress, Joint Pain, Osteoarthritis, Elderly

LATAR BELAKANG

Proses penuaan secara alami yang tidak dapat dihindari dan terus berlanjut dan menyebabkan perubahan anatomi, fisiologis dan biokimia dalam tubuh, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Ferawati, 2017). Masalah fisiologis yang sering dialami oleh lansia adalah penyakit sendi dengan gejala kekakuan, kemerahan dan pembengkakan yang bukan disebabkan oleh benturan atau kecelakaan (Sunarsih, 2022). Salah satunya yaitu penyakit *osteoarthritis*. *Osteoarthritis* ditandai dengan nyeri sendi, kekakuan sendi di pagi hari, krepitasi, pembengkakan sendi, dan derajat inflamasi lokal yang bervariasi (Amelia, 2020). Nyeri pada *Osteoarthritis* akan membatasi pergerakan sendi, sehingga luas gerak sendi ke semua arah berkurang. Hal tersebut mengakibatkan gerakan pasif lebih banyak dari pada gerakan aktif yang mengakibatkan kekakuan dan gangguan pada otot sendi sehingga para lansia tidak dapat bekerja atau beraktivitas dengan nyaman (Meliana, 2016).

Berdasarkan data dari *World Health Organization*, prevalensi penderita *osteoarthritis* di dunia pada tahun 2014 mencapai 151,4 juta jiwa (WHO, 2014). Data riset kesehatan dasar (Riskesdas) Indonesia pada tahun 2013 orang yang berusia ≥ 15 tahun dari tiap provinsi didapatkan rata-rata penyakit sendi sebesar 24,7%. Di Provinsi Jawa Timur sendiri memiliki angka prevalensi pasien *osteoarthritis* yang cukup tinggi yaitu sekitar 27% (Riskesdas, 2013). Data Instalasi Rehabilitas Medik Rumah Sakit Umum Daerah Soetomo Surabaya kasus *osteoarthritis* sebesar 0,57% dari jumlah pasien rawat jalan (Larasati, 2017). Wilayah kelurahan Sukolilo Baru RW.05 dari 20 lansia yang aktif mengikuti kegiatan kader lansia terdapat orang lansia yang mengalami nyeri sendi.

Nyeri *Osteoarthritis* berasal dari mekanisme proteksi bagi tubuh, timbul ketika jaringan sedang rusak, dan menyebabkan individu tersebut bereaksi untuk menghilangkan rasa nyeri. Nyeri

berasal dari reaksi peradangan dapat merangsang ujung-ujung syaraf untuk mengeluarkan zat kimia tertentu yang menyebabkan pembengkakan dan peradangan pada jaringan sehingga mengakibatkan rasa sakit (Sunarsih, 2022).

Penyebab terjadinya *osteoarthritis* yaitu faktor yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor yang dapat dimodifikasi. Faktor resiko yang tidak dapat dimodifikasi yaitu usia, jenis kelamin, cacat fisik atau *Imbalance* tubuh, riwayat trauma dan etnis. *Osteoarthritis* ini lebih sering dialami oleh wanita dan umumnya pada populasi lansia (Perhimpunan Reumatologi Indonesia, 2010). Sedangkan faktor yang dapat dimodifikasi yaitu indeks masa tubuh (IMT), diabetes melitus, hiperkolesterolemia, hipertensi dan merokok. Pada pasien *osteoarthritis* juga akan merasakan nyeri kronis dan progresif di daerah sekitar sendi lutut. Nyeri yang terjadi dapat bertambah buruk oleh pergerakan dan berjalan (Abdurrahman *et al.*, 2019).

Strategi penatalaksanaan nyeri dapat menggunakan pendekatan manajemen non farmakologis untuk menurunkan respon nyeri. Dengan pemberian kompres hangat, pembuluh-pembuluh darah akan melebar sehingga memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan. Dengan cara ini maka penyaluran zat asam dan bahan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat yang dibuang akan diperbaiki. Aktivitas sel yang meningkat akan mengurangi rasa sakit atau nyeri dan akan menunjang proses penyembuhan luka dan proses peradangan (Hannan *et al.*, 2021).

Hasil penelitian dari Sunarsih, dkk (2022) mengatakan pemberian kompres hangat dapat menurunkan nyeri sendi pada lansia. Penurunan skala nyeri rata-rata sebanyak 2,5 skala. Pemberian kompres hangat dengan suhu 40-42 derajat celsius dalam waktu 20-30 menit. Dan menurut penelitian Enggar, dkk (2022) menunjukkan hasil sebelum dilakukan terapi kompres hangat adalah nyeri sedang sebanyak 15 orang dan sesudah dilakukan kompres hangat

menjadi nyeri ringan sebanyak 9 orang. Pemberian kompres hangat dapat memberikan rasa hangat sehingga memperlancar sirkulasi darah, mengurangi rasa sakit, memberikan rasa nyaman atau hangat pada area yang nyeri.

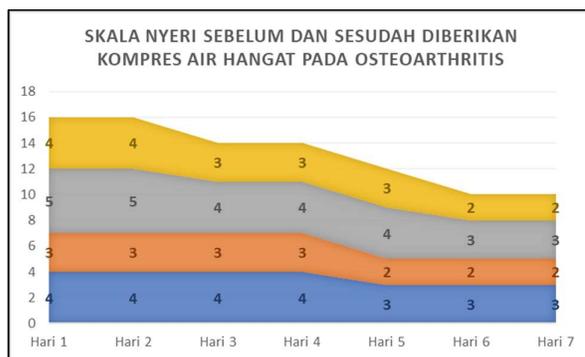
TUJUAN PENGABDIAN

Memberikan penerapan kompres hangat untuk menurunkan nyeri sendi penderita *osteoarthritis* pada lansia.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada lansia yang mengalami nyeri sendi di Kelurahan Sukolilo Baru Surabaya selama 7 hari (tanggal 2– 8 September 2022). Setelah dilakukan survey dan koordinasi kegiatan diawali dengan pre test (mengukur intensitas nyeri) dengan instrument *Numeric Pain Rating Scale* selanjutnya melakukan intervensi memberikan kompres air hangat dengan suhu 40 °C menggunakan *hotpack* pada bagian sendi yang terasa nyeri selama 15 menit. Selanjutnya dilakukan *post test* (mengukur intensitas nyeri) dengan instrument *Numeric Pain Rating Scale* untuk mengetahui intensitas nyeri setelah pemberian intervensi. Tindakan kompres hangat ini dilakukan selama 7 kali dalam 7 hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Grafik 1 . Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Kompres Air Hangat Pada Osteoarthritis

Berdasarkan grafik diatas menunjukkan bahwa setelah pemberian kompres hangat dengan suhu 40°C selama 15 menit selama 7

hari terdapat penurunan intensitas nyeri pada lansia penderita *osteoarthritis*.

Penggunaan terapi panas pada permukaan tubuh dapat memperbaiki fleksibilitas ligament dan tendon, mengurangi spasme otot, meredakan nyeri, meningkatkan aliran darah dan metabolisme. kompres hangat yang disalurkan melalui konduksi seperti kantong karet yang diisi air hangat atau dengan bulih-bulih panas atau handuk yang telah direndam dengan air hangat ke bagian tubuh yang nyeri dengan suhu air sekitar 37-40°C karena pada suhu tersebut kulit masih dapat mentoleransi panas sehingga tidak terjadi iritasi dan kemerahan pada area kulit yang dikompres. Pengompresan yang dilakukan menggunakan bulih-bulih panas yang dibungkus kain secara konduksi akan terjadi pemindahan panas dari bulih-bulih ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga rasa nyeri yang dirasakan akan menjadi berkurang atau menghilang (Hannan, Suprayitno and Yuliyana, 2019)

Kompres dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri sendi *osteoarthritis* pada lansia dengan cara menggunakan waslap atau bulih-bulih dengan suhu 35-37°C kemudian menempelkan pada kaki, pemberian kompres hangat dilakukan selama 15 kali dengan 3 kali pemberian kompres hangat selama 5 menit (Rahmawati and Kusnul, 2021). Terapi kompres hangat juga dapat memberikan respon rasa nyaman, mengurangi rasa nyeri, dan memberikan rasa hangat (Uliyah dkk, 2021). Pada pasien dengan nyeri sendi suhu panas dapat mengurangi penarikan otot, mengurangi ketegangan pada lokal sendi, dan darah. menghaluskan vena untuk mengurangi iskemia (Kinanthi, 2020). Tindakan kompres hangat dalam upaya untuk menurunkan nyeri bekerja dengan mengurangi rangsangan pada ujung saraf atau memblokir arah berjalannya impuls nyeri ke otak. Daerah yang terdapat nyeri jika diberikan kompres hangat akan memberikan sinyal ke hipotalamus melalui sum-sum tulang belakang. Ketika reseptor

panas di hipotalamus diberi rangsangan, maka system efektor mengeluarkan sinyal dan menyebabkan terjadinya vasodilatasi perifer. Vasodilatasi ini dapat menyebabkan aliran darah meningkat sehingga suplai oksigen ke jaringan lancar dan metabolisme jaringan ikut meningkat (Tambun and Sinaga, 2022). Terapi kompres hangat menunjukkan hasil yang sangat baik dalam menurunkan nyeri, menyebabkan lansia merasa lebih nyaman, rileks dalam mobilisasi sehingga sangat disarankan khususnya dapat dilakukan secara rutin pada penderita *osteoarthritis* ditunjang dengan pola diet yang sesuai.

KESIMPULAN

Pemberian kompres hangat dengan suhu 40°C selama 15 menit pada lansia *osteoarthritis* dapat menurunkan skala nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

Hannan, M., Suprayitno, E. and Yuliyana, H. (2019) 'Pengaruh terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri sendi *osteoarthritis* pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Pandian Sumenep', *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 9(1), pp. 1–10.

Rahmawati, A. and Kusnul, Z. (2021) 'Potensi Kompres Hangat Jahe Merah Sebagai Terapi komplementer Terhadap Pengurangan Nyeri Arthritis Gout: Potential of Red Ginger Warm Compress as a Complementary Therapy for Gouty Arthritis Pain Reduction', *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 3(1), pp. 7–12.

Tambun, M. and Sinaga, M. (2022) 'Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Dismenore saat Menstruasi pada Siswa Puteri Klas XI SMK N. 8', *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(3), pp. 363–372.

Abdurrachman, A., D. Handayani. Dan D. D. Ramadanti. 2019. *Pengaruh latihan Isometrik Terhadap Kemampuan fungsional lansia Penderita Osteoarthritis di Desa Amboekambang*. 1030-1031.

Amelia, A. T. (2020). Pengaruh Latihan Hidroterapi Terhadap Intensitas Nyeri Dan Kemampuan Fungsional Pada Pasien *Osteoarthritis* Genu. tanggal 2 desember 2021 pukul :20.00

Andarmoyo, S. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Azizah, U. 2019. *Analisis Faktor Penderita Osteoarthritis Sendi Lutut Di Poli Ortopedi RSD DR.Soebandi. Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Jember. Jember. D Asmadi. (2012). Teknik Prosedural Keperawatan Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta : Salemba Medika

Asmawi & Sugiarti. (2021). Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Kualitas Nyeri Sendi Pada Lansia Di Panti Bina Usia Lanjut Jayapura. *Healthy Papua*, 4(1), 206–212.

Badan Pusat Statistik (2015). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.

Bararah, W. 2016. *Korelasi Intensitas Nyeri terhadap Kualitas Hidup Pasien Osteoarthritis Lutut Di RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. Skripsi*. Fakultas Pendidikan Kedokteran Universitas Syiah Kuala Darussalam. Banda Aceh.

Fatmah., 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga.

Ferawati. (2017). Efektifitas Kompres Jahe Merah Hangat Dan Kompres Serai Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Arthritis Remathoid Pada Lanjut Usia Di Desa Mojoranu Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, Vol.5No.1. 5(1), 1–9.

Fernanda, Y. 2018. *Hubungan Faktor-Faktor Penyebab Osteoarthritis Terhadap Nyeri Pada Lansia Dengan Osteoarthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Malalak*

Kecamatan Malalak Kabupaten Agam.
Skripsi. Program Studi Sarjana Keperawatan
Stikes Perintis Padang. Padang.