



## **Pengaruh Terapi Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis di Puskesmas Imbanagara Kabupaten Ciamis Tahun 2023**

**Nina Rosdiana<sup>1</sup>, Happy Kurniati Suleman<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Galuh, Indonesia

Email Koresponden: [rosdiananina1980@unigal.ac.id](mailto:rosdiananina1980@unigal.ac.id)<sup>1\*</sup>

### **Info Artikel**

Riwayat Artikel

Diajukan: 2024-04-15

Diterima: 2024-06-06

Diterbitkan: 2024-08-16

Kata Kunci:

nutrisi pada remaja; pengetahuan

Keywords:

nutrition in adolescents;  
knowledge



**Lisensi:** cc-by-sa

Copyright © 2024 Nina

Rosdiana, Happy Kurniati

Suleman

### **ABSTRAK**

Rheumatoid Arthritis atau yang dikenal dengan Reumatik merupakan penyakit yang banyak diderita lansia dengan manifestasi sistemik yang bervariasi. Penyakit ini membutuhkan penanganan yang tepat dalam mengatasi nyerinya. Masyarakat membutuhkan cara yang lebih mudah dan murah dalam penanganan nyeri seperti ini sehingga diperlukan suatu metode yang lebih mudah dilakukan oleh masyarakat maupun kader kesehatan di masyarakat. Pengabdian masyarakat ini ditujukan agar masyarakat dan kader kesehatan dapat menanggapi nyeri secara mandiri dengan melibatkan 45 orang masyarakat Kecamatan Imbanagara. Metode pengabdian dilakukan dengan cara mengukur pengetahuan masyarakat tentang penanganan nyeri rematik dengan kompres air hangat dan pemberian edukasi terkait dengan kompres air hangat. Hasil menunjukkan bahwa kader dan masyarakat tampak mengikuti kegiatan dengan baik dan tertib dan didapatkan pengetahuan meningkat setelah diberikan edukasi. Rentang nilai pengetahuan masyarakat 31,8. Kesimpulan bahwa terapi kompres air hangat ini dapat dilakukan dengan mudah oleh masyarakat dengan biaya yang sangat murah.

### **ABSTRACT**

Rheumatoid Arthritis, commonly known as Rheumatism, is a disease frequently suffered by the elderly, characterized by various systemic manifestations. This condition requires appropriate management to address the associated pain. The community needs easier and more affordable methods for pain management, which calls for a technique that the public and health cadres can easily implement. This community service initiative aims to enable the community and health cadres to manage pain independently, involving 45 participants from Imbanagara District. The service method involves measuring the community's knowledge about managing rheumatic pain using warm water compresses and providing education related to the use of warm water compresses. The results indicate that both the cadres and community members participated actively and orderly in the activities, and their knowledge increased after receiving education. The knowledge score of the community averaged 31.8. In conclusion, warm water compress therapy can be easily performed by the community at a very low cost.

Cara mensitasi artikel:

Rosdiana, N., Suleman, H.K. (2024). Pengaruh Terapi Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis di Puskesmas Imbanagara Kabupaten Ciamis Tahun 2023. *JPKMU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan Galuh*, 1(1), 135-140. <https://jurnal.unigal.ac.id/jpkmu/article/view/15774>



## PENDAHULUAN

Rheumatoid Arthritis atau yang dikenal dengan sebutan Reumatik dapat terjadi pada siapa saja, termasuk pada usia muda sampai lansia. Usia 60 tahun memiliki resiko enam kali lipat lebih besar di bandingkan dengan wanita usia muda. Ada beberapa faktor resiko yaitu faktor genetik, lingkungan, hormonal dan infeksi. Berbagai faktor termasuk kecenderungan genetik, bisa mempengaruhi reaksi autoimun (Junaidi, 2014).

Gangguan yang terjadi pada penderita Rematik lebih besar kemungkinannya untuk terjadi pada suatu waktu tertentu dalam kehidupan pasien. Bertambah beratnya gejala penyakit rheumatoid arthritis sehingga mengakibatkan terjadi perubahan aktivitas pada pasien (Smeltzer & Bare, 2012). Sebagai akibat dari rematik, *British Journal of Nursing* 2012 menyebutkan bahwa kelelahan merupakan gambaran utama pada banyak pasien, yaitu 42-80% dari mereka yang menderita *arthritis reumatoid*. Kelelahan tersebut mengakibatkan hambatan untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Walker, 2012).

Di Indonesia sendiri diperkirakan kasus RA berkisar 0,1 % sampai dengan 0,3 % dari jumlah penduduk Indonesia. Prevalensi nyeri *arthritis reumatoid* 23,3%- 31,6% dari jumlah penduduk Indonesia. Pada tahun 2014 lalu, jumlah pasien ini mencapai 2 Juta orang dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 3,5 juta orang, dengan perbandingan pasien wanita tiga kali lebih banyak dari pria. Diperkirakan angka ini terus meningkat hingga tahun 2025 dengan indikasi lebih dari 25% akan mengalami kelumpuhan (Zen, 2018).

Data dari dinas kesehatan provinsi Jawa Barat menyatakan bahwa penyakit RA menjadi salah satu dari 10 penyakit terbesar sejak tahun 2011. Pada data ini di lakukan pengamatan data sejak tahun 2017 sampai dengan 2018. RA muncul pada tahun 2017 menempati urutan kedelapan dengan angka diagnosa sebanyak 17.671 kasus (5,24%) dan naik ke urutan keempat pada tahun 2018 dengan 50.671 kasus (7,85%) (Dinkes Jabar, 2018). Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis Tahun 201 diketahui bahwa Puskesmas Imbanagara merupakan Puskesmas yang memiliki jumlah penderita RA terbanyak yaitu 360 orang.

Salah satu gejala dari Rematik adalah munculnya rasa nyeri pada area persendian. Adapun terapi nonfarmakologi yaitu dengan bimbingan antisipasi, distraksi, stimulus kutaneus, terapi es dan panas, hipnosis, relaksasi, dan kompres. Pemberian kompres air hangat adalah intervensi keperawatan yang sudah lama di aplikasikan oleh perawat. Kompres air hangat dianjurkan untuk menurunkan nyeri karena dapat meredakan nyeri, meningkatkan relaksasi otot, meningkatkan sirkulasi, meningkatkan relaksasi psikologis, dan memberi rasa

nyaman, bekerja sebagai counteriritan (Izza, 2014).

Kompres hangat memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu. Kompres hangat dapat digunakan untuk mengurangi maupun meredakan rangsang pada ujung saraf atau memblokir arah berjalanya impuls nyeri menuju ke otak meradang. Kompres hangat sebagai metode yang sangat efektif untuk mengurangi nyeri atau kejang otot. Panas dapat disalurkan melalui konduksi (bantalan panas). Panas dapat melebarkan pembuluh darah dan dapat meningkatkan aliran darah (Potter & Perry, 2013).

## METODE

Pengabdian pada masyarakat ini melalui beberapa metode dan tahapan yang terdiri dari tahap persiapan dan tahap kegiatan. Tahap persiapan terdiri dari studi pendahuluan data Penyakit Tidak Menular (PTM) di Desa Cikoneng Kecamatan Imbanagara Kabupaten Ciamis, koordinasi dengan tim pengabdian baik dosen maupun mahasiswa, koordinasi dengan mitra serta persiapan tempat dan media penunjang. Tahap kegiatan terdiri dari pre test peserta, pelatihan pembuatan air rebusan daun sirsak pada kader, post test peserta serta evaluasi Kegiatan.

Instrumen yang digunakan adalah leaf leat sebagai media edukasi yang dapat di baca ulang oleh peserta. Media edukasi menggunakan sarana LCD dan laptop, dengan tampilan PPT. Instrumen questioner berisi pertanyaan tentang terapi kompres hangat pada penatalaksanaan nyeri penderita Rheumatoid Arthritis. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 45 orang dengan rentang usia 35 sampai 45 tahun.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan pengetahuan pada masyarakat dapat dilihat pada tabel terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah dilakukan edukasi.

Tabel 1. Skor Pengetahuan

Nilai tertinggi <i>Pre-test</i>	Nilai tertinggi <i>post-test</i>	Rata rata <i>Pre-test</i>	Rata rata <i>post-test</i>	Peningkatan hasil	Kategori hasil
64,5.0	97,5	52,8	84.6	31,8	Baik

Berdasarkan hasil pelatihan didapatkan data bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dengan rata-rata kenaikan hasil *post-test* adalah 26,0 dengan nilai tertinggi pada *post- test* adalah 97,5.

## SIMPULAN

Terapi kompres air hangat terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada lansia penderita Rheumatoid Arthritis di Puskesmas Imbanagara Kabupaten Ciamis tahun 2023. Pengabdian ini menunjukkan bahwa penerapan metode yang sederhana dan terjangkau dapat memberikan hasil positif dalam pengelolaan nyeri, meningkatkan kualitas hidup lansia yang menderita penyakit ini. Selain itu, edukasi yang diberikan kepada masyarakat dan kader kesehatan berkontribusi pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam penanganan nyeri, sehingga memungkinkan mereka untuk melakukan terapi ini secara mandiri. Oleh karena itu, terapi kompres air hangat dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif penanganan nyeri yang mudah dan murah bagi lansia di komunitas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih setinggi-tingginya kepada Pimpinan Universitas Galuh dan Pimpinan Fakultas Ilmu Kesehatan, Camat Imbanagara dan Seluruh Civitas Akademika FIKes Universitas Galuh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Buffer (2010). Klasifikasi dan Manifestasi Klinis Rheumatoid Arthritis. [http://id.scribd.com/doc/153734487/Klasifikasi-Dan-Manifestasi-Klinis Rheumatoid-Arthritis](http://id.scribd.com/doc/153734487/Klasifikasi-Dan-Manifestasi-Klinis-Rheumatoid-Arthritis). Diakses tanggal 28 Desember 2019
- Dinkes Jabar, (2018). Data penyakit arthritis reumatoid provinsi Jawa Barat. <http://www.diskes.jabarprov.go.id/>. Diakses tanggal 28 Desember 2019
- Izza, (2014). Perbedaan Efektifitas Pemberian Kompres Air Hangat Dan Pemberian Kompres Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran : STIKES Ngundi Waluyo Ungaran
- Junaidi, (2014). *Rematik dan Asam Urat. PT: Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia. Jakarta*
- Kompas, (2009). Kompres Air Hangat.
- Kusyanti (2014). Perbedaan efektifitas Kompres Air Hangat dan Kompres Air Suhu Biasa



Pendampingan Peran Keluarga : Lima Tugas Kesehatan Keluarga  
dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia dengan Hipertensi

Terhadap Penurunan Suhu Tubuh Pada Anak Demam di RSUD Tugurejo Semarang  
Kusyanti (2014). Perbedaan efektifitas Kompres Air Hangat dan Kompres Air Suhu Biasa  
Terhadap Penurunan Suhu Tubuh Pada Anak Demam di RSUD Tugurejo Semarang



