



## Penerapan Tindakan Kombinasi Kompres Hangat dan Masase dalam menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia penderita Rematik

*The application of a combination of warm compresses and massage in reducing joint pain in the elderly with rheumatic sufferers*

Eva Susanti<sup>1)</sup>, Yuli Agustin<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Poltekkes Kemenkes Palembang

<sup>2)</sup> Poltekkes Kemenkes Palembang

\*Email korespondensi: [evasusanti@poltekkespalembang.ac.id](mailto:evasusanti@poltekkespalembang.ac.id)

### Article History:

Received: 24 November 2022

Revised: 01 December 2022

Accepted: 10 December 2022

**Keywords:** Rheumatism, joint pain, warm compress, massage

**Abstract:** *About 40% of the total population of Indonesia over the age of 40 years have complaints of joint and muscle pain. Elderly participants at the Talang Aur Elderly Posyandu in the Talang Aur Health Center Work Area, Ogan Ilir Regency, Palembang are elderly people with rheumatism who experience joint pain, in overcoming them still using pharmacological therapy. The elderly have never been taught the combination of warm compresses and massage. The purpose of this community service is to apply a combination of warm compresses and massage in reducing joint pain in the elderly who suffer from rheumatism.*

*The results of this Community Empowerment Activity, increased knowledge of the elderly about rheumatism and its management, were also able to perform a combination of warm compresses and massage in reducing joint pain.*

*The approach method used is Education (Counseling), Demonstration of giving a combination of warm compresses and massage in reducing joint pain. The implementation of this PKM involves lecturers who are in accordance with science in their fields who are experienced in surgical medical nursing. And assisted by nursing students.*

### Abstrak

Sekitar 40 % dari jumlah total penduduk Indonesia yang berusia di atas 40 tahun mempunyai keluhan nyeri sendi dan otot. Peserta lansia di Posyandu Lansia Talang Aur Wilayah Kerja



Puskesmas Talang Aur Kabupaten Ogan Ilir Palembang adalah Lansia penderita rematik yang mengalami nyeri sendi, dalam mengatasinya masih menggunakan terapi farmakologi. Lansia Belum pernah di ajarkan tindakan kombinasi kompres hangat dan masase. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini untuk menerapkan tindakan kombinasi kompres hangat dan masase dalam menurunkan nyeri sendi pada lansia yang menderita Rematik.

Hasil Kegiatan Pemberdayaan Kepada Masyarakat ini, meningkatnya pengetahuan lansia tentang rematik dan penatalaksanaannya., serta mampu melakukan (mendemonstrasikan) tindakan kombinasi kompres hangat dan masase dalam mengurangi nyeri sendi.

Metode pendekatan yang digunakan adalah Edukasi (Penyuluhan), Demonstrasi pemberian kombinasi kompres hangat dan masase dalam mengurangi nyeri sendi. Pelaksanaan PKM ini melibatkan dosen-dosen yang sesuai dengan keilmuan dalam bidangnya yang berpengalaman dalam Keperawatan Medikal bedah.Serta dibantu oleh mahasiswa Keperawatan.

Kata Kunci: *Rematik, Nyeri Sendi, Kompres hangat, Masase*

## PENDAHULUAN

Meningkatnya jumlah lansia maka membutuhkan penanganan yang serius karena secara alamiah lansia itu mengalami penurunan baik dari segi fisik, biologi maupun mentalnya dan hal ini tidak terlepas dari masalah ekonomi, sosial dan budaya, sehingga perlu adanya peran serta keluarga dan adanya peran sosial dalam penanganannya. Menurunnya fungsi berbagai organ lansia menjadi rentan terhadap penyakit yang bersifat akut atau kronis (Purnomo, 2010).

Rematik mengakibatkan peradangan pada lapisan dalam pembungkus sendi.penyakit ini berlangsung tahunan, menyerang berbagai sendi biasanya simetris, jika radang ini menahun, terjadi kerusakan pada tulang rawan sendi dan tulang otot ligamen dalam sendi.Penyakit rematik yang menyerang sendi dan struktur atau jaringan penunjang di sekitar sendi (Ahdaniar, 2010).

Angka kesakitan lansia tahun 2021 adalah sebesar 22,48 persen, ini menunjukkan bahwa sekitar satu dari lima orang lansia di Indonesia mengalami sakit dalam sebulan terakhir. Keluhan kesehatan yang sering terjadi yaitu rematik, asam urat, darah tinggi, dan diabetes dengan prevalensi 32,99% (Susenas, 2021).

Strategi penatalaksanaan nyeri dengan menggunakan pendekatan manajemen farmakologis merupakan tindakan menurunkan respons nyeri tanpa sedikitpun menggunakan agen-agen farmakologi. Pemberian kompres hangat biasanya dilakukan hanya setempat saja pada bagian tubuh tertentu. Dengan pemberian panas, pembuluh- pembuluh darah akan melebar sehingga memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut. Dengan cara ini 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/nyeri dan akan menunjang proses penyembuhan luka dan proses peradangan (Stevens dkk, 2002).

Dari hasil Penelitian Susanti, 2017, bahwa pemberian kompres hangat dan masase efektif dapat mengurangi nyeri sendi pada lansia penderita rematik. Hasil penelitian di ketahui bahwa efek dari kompres hangat terhadap nyeri pasien reumatoid arthritis sangat terlihat hal ini dibuktikan dengan semua responden nyeri berkurang setelah diberikan kompres hangat. Nyeri berkurang dari nyeri sedang ke nyeri ringan. Hal ini terjadi karena semua responden mendapatkan efek pemberian

kompres hangat yaitu memperlancar peredaran darah dan memberikan rasa nyaman hal tersebut menyebabkan penyaluran zat asam dan bahan makanan ke sel-sel diperbesar sehingga sel-sel yang ada di pembuluh darah meningkat aktivitasnya hal tersebut yang akan mengurangi nyeri, oleh karena itu kompres hangat efektif untuk menurunkan nyeri pasien reumatoid arthritis sehingga bermanfaat sebagai salah satu terapi untuk mengurangi nyeri pasien reumatoid arthritis. (Doliarn'do,dkk., 2018)

Posyandu lansia yang berlokasi di RT 53 memiliki 80 peserta lansia yang selalu rutin melakukan pemeriksaan dan aktif di kegiatan yang di lakukan di posyandu lansia tersebut. Menurut ketua Kader posyandu yang sekaligus sebagai ketua RT 53 , mengatakan bahwa ada sekitar 40 lansia yang menderita rematik. Lansia yang menderita rematik di posyandu lansia RT 53 selama ini masih mengatasi nyeri hanya dengan terapi farmakologi. Selain itu terapi obat yang berkepanjangan akan membuat efek samping kepada ginjal. Dalam mengatasi nyeri sendi belum pernah di ajarkan tentang penatalaksanaan tindakan terapi non farmakologis terutama tentang mengatasi nyeri sendi pada rematik dengan cara Kompres air hangat. Untuk itu kami akan melakukan pengabdian masyarakat edukasi tentang penyakit rematik serta mengajarkan penatalaksanaan terapi non farmakologis yaitu tindakan kompres hangat dalam membantu mengurangi nyeri sendi pada lansia.

Strategi penatalaksanaan nyeri dengan menggunakan pendekatan manajemen non farmakologis merupakan tindakan menurunkan respons nyeri tanpa sedikitpun menggunakan agen-agen farmakologi. Pemberian kompres hangat biasanya dilakukan hanya setempat saja pada bagian tubuh tertentu. Dengan pemberian panas, pembuluh-pembuluh darah akan melebar sehingga memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut, sedangkan masase dilakukan untuk memperlancar peredaran darah, memberi kenyamanan dan relaksasi

Pemberian kompres hangat memberikan rasa hangat pada klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukannya. Tujuannya adalah memperlancar sirkulasi darah, mengurangi rasa sakit, merangsang peristaltik usus, memperlancar pengeluaran getah radang (eksudat), memberikan rasa nyaman atau hangat dan tenang.

Pemberian kombinasi kompres hangat dan masase akan memberikan rasa hangat dan mengurangi nyeri pada sendi serta memberikan rasa nyaman dan relaksasi pada pasien. Dapat dilakukan kapan saja dan tidak membutuhkan biaya yang mahal.

Dari hasil survei data yang dilakukan di puskesmas Talang Aur, peserta lansia di posyandu talang Aur berjumlah 80 orang lansia, yang mempunyai penyakit Asam Urat, Rematik, Diabetes Melitus, Hipertensi. Ada sekitar 40 lansia yang menderita penyakit Rematik. Selama ini penalaksanaan dalam penanganan nyeri hanya dilakukan dengan menggunakan farmakologis. Belum pernah dilakukan tindakan non farmakologis terutama kombinasi kompres hangat dan masase dalam penanganan nyeri sendi pada lansia penderita rematik di posyandu lansia Talang aur.

## **METODE**

Metode yang digunakan adalah pemberian edukasi/penyuluhan tentang penyakit rematik dan penatalaksanaanya serta memberikan tindakan (Demonstrasi) Kombinasi kompres hangat kompres hangat dan Masase dalam mengurangi nyeri sendi. Setelah kegiatan tersebut dilakukan peserta lansia akan memiliki kemampuan melakukan tindakan Kombinasi kompres hangat kompres hangat dan Masase dalam mengurangi nyeri sendi.



## HASIL

Setelah dilakukan edukasi/penyuluhan tentang rematik serta mendemonstrasikan tindakan kombinasi Kompres hangat kompres hangat dan Masase dalam mengurangi nyeri sendi pada lansia lansia penderita rematik di posyandu lansia Talang aur. Maka hasil yang di dapatkan adalah:

1. Peserta mampu mengetahui tentang rematik serta penatalaksanaannya
2. Peserta mampu melakukan (mendemonstrasikan) tindakan kombinasi kompres hangat dan Masase dalam mengurangi nyeri sendi secara mandiri. Tim Pengabdian mengajarkan cara melakukan tindakan kombinasi kompres hangat dan masase secara langsung kepada para peserta lansia dan kader posyandu. Menggunakan SOP yang sudah di susun.

Evaluasi kegiatan : Tim pengabdian melakukan pendampingan kepada lansia dalam melakukan Tindakan kombinasi kompres hangat dan masase dalam mengurangi nyeri sendi dengan menggunakan cek list standar operasional prosedur kombinasi kompres hangat dan masase. Para peserta mampu melakukan redemostansi terhadap tindakan ini.



**Gambar 1.** Tim pengabdian melakukan penyuluhan tentang rematik pada lansia Talang Aur



**Gambar 1.** Tim pengabdian melakukan Demonstrasi Tindakan Kombinasi kompres hangat dan masase kepada peserta posyandu lansia Talang aur Kabupaten Ogan Ilir, Palembang.

## DISKUSI

Data hasil Kementerian Kesehatan RI, jumlah lansia di Indonesia sebanyak 23,66 juta jiwa. Keluhan kesehatan yang sering terjadi yaitu rematik, asam urat, darah tinggi, dan diabetes dengan prevalensi 32,99% (Susenas, 2012).

Strategi penatalaksanaan nyeri dengan menggunakan pendekatan manajemen non farmakologis merupakan tindakan menurunkan respons nyeri tanpa sedikitpun menggunakan agen-

agen farmakologi. Pemberian kompres hangat biasanya dilakukan hanya setempat saja pada bagian tubuh tertentu. Dengan pemberian panas, pembuluh-pembuluh darah akan melebar sehingga memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut. Dengan cara ini 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/nyeri dan akan menunjang proses penyembuhan luka dan proses peradangan (Stevens dkk, 2002).

Pemberian kompres hangat adalah memberikan rasa hangat pada klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukannya. Tujuannya adalah memperlancar sirkulasi darah, mengurangi rasa sakit, merangsang peristaltik usus, memperlancar pengeluaran getah radang (eksudat), memberikan rasa nyaman atau hangat dan tenang. Pemberian kompres hangat dilakukan pada klien dengan perut kembung, klien yang mengalami radang atau nyeri sendi, kekejangan otot (spasmus), adanya abses (bengkak) akibat suntikan, tubuh dengan abses atau hematoma (Kusyati, 2006).

Dari hasil Penelitian Susanti, 2017, bahwa pemberian kompres hangat dan masase efektif dapat mengurangi nyeri sendi pada lansia penderita rematik. Hasil penelitian di ketahui bahwa efek dari kompres hangat terhadap nyeri pasien reumatoid arthritis sangat terlihat hal ini dibuktikan dengan semua responden nyeri berkurang setelah diberikan kompres hangat dan masase. Nyeri berkurang dari nyeri sedang ke nyeri ringan. Hal ini terjadi karena semua responden mendapatkan efek pemberian kompres hangat dan masase yaitu memperlancar peredaran darah dan memberikan rasa nyaman hal tersebut menyebabkan penyaluran zat asam dan bahan makanan ke sel-sel diperbesar sehingga sel-sel yang ada di pembuluh darah meningkat aktivitasnya hal tersebut yang akan mengurangi nyeri, oleh karena itu kompres hangat dan masase efektif untuk menurunkan nyeri pasien reumatoid arthritis sehingga bermanfaat sebagai salah satu terapi untuk mengurangi nyeri pasien reumatoid arthritis.

## **KESIMPULAN**

Setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang penerapan kombinasi kompres Hangat Dan Masase Dalam Mengatasi Nyeri Sendi Pada Lansia Penderita Rematik di posyandu lansia Talang Aur, maka didapatkan Peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang rematik serta penatalaksanaannya dan Peningkatan kemampuan melakukan (mendemonstrasikan) tindakan kombinasi kompres hangat dan Masase dalam mengurangi nyeri sendi secara mandiri sesuai dengan SOP yang sudah diberikan, dengan tetap di dampingi oleh para kader dan petugas lainnya. Untuk tindakan berkelanjutan peserta lansia dapat di ketahui perkembangannya , dengan di buat grup whatsapp agar kegiatan ini dapat di kontrol oleh tim pengabdian dan kader posyandu.

## **PENGAKUAN**

Terimakasih kepada Posyandu Talang Aur di wilayah kerja Puskesmas Talang Aur kecamatan indralaya kabupaten Ogan Ilir sebagai tempat penyelenggara pengabdian masyarakat.



## DAFTAR REFERENSI

- Amir Qaseem, MD, PhD, MHA; Timothy J. Wilt, MD, MPH; Robert M. McLean, MD; Mary Ann Forciea, *MD Non invasive Treatments for Acute, Subacute, and Chronic Low Back Pain: A Clinical Practice Guideline From the American College of Physicians* ; for the Clinical Guidelines Committee of the American College of Physicians , february , 2017 Pain Management journal
- Ahdaniar, Andi.2010. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Penyakit Rematik Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas KassiKassi Kota Makasar. [http://library.stikesnh.ac.id/files/disk1/9/elibrary%20stikes%20nani%20hasanuddin\(\(andiahdani\(450\(1\(42141501\(1.pdf](http://library.stikesnh.ac.id/files/disk1/9/elibrary%20stikes%20nani%20hasanuddin((andiahdani(450(1(42141501(1.pdf) (28 Juli 2012)
- Brunner & Suddarth. 2002. *Keperawatan Medikal Bedah. Vol : 1*. Jakarta: EGC.
- BPS, Susenas Maret (2021), Badan Pusat statistik lanjut Usia. Diambil pada tanggal 12 November2022<https://bps.go.id/publication/download.html?>
- Broto, R (2008). *PenatalaksanaanReumatoid Arthritis*.Diambilpadatanggal 29 Juli 2009dari<http://prawanbrotorheumatic.compenatalaksanaan-artritis-rheumatoid>.
- Brunner & Suddarth. 2002. *Keperawatan Medikal Bedah. Vol : 1*. Jakarta: EGC.
- Kushariyadi,(2002) *Asuhan keperwatan pada klien lanjut usia* :Penerbit salemba medika  
Kusyati,Eni. (2006). *Keterampilan dan prosedur laboratorium*. Jakarta: Penerbit buku kedokteran EGC.
- Mansjoer ,Arief, dkk. (2000). *Kapita selekta kedokteran edisi ketiga jilid I* .jakarta : FKUI
- Nasution, R Cecilia.(1992). *Kriteria DiagnostikPenyakit Reumatik*. Diambil pada tanggal 29 Juli 2008 dari <http://www.kalbe.co.id/filescdkfiles06Kriteria.html>.
- Nugroho,Wahjudi. (2008). *Keperawatan gerontik & Geriatrik*. Jakarta: penerbit bukukedokteran EGC.
- Pengel LH Herbert, RD Maher CG Refshaug KM , *Acute low back pain: systematic review oits prognosis. BMJ2003327323PubMed*
- Price, S. A. (2005). *Konsep Klinis Proses- Proses Penyakit*. Jakarta: EGC.
- Priharjo, R (1993). *Perawatan Nyeri, pemenuhan aktivitas istirahat*. Jakarta : EGC.
- Rizasyah, D. (2004). *Diagnosis dan Penatalaksanaan Artritis Reumatoid*. Diambil pada tanggal 29 November 2022 dari [http://www.kalbe.co.id/filescdkfilescdk\\_129\\_penyakit\\_sendi.pdf](http://www.kalbe.co.id/filescdkfilescdk_129_penyakit_sendi.pdf).

Susanti.Eva (2018), Efektifitas Kompres hangat dan masase dalam penurunan nyeri sendi pada lansia penyakit Rematik. *Jurnal Keperawatan Universitas Sriwijaya*

Smeltzer, S. C. (2001). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth*. Jakarta: EGC.

Tamsuri, A. (2006). *Konsep & Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC.