

Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis

Effect of Warm Water Compresses on Reducing Pain Intensity in Elderly Rheumatoid Arthritis

Rehmaitamalem¹, Muhibbullah Ali Puteh²

¹ Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bina Bangsa Getsempena, 23122 Indonesia

² Dosen Program D3 Keperawatan Universitas Sains Cut Nyak Dhien Langsa, 24450, Indonesia

*Koresponding Penulis: 1Rehmaita@gmail.com. 2Muhibire@gmail.co

Abstrak

Pendahuluan Nyeri adalah sesuatu kondisi yang tidak nyaman yang betul-betul subyektif dan hanya penderitanya yang dapat menjelaskanya. Salah satu tindakan peredaan nyeri pada pasien nyeri arthritis rheumatoid adalah dengan terapi kompres air hangat dimana dapat menyebabkan vasodilatasi sehingga dapat melancarkan aliran darah dan rasa nyeri bisa berkurang atau berhenti. Tujuan untuk melihat pengaruh kompres air hangat terhadap intensitas nyeri pada lansia penderita reumatoid arthritis. Metode : Jenis penelitian *Kuantitatif*, metode *quasi experiment*, dengan *pretest* dan *post test one group design*. Populasi seluruh lansia sebanyak 35 orang. Variabel independent kompres air hangat Variabel dependent Intensitas Nyeri. Analisa menggunakan uji *paired t-test* dengan nilai signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil: menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari pelaksanaan kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia yang mengalami reumatoid arthritis (*p value* = .000) yang artinya H_0 ditolak atau ada pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia.. Kesimpulan: ada pengaruh terapi kompres air hangat terhadap perubahan intensitas nyeri pada lansia yang menderita arthritis rheumatoid. Oleh karena itu, disarankan kepada perawat maupun tenaga kesehatan lainnya sangat penting untuk memberikan KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) tentang pemberian kompres air hangat pada penderita arthritis reumatoid.

Kata kunci: Kompres air hangat, Intensitas nyeri, Rheumatoid Arthritis

Abstract

Introduction Pain is an uncomfortable condition that is really subjective and only the sufferer can explain it. One of the pain relief measures in rheumatoid arthritis pain patients is warm water compress therapy which can cause vasodilation so that it can launch blood flow and pain can decrease or stop. The purpose is to see the effect of warm water compresses on the intensity of pain in elderly people with rheumatoid arthritis. Method: Quantitative type of research, quasi-experimental method, with pretest and post test one group design. The population of the entire elderly is 35 people. Independent variable compress warm water Dependent variable Pain Intensity. The analysis used a paired t-test with a significant value of $\alpha = 0.05$. Result: shows that there is a significant influence of the implementation of warm water compresses on reducing the intensity of pain in the elderly who experience rheumatoid arthritis (p value = .000) which means that H_0 is rejected or there is an effect of warm water compresses on reducing the intensity of pain in the elderly. Conclusion: there is an effect of warm water compress therapy on changes in pain intensity in the elderly suffering from rheumatoid arthritis. Therefore, it is recommended to nurses and other health workers to provide IEC (Communication, Information and Education) about giving warm water compresses to patients with rheumatoid arthritis.

Keywords: : Warm Water Compress, Pain Intensity, Rheumatoid Arthritis

PENDAHULUAN

Jumlah penderita arthritis atau gangguan sendi kronis lain di Amerika Serikat terus meningkat. Hasil survei rumah tangga tahun 2015, diketahui bahwa penyakit kedua terbanyak yang diderita lansia (Komisi Nasional Lanjut Usia RI, 2016). Keluhan reumatoid artritis sering sekali terjadi pada lansia. Lansia sering mengeluhkan linu-linu, pegal, dan kadang-kadang terasa nyeri (Ismayadi, 2014). Berdasarkan hasil penelitian terakhir dari Zeng QY et al 2016, prevalensi nyeri rematik di Indonesia mencapai 23,6% hingga 31,3%. Nyeri ini disebabkan karena adanya inflamasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Isbagio (2012) mengungkapkan bahwa nyeri reumatoid artritis ini akan bertambah berat pada pagi hari saat bangun tidur membaik pada siang hari dan lebih berat pada malam hari. Nyeri ini akan bertambah berat seiring dengan beratnya penyakit dan ambang nyeri dari penderita. Makin bertambah berat penyakitnya maka akan semakin bertambah pula rasa nyerinya. Bila perjalanan penyakitnya dihentikan pada reumatoid artritis maka rasa nyeri akan berkurang.

Salah satu cara untuk mengurangi keluhan nyeri akibat reumatoid artritis pada lansia dapat dilakukan dengan tindakan nonfarmakologis. Tindakan nonfarmakologis yang dilakukan, yaitu kompres air hangat dengan cara menghangatkan persendian yang sakit. Penggunaan terapi panas permukaan pada tubuh kita dapat memperbaiki fleksibilitas tendon dan ligamen, mengurangi spasme otot, meredakan nyeri, meningkatkan aliran darah, dan meningkatkan metabolisme (Aini, 2010). Manfaat maksimal kompres air hangat ini dapat dicapai dalam waktu 20 menit (Smeltzer & Bare, 2013). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fanada M. dan Muda W. tahun 2012 yang menyatakan adanya perbedaan skala nyeri yang signifikan antara sebelum dikompres air hangat dengan sesudah di kompres air hangat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif*, dengan desain penelitian menggunakan metode *quasi experiment*, yaitu memberikan perlakuan atau intervensi pada subjek penelitian, yang kemudian dampak dari perlakuan tersebut diukur dan dianalisis. Penelitian ini menggunakan *pretest* dan *post test two group design*. Teknik pengambilan sampel dengan cara *total sampling* dengan jumlah 35 orang lansia yang menderita arthritis rheumatoid. Pelaksanaan kompres air hangat dilakukan dengan durasi waktu pemberian kompres air hangat, yaitu 20 menit. Untuk pengontrolan suhu agar tetap stabil antara 50-60°C maka dilakukan penggantian air kompres dilakukan 2 kali dalam 20 menit. Kompres air hangat diberikan pada area yang mengalami nyeri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel
Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dengan
Reumatoid Arthritis (n=35)

Intesnsitas Nyeri	Rata-Rata	Standar Deviasi	P Value
Pre test	2,74	1.221	0.000
Post test	1.86	1.078	

Sumber: Data Primer April 2022

Tabel diatas menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari kegiatan kompres Air hangat terhadap intensitas Nyeri dengan reumatoid (*p value* = 0.000) yang berarti H_0 ditolak.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat menjelaskan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari pelaksanaan kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dengan nilai *p value* (0,00) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kompres air hangat terhadap intensitas nyeri pada lansia yang mengalami reumatoid arthritis. Adapun tanda dan gejala yang umum di temukan atau sangat serius terjadi pada lanjut usia menurut Buffer (2010), yaitu : sendi terasa nyeri dan kaku pada pagi hari, bermula sakit dan kekakuan pada daerah lutut, bahu,siku, pergelangan tangan dan kaki, juga pada jari-jari, mulai terlihat bengkak setelah beberapa bulan, bila diraba akan terasa hangat, terjadi kemerahan dan terasa sakit/nyeri, bila sudah tidak tertahan dapat menyebabkan demam, dapat terjadi berulang.

Penggunaan kompres air hangat merupakan cara untuk menghilangkan atau menurunkan rasa nyeri yaitu secara non farmakologis yaitu memberikan rasa hangat, memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan rasa nyeri, dan mengurangi terjadinya spasme otot dengan menggunakan air panas bersuhu (37-40oC)/ air hangat (Hidayat, 2015). Selain itu penggunaan kompres air hangat merupakan cara yang murah serta mudah untuk dilakukan sehingga tidak memerlukan biaya yang mahal untuk menggunakannya. Efek pemberian terapi panas terhadap tubuh antara lain meningkatkan aliran darah ke bagian tubuh yang mengalami

cedera, meningkatkan pengiriman leukosit dan antibiotik ke daerah luka, meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan, meningkatkan aliran darah dan meningkatkan pergerakan zat sisa dan nutrisi. Menurut Riyadi (2012), kompres air hangat adalah tindakan yang dilakukan untuk melancarkan sirkulasi darah juga untuk menghilangkan rasa sakit. Pemberian kompres dilakukan pada radang persendian.

Hal ini didukung pula oleh penelitian yang serupa seperti yang dilakukan oleh Sani (2013) dari 40 responden yang dibagi dalam dua kelompok intervensi, kelompok yang pertama dilakukan pemberian intervensi kompres air hangat sedangkan kelompok kedua dilakukan intervensi kompres dingin menghasilkan kesimpulan bahwa rata-rata penurunan skala nyeri pada kompres air hangat adalah 1,60 dan rata-rata penurunan skala nyeri pada kompres dingin adalah 1,05. Hal ini berarti kompres air hangat lebih efektif untuk menurunkan nyeri pada penderita gout arthritis (Sani, 2013). Mengenai kompres air hangat dalam menurunkan intensitas nyeri pada lanjut usia yang mengalami artritis rheumatoid terbukti dalam mengurangi nyeri yang dirasakan oleh klien. Dimana efek hangat ini dapat meredakan rasa nyeri, dan kaku dan spasme otot karena terjadinya vasodilatasi. Dengan adanya pengaruh kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri artritis rheumatoid pada lanjut usia, maka terapi kompres air hangat ini dapat diterapkan atau dapat dijadikan salah satu pengobatan alternatif untuk mengatasi nyeri pada penderita artritis rheumatoid, meskipun sebaiknya kompres air hangat tidak digunakan secara berlebihan, karna panas yang mengenai jaringan secara terus menerus akan merusak sel-sel kapitel, menyebabkan kemerahan, rasa perih, dan bahkan kulit menjadi melepuh.

KESIMPULAN

Peneliti menyimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari pelaksanaan kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia yang mengalami reumatoid arthritis dengan nilai p value (0,00) yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak

SARAN

Diharapkan dapat digunakan oleh perawat pendidik dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam memahami pengaruh kompres air hangat terhadap intensitas nyeri pada lansia dengan rheumatoid arthritis dan menerapkannya dalam pemberian asuhan keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- D'Souza, R. (2011). *A Quasi-Experimental Study To Assess The Effectiveness Of Hot Compress In Clients With Arthritis For The Reduction In Pain In Selected Community Area, Bettahalsur At Bangalore*. Rajiv Gandhi University Of Health Sciences Karnataka: Bangalore.
- Fanada, M., dan Widayaiswara M. (2012). *Pengaruh Kompres Hangat dalam Menurunkan Skala Nyeri pada Lansia yang Mengalami Nyeri Rematik di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang Tahun 2012*. Padang: Badan Diklat Provinsi Sumatera Selatan

- Fatimah. (2010). *Merawat Manusia Lanjut Usia; Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media
- Hegner, B. (2003). *Asisten Keperawatan Suatu Pendekatan Proses Keperawatan*. Edisi 6, Jakarta:EGC .
- Hidayat, A. A. dan Mustifatul U. (2014). *Kebutuhan Dasar Manusia; Buku Saku Praktikum*. Jakarta: EGC.
- Hidayat, A.A. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*,. Jakarta : Heath Books.
- . (2012). *Pengantar kebutuhan dasar manusia : aplikasi konsep dan proses keperawatan*. jakarta : salemba medika.