

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI  
REMATIK PADA LANSIA  
DI WISMA ASSISI SUKABUMI  
TAHUN 2019**

**ACHMAD ZAINURI**

**ABSTRAK**

Kompres hangat merupakan metode memberikan rasa hangat dan nyaman pada daerah tertentu menggunakan cairan atau alat yang mengurangi rasa nyeri. Pemberian kompres hangat ini dilakukan pada radang persendian, demam, spasme otot dan perut kembung.

Rematik adalah penyakit yang menimbulkan rasa sakit akibat otot atau persendian yang mengalami peradangan dan pembengkakan.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Rematik Pada Lansia di Wisma Assisi Kota Sukabumi Tahun 2019. Jenis penelitian ini menggunakan *quash experimental*. Sampel penelitian ini berjumlah 12 Lansia yang mengalami rematik di Wisma Assisi Kota Sukabumi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan Lembar Observasi. Analisa data menggunakan analisa univariate dan analisa bivariate dengan menggunakan Program SPSS.

Setelah uji bivariate t-test didapatkan nilai *p value* 0,00 maka  $P < 0,05$   $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima, maka ada pengaruh kompres hangat terhadap Penurunan Skala Nyeri Rematik Pada Lansia di Wisma Assisi Kota Sukabumi Tahun 2019. Hal ini sesuai dengan teori bahwa kompres hangat lebih efektif menurunkan nyeri karena memperlancar peredaran darah sehingga mencegah spasme otot, memberikan rasa nyaman di daerah yang nyeri. Penelitian ini diharapkan lebih aktif dalam menambah wawasan terutama tentang Kompres Hangat.

Kata Kunci : Kompres Hangat, Skala Nyeri, Rematik, Lansia  
Referensi : 10 (2009-2017)  
Website : 5

## A. PENDAHULUAN

Menua adalah proses yang mengubah seorang dewasa sehat menjadi seorang yang *frail* dengan berkurangnya sebagian besar cadangan system fisiologis dan meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit dan kematian (Setiati, 2009).

Semakin meningkatnya populasi lansia, maka akan meningkatkan adanya permasalahan-permasalahan kesehatan lebih banyak terjadi pada lansia, salah satunya adalah rematik pada lansia.

Rematik adalah penyakit auto imun yang disebabkan karena adanya peradangan atau inflamasi yang dapat menyebabkan kerusakan sendi dan nyeri. Nyeri dapat muncul apabila adanya suatu rangsangan yang mengenai reseptor nyeri. Penyebab aethritis rheumatoid belum diketahui secara pasti, biasanya hanya kombinasi dari genetic, lingkungan, hormonal, dan factor system produksi. Namun factor pencetus terbesar adalah factor infeksi seperti bakteri, mikroplasma dan virus (Yuliati, et.a., 2013).

Penyakit rematik adalah penyakit yang menyerang persendian dan struktur di sekitarnya. Penyakit rematik sering kali dihubungkan dengan terminology *arthritis* yang berhubungan lebih dari 100 penyakit termasuk *rheumatoid arthritis*, *osteoarthritis*, *gouty arthritis*, *spondiloarthritis*, *lopus eritematosus*, dan lain-lain (American College of Rheumatology, 2013).

Kompres hangat merupakan pemberian sensasi hangat dengan suhu 37°C- 40°C dengan tujuan memberikan relaksasi otot, mengurangi rasa sakit dan dilakukan selama 5-10 menit (Potter dan Perry, 2010).

Menurut Tamsurin nyeri dapat diartikan sebagai suatu keadaan yang mempengaruhi seseorang dan eksistensinya bila seseorang pernah mengalaminya. Dalam hirarki kebutuhan Maslow kenyamanan merupakan kebutuhan dasar, setelah kebutuhan fisik, sehingga pemenuhan kebutuhan rasa nyaman terganggu apabila seseorang mengalami nyeri.

Menurut *World Health Organization* (WHO), penyakit rematik menyebabkan inflamasi, kekakuan, pembengkakan, dan rasa sakit pada sendi, otot, tendon, ligamen dan tulang. Penyakit ini dapat dikategorikan secara luas berupa penyakit sendi, keterbatasan fisik, gangguan tulang belakang dan kondisi yang disebabkan oleh trauma. Penderita Rheumatoid arthritis di seluruh dunia sudah mencapai angka 335 juta, dan di perkirakan jumlah penderita akan terus mengalami peningkatan (WHO, 2016)

Di Indonesia jumlah penderita rematik pada tahun 2011 di perkirakan prevelensinya mencapai 29,35% pada tahun 2014 prevelensi di Sulawesi Utara sebanyak 24,7%. Berdasarkan data proyeksi penduduk, tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi tahun 2020 (27,08 juta) (Kementerian Kesehatan RI)

Peningkatan taraf hidup dan umur harapan hidup atau angka harapan hidup merupakan rata-rata tahun hidup yang dijalani seseorang yang telah mencapai usia tertentu dan pada tahun tertentu dalam situasi mortalitas yang berlaku dilingkungan masyarakat. Peningkatan umur harapan hidup mengakibatkan terjadinya transisi epidemiologi dalam bidang kesehatan

yang merupakan akibat dari peningkatan jumlah angka kesakitan penyakit degeneratif (Kemenkes RI. 2013)

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia pada tahun 2013, prevalensi penyakit sendi adalah 24,7%. Prevalensi di Jawa Tengah 11,2%, Yogyakarta 5,6% dan Jawa Timur 11,1%. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RisKesDas) pada tahun 2018 umur 55-64 adalah 15,5% , umur 65-74 adalah 18,6% , dan umur 75 ke atas adalah 18,9%. Untuk penderita penyakit paling banyak adalah perempuan 8,5% dan laki-laki 6,1%. (RisKesDes RI)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 10 April 2019 di Wisma Asisi Kota Sukabumi terdapat 53 orang lansia.

Di dapatkan 6 penyakit terbesar diantaranya, yang mengidap penyakit Gastritis pada bulan Januari terdapat 17 lansia, Februari 15 lansia, Maret 13 lansia dan April terdapat 18 lansia. Penyakit Osteoporosis pada bulan Januari terdapat 15 lansia, Februari 12 lansia, Maret 12 lansia dan pada bulan April terdapat 16 lansia yang mengidap Osteoporosis. Penyakit Katarak pada bulan Januari terdapat 15 lansia, Februari 12 lansia, Maret 9 lansia dan pada bulan April terdapat 16 lansia. Penyakit Hipertensi pada bulan Januari terdapat 25 lansia, Februari 23 lansia, Maret 21 lansia dan pada bulan April yang mengidap penyakit Hipertensi ada 26 lansia. Insomnia pada bulan Januari terdapat 11 lansia, Februari 10 lansia, Maret 8 lansia dan pada bulan April 13 lansia. Penyakit Rematik pada bulan Januari terdapat 11 lansia, Februari 10 lansia, Maret 10 lansia sedangkan pada bulan April terdapat 13 lansia yang mengidap penyakit Rematik.

Meskipun rematik bukan penyakit yang terbesar di Wisma Asisi, namun pada studi pendahuluan peneliti menemukan lansia yang menderita rematik ini mengalami nyeri sendi hingga mengakibatkan kesulitan untuk beraktivitas.

Peneliti akan melakukan sebuah observasi eksperimen yaitu kompres hangat terhadap 13 lansia untuk penurunan skala nyeri rematik. Oleh karena itu peneliti tertarik mengambil judul “ Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Lansia di Wisma Asisi Kota Sukabumi”

## **B. METODOLOGI PENELITIAN**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Rematik Pada Lansia di Wisma Assisi Kota Sukabumi Tahun 2019. Jenis penelitian ini menggunakan *quash experimental*. Sampel penelitian ini berjumlah 12 Lansia yang mengalami rematik di Wisma Assisi Kota Sukabumi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Instrument penelitian ini menggunakan Lembar Observasi. Analisa data menggunakan analisa univariate dan analisa bivariate dengan menggunakan Program SPSS

## C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil Penelitian

Setelah dilakukan penelitian pada sampel dengan jumlah 13 orang Responden lansia yang berada di Wisma Assisi Kota Sukabumi, selanjutnya peneliti melakukan proses pengolahan data dan menganalisa data. Hasil peneliian yang menjelaskan pengaruh kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri rematik pada lansia di Wisma Assisi Kota Sukabumi adalah sebagai berikut :

Data yang didapat selama penelitian ysng dilakukan pada tanggal 11-12 Mei 2019 dianalisa melalui dua tahap amalisa, yaitu Analisa Univariat dan Analisa Bivariat. Berikut hasil analisa data univariat dan bivariate pada data hasil penelitian :

#### Karakteristik Responden

**Tabel 1**  
**Karakteristik Responden**

| Jenis kelamin | Frekuensi       | Persentase     |
|---------------|-----------------|----------------|
| Laki-laki     | 6 orang         | 50,0 %         |
| Perempuan     | 6 orang         | 50,0 %         |
| <b>Total</b>  | <b>12 orang</b> | <b>100,0 %</b> |

*(Sumber Quesioner tanggal 11-12 Mei 2019)*

Berdasarkan table 1 dari 12 responden diketahui sebanyak 6 responden (50,%) berjenis kelamin laki-laki, dan 6 responden (50,%) berjenis kelamin perempuan.

#### Analisa Univariat

##### 1. Mengetahui skala nyeri sebelum dilakukan kompres hangat pada lansia di Wisma Assisi Kota Sukabumi

**Tabel 2**  
**Skala nyeri rematik sebelum dilakukan kompres hangat di Wisma Assisi Kota Sukabumi**

| Skala nyeri rematik | Frekuensi       | %           |
|---------------------|-----------------|-------------|
| Tidak Nyeri         | 0               | 0           |
| Nyeri Ringan        | 2               | 16,67       |
| Nyeri Sedang        | 10              | 83,33       |
| Nyeri Berat         | 0               | 0           |
| <b>Jumlah</b>       | <b>12 Orang</b> | <b>100%</b> |

*Hasil penelitian tanggal 11-12 Mei 2019 di Wisma Assisi Kota Sukabumi*

Berdasarkan table 2 dari 12 responden skala nyeri rematik sebelum dilakukan kompres hangat adalah Tidak Nyeri (0%), Nyeri Ringan (16,67%),

Nyeri Sedang (83,33%), Nyeri Berat (0%), dan tidak ada lansia yang mengalami skala nyeri berat di Wisma Assisi Kota Sukabumi.

## 2. Mengetahui skala nyeri sesudah dilakukan kompres hangat pada lansia di Wisma Assisi Kota Sukabumi

**Tabel 3**  
**Skala nyeri rematik sesudah dilakukan kompres hangat di Wisma Assisi Kota Sukabumi**

| Skala Nyeri Rematik | Frekuensi | %           |
|---------------------|-----------|-------------|
| Tidak Nyeri         | 3         | 25%         |
| Nyeri Ringan        | 9         | 75%         |
| Nyeri Sedang        | 0         | 0%          |
| Nyeri Berat         | 0         | 0%          |
| <b>Jumlah</b>       | <b>12</b> | <b>100%</b> |

*Hasil penelitian tanggal 11-12 Mei 2019 di Wisma Assisi Kota Sukabumi*

Berdasarkan Tabel 3 dari 12 responden skala nyeri rematik sesudah dilakukan kompres hangat 3 orang lansia mengalami penurunan skala menjadi tidak nyeri (25%), dan 9 orang lansia mengalami penurunan dengan skala nyeri ringan (75%).

## Analisa Bivariat

### 1. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Rematik Pada Lansia di Wisma Assisi Kota Sukabumi Tahun 2019

Hasil analisa bivariate ini untuk melihat adanya perbandingan skala nyeri rematik sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat dengan cara melakukan *uji paired t-test*.

**Tabel 4**  
**Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan skala nyeri rematik pada lansia**

|                  | n  | Rerata<br>± s.b | Perbedaan<br>Rerata ± s.b | IK95%     | p     |
|------------------|----|-----------------|---------------------------|-----------|-------|
| <i>Pre test</i>  | 12 | 2,83            | 1,083±289                 | 1,267-900 | <0,00 |
| <i>Post test</i> |    | 1,75            |                           |           |       |

*Uji paired t-test*

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa nilai rata-rata penurunan skala nyeri pada 12 responden yang diukur sebelum diberikan kompres hangat (*Pre Test*) adalah 2.83 dan sesudah kompres hangat (*Post Test*) adalah 1,75 dengan selisih 1,08.

Setelah uji bivariate t-test didapatkan nilai *p value* 0.00 maka  $p < 0.05$   $H_0$  ditolak, maka  $H_a$  diterima yaitu ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri rematik pada lansia di Wisma Assisi Kota Sukabumi.

## Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan penjelasan terhadap hasil penelitian.

### 1. Mengetahui Skala Nyeri Rematik Sebelum Dilakukan Kompres Hangat Pada Lansia di Wisma Assisi Kota Sukabumi

Berdasarkan tabel 2 dari 12 responden sebelum dilakukan kompres hangat yang paling terbanyak ada 10 orang yaitu nyeri sedang (83,33%).

Nyeri merupakan suatu bentuk peringatan adanya bahaya kerusakan jaringan, pengalaman sensoris pada nyeri akut disebabkan oleh stimulus noxious yang dipengaruhi oleh sistem nosiseptif. Sistem ini berjalan mulai dari perifer melalui medulla spinalis, batang otak, thalamus dan korteks serebri, apabila telah terjadi kerusakan jaringan maka sistem nosiseptif akan bergeser fungsinya untuk membantu perbaikan jaringan yang rusak.

Nyeri didefinisikan sebagai keadaan yang mempengaruhi seseorang bila seseorang pernah mengalaminya. Reseptor nyeri adalah organ yang menerima fungsi untuk merasakan rangsangan nyeri, organ yang berperan dalam reseptor nyeri adalah ujung syaraf bebas dalam kulit yang merespon kuat untuk merusak. Reseptor nyeri itu juga disebut *nosiseptor*.

Dan hasil penelitian ini dari 12 responden skala nyeri rematik sebelum dilakukan kompres hangat adalah Tidak Nyeri (0%), Nyeri Ringan (16,67%), Nyeri Sedang (83,33%), Nyeri Berat (0%), dan tidak ada lansia yang mengalami skala nyeri berat di Wisma Assisi Kota Sukabumi.

### 2. Mengetahui Skala Nyeri Rematik Sesudah Dilakukan Kompres Hangat Pada Lansia di Wisma Assisi Kota Sukabumi

Berdasarkan tabel 3 dari 12 responden skala nyeri rematik setelah dilakukan kompres hangat 3 orang lansia mengalami penurunan skala menjadi tidak nyeri (25%), dan 9 orang lansia mengalami penurunan dengan skala nyeri ringan (75%).

Kompres hangat memberikan rasa nyaman dan rasa hangat pada daerah tertentu pada tubuh yang memerlukan. Pemberian kompres hangat dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis seperti rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan rasa nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot.

Pemberian kompres hangat adalah metode yang sederhana untuk dilakukan dan juga lebih efektif untuk menghilangkan nyeri somatik pada sendi. Efek dari kompres hangat untuk meningkatkan aliran darah ke bagian yang terinjuri, pemberian kompres hangat yang berkelanjutan akan menyebabkan kemerahan, kelemahan lokal, dan bisa terjadi kelelahan.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa kompres hangat mempengaruhi penurunan skala nyeri rematik, dengan pemberian kompres

hangat ini akan memberikan rasa rileks pada tubuh sehingga kompres hangat sangat efektif untuk menghilangkan rasa nyeri pada sendi.

### **3. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Rematik pada Lansia di Wisma Assisi Kota Sukabumi**

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa nilai rata-rata penurunan skala nyeri pada 12 responden yang diukur sebelum diberikan kompres hangat (*Pre Test*) adalah 2.83 dan sesudah kompres hangat (*Post Test*) adalah 1,75 dengan selisih 1,08.

Setelah uji bivariate t-test didapatkan nilai *p value* 0.00 maka  $p < 0.05$   $H_0$  ditolak, maka  $H_a$  diterima yaitu ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri rematik pada lansia di Wisma Assisi Kota Sukabumi.

Pemberian kompres hangat pada bagian tubuh akan memberikan sinyal ke hipotalamus melalui rasa nyeri tersebut, pemberian kompres hangat ini akan memberikan rasa rileks pada tubuh sehingga kompres hangat juga lebih efektif untuk menghilangkan nyeri somatic atau nyeri sendi.

Kompres hangat juga merupakan suatu metode untuk mengurangi nyeri atau mencegah spasme otot, memperlancar sirkulasi darah dan memberikan rasa hangat.

Rematik adalah penyakit yang menimbulkan rasa sakit akibat otot atau persendian yang mengalami peradangan dan pembengkakan. Rematik juga menyerang ketika kondisi tubuh secara keliru menyerang jaringan sendi, akibatnya sendi-sendi yang terserang akan menimbulkan peradangan dan menimbulkan berbagai gejala. Penyakit ini terjadi pada sekitar 1% dari jumlah penduduk dan perempuan 2-3 kali lebih sering terjadi dibandingkan dengan laki-laki.

Dan hasil dari penelitian ini terdapat pengaruh antara jenis kelamin dengan skala nyeri rematik pada lansia dengan *p value*  $< 0,00$ .

Hasil penelitian Mellynda Wurugian (2014), di Puskesmas Bahu Manado mengemukakan bahwa kompres hangat lebih efektif dibandingkan dengan kompres dingin yang akan membuat lansia menjadi hipotermi.

Hasil penelitian ini juga membuktikan bahwa kompres hangat mempengaruhi penurunan skala nyeri rematik pada lansia, dengan pengaruh yang signifikan dalam penurunan skala nyeri.

## **D. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **a. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya mengenai pengaruh kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri rematik pada lansia di Wisma Assisi Kota Sukabumi, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian dari 12 responden skala nyeri rematik sebelum dilakukan kompres hangat adalah Tidak Nyeri (0%), Nyeri Ringan (16,67%), Nyeri Sedang (83,33%), Nyeri Berat (0%), dan tidak ada lansia yang mengalami skala nyeri berat di Wisma Assisi Kota Sukabumi.

2. Berdasarkan hasil penelitian dari 12 responden skala nyeri rematik sesudah dilakukan kompres hangat 3 orang lansia mengalami penurunan skala menjadi tidak nyeri (25%), dan 9 orang lansia mengalami penurunan dengan skala nyeri ringan (75%).
3. Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa nilai rata-rata penurunan skala nyeri pada 12 responden yang diukur sebelum diberikan kompres hangat (*Pre Test*) adalah 2.83 dan sesudah kompres hangat (*Post Test*) adalah 1,75 dengan selisih 1,08. Setelah uji bivariate t-test didapatkan nilai *p value* 0.00 maka  $p < 0.05$   $H_0$  ditolak, maka  $H_a$  diterima yaitu ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri rematik pada lansia di Wisma Assisi Kota Sukabumi.

**b. Saran**

**1. Bagi peneliti selanjutnya**

Melalui penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber referensi dan sumber untuk melakukan penelitian lain dengan menggunakan pengaruh usia, jenis kelamin, dan pendidikan dalam kaitannya dengan pengaruh kompres hangat dalam penurunan skala nyeri rematik sehingga dapat melanjutkan penelitian ini dengan menambahkan dengan variable yang lain.

**1. Bagi Wisma Assisi Kota Sukabumi**

Untuk meningkatkan pelayanan yang sudah baik menjadi sangat baik dalam bidang kesehatan khususnya bagi para lansia.

**2. Bagi Responden**

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi pengetahuan dan wawasan bagi para lansia tentang pelaksanaan kompres hangat untuk nyeri rematik.

**3. Bagi Profesi/Perawat**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan tentang pentingnya kompres hangat pada lansia untuk menurunkan rasa nyeri dan memberikan rasa nyaman.

**DAFTAR PUSTAKA**

Adi Subagio. Artikel Sehat Kompres hangat; diakses pada tanggal 10 April 2019. Tersedia dari : <http://adivancha.blogspot.com/2012/06/konsep-kompres-hangat.html>

Analisis Lansia Pada Tahun 2017 dari populasi lansia

Bunda Sintha, Standar Operasional Pelaksanaan Kompres Hangat Tahun 2012 dari

[https://www.academia.edu/22748879/STANDART\\_OPERASIONAL\\_PELAKSANAAN\\_KOMPRES\\_PROSEDUR\\_KOMPRES](https://www.academia.edu/22748879/STANDART_OPERASIONAL_PELAKSANAAN_KOMPRES_PROSEDUR_KOMPRES)

Dra. Adellia S. Libas Rematik dan Nyeri Otot Dari Hidup Anda. Yogyakarta : Brilliant Books; 2011. 13

Journal kompres hangat pada area temporalis terhadap penurunan suhu tubuh pasien observasi febris di RSUD Wangaya Denpasar 2015

Journal Nurlailia Rahmawati. Universitas Tanjungpura Pontianak. Pengaruh Kompres Hangat Dengan Jahe Terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi pada Wanita Lanjut Usia di Kubu Raya 2017

Journal Sekolah Tinggi Kesehatan Telogorejo, Ilmu keperawatan efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Suhu. Diakses 13 April 2019

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, Profil Kesehatan Tahun 2013, Pusat Data Dan Informasi Kementrian Kesehatan Republik Indonesia 2013

Kompas, 2009. Kompres, Alternatif Pereda Nyeri tersedia dari <http://miyamykesehatankita29.blogspot.co.id/2015/terapi-kompres-hangat.html?m=1>

Konsep Nyeri, tersedia dari <http://repository.umsida.ac.id/bitstream/handle/123456789/5841/6.%20BAB%20II.pdf?sequence=6&isAllowed=y>

Lilik Ma'rifatul Azizah. Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta : Graha Ilmu; 2011. 15

Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta ; 2010

Riset Kesehatan Dasar Republik Indonesia, Data Penyakit Sendi Tahun 2013

Susan. Pengertian Nyeri Menurut Para Ahli. Diakses pada 14 April 2019. Tersedia dari : <http://www.pengertianmenurutparaahli.net/pengertian-nyeri-menurut-para-ahli/>

V. Wiratna Sujarweni. Metodologi Penelitian Keperawatan. Yogyakarta : Gava Media ; 2014