

**PENERAPAN KOMPRES HANGAT TERHADAP INTENSITAS NYERI
PADA PASIEN ARTRITIS REUMATOID**

***APPLICATION OF WARM COMPRESSES TO PAIN INTENSITY IN
RHEUMATOID ARTRITIS PATIENTS***

Komala Dewi¹, Ludiana², Uswatun Hasanah³
^{1,2,3}Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro
Email: komalade69@gmail.com

ABSTRAK

Artritis reumatoid adalah penyakit peradangan sistem kronik yang tidak di ketahui penyebabnya dengan menifestasi pada sendi perifer dengan pola simetris. Konstitusi gejala, termasuk kelelahan dan kekakuan pada pagi hari. Masalah lain yang muncul pada pasien artritis reumatoid adalah gangguan rasa nyaman nyeri dan hal tersebut membutuhkan manajemen nyeri yang tepat, salah satunya menggunakan kompres hangat. Tujuan penerapan ini adalah menurunkan intensitas nyeri pada pasien artritis reumatoid melalui pemberian kompres hangat di Puskesmas Banjarsari Metro Utara tahun 2020. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus. Subjek yang digunakan 1 (satu) orang pasien artritis reumatoid di Puskesmas Banjarsari Metro Utara. Analisa data dilakukan menggunakan analisa deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan, didapatkan bahwa pada hari pertama pengkajian skor skala nyeri 6 katagori nyeri sedang. Pada hari terakhir intervensi skor skala nyeri mengalami penurunan menjadi 4 namun masih berada pada katagori nyeri sedang. Kesimpulan: penerapan kompres hangat dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien artritis rheumatoid. Saran bagi pasien yang mengalami artritis reumatoid hendaknya dapat melakukan kompres hangat secara mandiri terutama ketika nyeri muncul sebagai upaya untuk membantu menurunkan intensitas nyeri.

Kata Kunci : nyeri, kompres hangat, reumatoid

ABSTRACT

Rheumatoid arthritis is a chronic inflammatory system disease with no known cause, manifesting in the peripheral joints in a symmetrical pattern. Constitutional symptoms, includin fatigue and morning stiffness. Another problem that arises in patients with rheumatoid arthritis is the discomfort of pain and this requires proper pain management, one of which is the use warm compresses. The aim of this application is to reduce the pain intensity of rheumatoid arthritis patients by administering warm compresses at the health center Banjarsari Metro Utara year 2020. The desin of this scientific paper uses a case study design. The subjects used were 1 rheumatoid artritien at the health center Banjarsari Metro Utara. Data analysis was done using descriptive analysis. The results of the application showed that on the first day of assessment the subject pain scale was 6 categories of moderate pain, on the last day of the intervention the pain scale decreased to 4 but was still in the moderate category. Patients with rheumatoid arthritis should be able to apply warm compresses independently, especially when pain occurs as an effort to reduce pain intensity.

Keywords: pain, warm compresses, reumatoid

PENDAHULUAN

Arthritis reumatoid (AR) adalah penyakit peradangan sistem kronik yang tidak diketahui penyebabnya dengan manifestasi pada sendi perifer dengan pola simetris. Konstitusi gejala, termasuk kelelahan dan kekakuan pada pagi hari. Pada AR sering melibatkan organ ekstra-artikuler seperti kulit, jantung, paru-paru dan mata. AR merusak sendi dan dengan demikian sering menyebabkan kematian yang cukup besar¹.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar Nasional (RISKESDAS) tahun 2018 Menunjukkan prevalensi penyakit sendi berdasarkan diagnosis pada penduduk umur >15 tahun mengalami penurunan di Indonesia tahun 2018 yaitu 7.3% per 1.000 penduduk. Bagi yang terdiagnosis dokter atau mempunyai gejala tertinggi terjadi pada umur >75 tahun mengalami peningkatan yaitu 18.9%. prevalensi lebih tinggi pada perempuan sebesar 8.5% dibandingkan dengan laki-laki yaitu 6.1%².

Berdasarkan data *medical record* Puskesmas Banjarsari Kota Metro jumlah kunjungan pasien arthritis reumatoid pada bulan Januari sampai Februari tahun 2020 yaitu sejumlah 82 penderita³.

Penyebab arthritis reumatoid tidak diketahui. Faktor genetik, lingkungan, hormon imunologi, dan faktor-faktor infeksi mungkin memainkan peran penting. Sementara itu, faktor sosial ekonomi, psikologis, dan gaya hidup, dapat mempengaruhi progresivitas dari penyakit.¹

Manifestasi klinis arthritis reumatoid sangat bervariasi dan biasanya mencerminkan stadium serta beratnya penyakit. Rasa nyeri, pembengkakan,

panas, eritema, dan gangguan fungsi pada sendi merupakan gambaran klinis yang klasik untuk arthritis reumatoid⁴.

Nyeri adalah perasaan yang tidak nyaman yang sangat subjektif dan hanya orang yang mengalaminya yang dapat menjelaskan dan mengevaluasi perasaan tersebut. Secara umum, nyeri dapat didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman, baik ringan maupun berat⁵.

Penatalaksanaan arthritis reumatoid terbagi menjadi dua, yaitu dengan pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan secara farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian analgesik tambahan saat serangan nyeri hebat. Secara nonfarmakologis penatalaksanaannya antara lain dengan menggunakan teknik kompres hangat dan dingin⁴.

Kompres hangat adalah suatu metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis. Kompres hangat memberikan rasa hangat pada klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukannya. Efek terapeutik pemberian rasa hangat di antaranya mengurangi nyeri, meningkatkan aliran darah, mengurangi kejang otot, dan menurunkan kekakuan pada sendi. Tujuan kompres hangat adalah memperlancar sirkulasi darah mengurangi rasa sakit, merangsang

gerakan peristaltik usus, memperlancar getah radang (cairan eksudat) dan memberikan rasa hangat dan nyaman⁵.

Penelitian yang dilakukan oleh Damanik (2019) tentang pengaruh pemberian kompres hangat terhadap intensitas nyeri yang mengalami rematoid arthritis di desa Kotasan Kecamatan Galang. Didapatkan hasil ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien lansia dengan keluhan arthritis rematoid⁶.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis perlu melakukan penerapan kompres hangat terhadap intensitas nyeri pada pasien arthritis reumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Metro Utara

Tujuan penerapan kompres hangat dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien arthritis reumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Metro Utara tahun 2020.

METODE

Desain penelitian karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus. Subyek yang digunakan dalam studi kasus yang diambil yaitu dengan pasien penyakit arthritis reumatoid yang terdiri dari 1 pasien yang mengalami masalah keperawatan nyeri. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan alat ukur *skala nyeri menurut bourbanis*

HASIL

Penerapan ini dilakukan pada pasien arthritis reumatoid dilakukan pada tanggal 3 s.d 5 Juli 2020 di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Kec. Metro

Utara. Pada hasil pengkajian didapatkan data dasar pasien sebagai berikut :

Subyek (Ny.J) berusia 70 tahun, jenis kelamin perempuan, pekerjaan ibu rumah tangga, klien mengatakan tidak pernah sekolah, klien memiliki 6 anak, klien tinggal bersama dua orang anak laki-laknya yang belum menikah, klien mengatakan anaknya yang lain jarang pulang, pada saat di lakukan pengkajian pada tanggal 3 Juli 2020 pukul 09:30 WIB didapatkan tanda-tanda vital TD 130/90 mmHg, suhu 36,2C, nadi 89x/menit RR 20x/menit. klien mengatakan nyeri pada tengkuk, jari-jari kaki dan pungung kaki sampai mata kaki terasa nyeri, klien mengatakan nyeri pada saat malam hari, dan saat cuaca dingin, klien mengatakan nyeri seperti tertusuk benda tajam, klien mengatakan nyeri hilang timbul, saat ditunjukkan skala nyeri dengan rentang 0-10 klien menunjuk angka 6 dalam kategori sedang.

Tabel 1
intensitas nyeri Ny.J sebelum dan sesudah penerapan

Waktu penerapan	Waktu Pengukuran	Skor Nyeri
	Intervensi hari ke I	Sebelum
Sesudah		6
Intervensi hari ke II	Sebelum	5
	Sesudah	4
Intervensi hari ke III	Sebelum	4
	Sesudah	4

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan Didapatkan bahwa pada hari pertama pengkajian nyeri Ny.J didapatkan (skor nyeri 6) kategori sedang dan hari kedua setelah pemberian kompres hangat skor nyeri mengalami penurunan yaitu (skor nyeri 5) dengan kategori sedang, hari ketiga setelah intervensi kembali skor nyeri mengalami penurunan yaitu (skor nyeri 4) namun masih berada dalam

rentang nyeri sedang. Setelah dilakukan kompres hangat intensitas nyeri yang dirasakan Ny.J mengalami penurunan.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik subjek yang mempengaruhi persepsi nyeri

a. Usia

Usia subyek yaitu 70 tahun masuk dalam katagori lansia sehingga dapat mempengaruhi terjadinya nyeri. Usia dan tahap perkembangan seseorang merupakan variabel penting yang akan memengaruhi reaksi dan ekspresi terhadap nyeri. Prevalansi nyeri pada individu lansia lebih tinggi karena penyakit akut dan kronis dan degeneratif yang diderita walaupun di ambang batas nyeri tidak berubah karena penuaan, efek analgesik dan kompres hangat yang diberikan akan menurun karena perubahan fisiologi yang terjadi pada lanjut usia⁵.

Usia mempunyai peranan yang penting dalam mempersepsikan dan mengekspresikan rasa nyeri, lansia membutuhkan intensitas lebih tinggi dari rangsangan nyeri dibandingkan orang usia muda. Pada pasien dewasa tua menganggap bahwa nyeri merupakan komponen alamiah yang harus mereka terima dari respon penuaan, sehingga keluhan sering diabaikan. intensitas nyeri terkait dengan usia didominasi atau lebih banyak disebabkan oleh kesalahan persepsi, emosi yang

labil, prasangka, dan sikap defensif, sehingga individu menutupi sensasi nyeri yang sebenarnya dirasakan⁷.

b. Jenis kelamin

Jenis kelamin subjek dalam penerapan ini yaitu perempuan. Jenis kelamin dapat menjadikan faktor yang signitif dalam respons nyeri beberapa budaya di amerika serikat, pria diharapkan lebih jarang mengekspresikan nyeri dibandingkan wanita.

Reverensi lain juga menyatakan bahwa wanita lebih nyeri dari laki-laki, dapat dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu laki-laki memiliki sensitifitas yang lebih rendah dibandingkan wanita atau kurang merasakan nyeri dan wanita kurang toleransi terhadap stimulus nyeri dari pada laki-laki. Saat mengalami nyeri pengobatan ditemukan lebih sedikit pada perempuan, perempuan lebih suka mengkomunikasikan rasa sakitnya, sedangkan laki-laki menerima⁷.

c. Dukungan keluarga

Ny.J memiliki anak 6, Ny.J hanya tinggal dengan ke-2 anak laki-laknya yang belum menikah, Ny.J mengatakan ke-4 anaknya yang lain jarang pulang, sehingga klien merasa kurang mendapat dukungan dan perhatian dari anak-anaknya yang lain. Kehadiran orang-orang terdekat klien dan bagaimana sikap mereka terhadap klien

mempengaruhi respons nyeri. Klien dengan nyeri memerlukan dukungan, bantuan, dan perlindungan walaupun nyeri tetap dirasakan, kehadiran orang yang dicintai akan meminimalkan kesepian dan ketakutan⁵.

Dukungan dari orang yang terdekat merupakan bentuk dukungan sosial yang dapat digunakan sebagai motivasi untuk meningkatkan aktivitas fisik. Individu yang mengalami nyeri sering kali bergantung kepada anggota keluarga atau teman dekat untuk mendapatkan dukungan dan perlindungan. Individu yang sedang mengalami nyeri lebih sering bergantung kepada keluarga untuk membantu dalam aktifitas, memperoleh dukungan dan bisa melindunginya. Tidak adanya dukungan dari keluarga atau teman dekat lebih memungkinkan untuk nyeri yang dirasakan individu tersebut menjadi bertambah. Dukungan keluarga dapat menimbulkan efek penyangga yaitu dukungan keluarga menahan efek-efek negatif dari stres terhadap kesehatan⁷.

2. Perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat

Berdasarkan hasil implementasi berupa pemberian kompres hangat yang dilakukan selama 3 hari, Didapatkan bahwa pada hari pertama pengkajian nyeri Ny.J didapatkan (skor nyeri 6) kategori sedang dan hari kedua setelah pemberian kompres hangat skor

nyeri mengalami penurunan yaitu (skor nyeri 5) dengan kategori sedang, hari ketiga setelah intervensi kembali skor nyeri mengalami penurunan yaitu (skor nyeri 4) namun masih berada dalam rentang nyeri sedang. Setelah dilakukan kompres hangat intensitas nyeri yang dirasakan Ny.J mengalami penurunan.

Bahwa nyeri biasa dialami oleh pasien dengan artritis reumatoid, nyeri timbul pada pasien dengan artritis reumatoid dikarenakan faktor genetik, faktor usia, hormon imunologi, faktor-faktor infeksi dan lingkungan yang tidak sehat. Nyeri pada artritis reumatoid terutama disebabkan oleh adanya inflamasi yang mengakibatkan mediator-mediator kimiawi lainnya dapat merangsang timbulnya rasa nyeri yang disebabkan oleh suatu rangsangan stimulus⁴. Nyeri pada pasien dengan artritis reumatoid harus ditangani pada Ny.J nyeri berkurang setelah dilakukan kompres hangat.

Hasil Penerapan ini sesuai dengan teori kompres hangat adalah suatu tindakan memberikan rasa hangat pada klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukannya. Kompres hangat adalah suatu metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis dan efek terapeutik. Pemberian kompres hangat diantaranya dapat mengurangi nyeri, meningkatkan aliran darah,

mengurangi kejang otot, dan menurunkan kekakuan tulang sendi⁵.

Terjadinya penurunan intensitas nyeri pada Penggunaan kompres hangat pada bagian tubuh yang terasa nyeri karena Pada kompres hangat terjadi pelebaran pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah serta peningkatan tekanan kapiler. Tekanan O₂ dan CO₂ didalam darah meningkat sedangkan PH mengalami penurunan. Aktivitas sel menjadi meningkat dan pada beberapa otot akan mengurangi ketegangan sehingga nyeri berkurang dan tidak mengganggu aktivitas setiap hari⁸.

Selain itu penggunaan kompres hangat diharapkan dapat meningkatkan rileksasi beberapa otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal⁹.

Berdasarkan hasil penerapan kompres hangat selama 3 hari terjadi penurunan intensitas nyeri pada Ny.J hal ini karena kompres hangat dapat menimbulkan efek fisiologis, efek traupetik, pemberian kompres hangat diantaranya mengurangi rasa nyeri, meningkatkan aliran darah, mengurangi kejang otot, dan menurunkan kekakuan tulang sendi, penelitian lain juga menyatakan hal yang sama.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari tentang pengaruh terapi kompres hangat dalam menurunkan skala nyeri pada penderita artritis

rematoid Di PSTW Tresna werda Natar didapatkan hasil bahwa kompres hangat yang dilakukan dapat menurunkan skala nyeri pada penderita artritis rematoid⁹.

Penelitian yang dilakukan oleh Damanik (2019) tentang pengaruh pemberian kompres hangat terhadap intensitas nyeri yang mengalami rematoid artritis Di Desa Kotasan Kecamatan Galang. Kesimpulannya bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien lansia dengan keluhan artritis rematoid⁶.

Berdasarkan pembahasan diatas didapatkan bahwa kompres hangat dapat digunakan pada pasien areitis reumatoid.

KESIMPULAN

Penerapan kompres hangat dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien artritis rheumatoid.

DAFTAR PUSTAKA

- 1.NOOR, Z. (2017). Buku Ajaran Muskuloskeletal. (P. P. Lestari, Ed (Edisi 2). Jakarta: Salemba Medika.
- 2.Kemenkes RI. (2018). *Hasil utama riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan RI. Badan Penelitian dan Perkembangan Kesehatan.

3. Medical Record Puskesmas Banjarsari Kota Metro. (2020). Jumlah Kunjungan pasien artritis rematoid pada bulan Januari-Februari 2020. bouts of acute gouty arthritis. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 3(2), 117-123.
4. Smaltzer, S C & Bare, B G. (2002). Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth (Vol.3) Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
5. Mubarak, W. I., Indrawati, L., & Susanto, J, (2015). Buku Ajaran Ilmu Keperawatan Dasar. (A. Suslia, Ed.), Buku 2. Jakarta: Salemba Medika.
6. Damanik, D. N., (2019). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Pada Lansia Yang Mengalami Rematoid Arthritis Di Desa Kotasan Kecamatan Galang. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, Vol. 4 No.1 Juni 2019.
7. Wijaya, I PA., Yantini, K E & Susila, I M D P. (2018). Faktor-faktor yang memengaruhi intensitas nyeri pasien pasca operasi fraktur ekstremitas Bawang di BRSU Tahabanan. *Jurnal CARNING*, Volume 2 Nomer 1, Juni 2018.
8. Urdiyani, R (2018). Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Rematik Pada Lansia. *Jurnal Darul Azar*, 72-76
9. Sari, R., Purwono, J., Safitri, D., Prahmawati, P., & Hasanah, N. (2020). The warm compress of clove water (*syzygium aromaticum*) therapy during