

PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG KOMPRES HANGAT DALAM MENGURANGI NYERI REUMATIK PADA LANSIA DI DESA SUMBER HARTA

Wella Juartka¹, Susmini²

^{1,2} (Program Studi Keperawatan
Lubuk Linggau, Poltekkes
Kemenkes Palembang)

Article history

Received : 08 November 2021

Revised : 12 November 2021

Accepted : 10 Desember 2021

***Corresponding author**

Wella Juartika

Email : Wellajuartika@gmail.com

Abstrak

Reumatik merupakan masalah yang ada di masyarakat. Reumatik dipengaruhi beberapa faktor, baik interna maupun internal. Keluhan dari reumatik yang paling sering timbul adalah nyeri dan terjadi secara konsisten. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan menggunakan kompres hangat untuk mengurangi nyeri dari reumatik tersebut. Tujuan dari pengabmas ini, untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang kesehatan yaitu kompres hangat pada reumatoid. Dalam proses pengabdian ini, dibantu oleh berbagai pihak pendamping seperti perawat Puskesmas Sumber Harta maupun perangkat desa guna mendampingi kegiatan ini. Metode yang digunakan dengan penyuluhan dan mengaplikasikan kompres hangat. Jumlah peserta lansia yang ikut dalam kegiatan ini sebanyak 15 orang. Hasil lembar observasi bahwa 100% dari total sebanyak 10 peserta memiliki pengetahuan dalam kategori baik, 100% pada saat dilakukan evaluasi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sudah memiliki pengetahuan yang cukup baik dan benar tentang penyakit rheumatoid arthritis dan cara penanganannya. Kesimpulan penyuluhan kesehatan tentang kompres hangat pada rheumatoid arthritis terbukti efektif. peningkatan pengetahuan ini diharapkan peningkatan pengetahuan tentang penyakit reumatik dan penatalaksanaan keperawatan untuk nyeri pada lansia dengan penyakit reumatik.

Kata Kunci: Kompres Hangat, Lansia, Reumatik,

Abstract

Rheumatism is a problem that exists in society. Rheumatism is influenced by several factors, both internal and external. The most common complaint of rheumatism is pain and occurs consistently. One of the efforts made is to use a warm compress to reduce the pain of rheumatism. The purpose of this community service is to increase the knowledge of the elderly about health, namely warm compresses for rheumatoid arthritis. In this service process, assisted by various accompanying parties such as nurses from the Sumber Harta Health Center and village officials to accompany this activity. The method used is counseling and applying warm compresses. The number of elderly participants who took part in this activity was 15 people. The results of the observation sheet that 100% of the total 10 participants had knowledge in the good category, 100% at the time of the evaluation. The results of the evaluation showed that most of the participants already had a fairly good and correct knowledge about rheumatoid arthritis and how to treat it. Conclusion: Health education about warm compresses in rheumatoid arthritis has proven to be effective. This increase in knowledge is expected to increase knowledge about rheumatic diseases and nursing management for pain in the elderly with rheumatic diseases. Keywords: Elderly, Rheumatism, Warm Compress

PENDAHULUAN

Lansia merupakan mereka yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun Indonesia termasuk dalam lima besar Negara dengan jumlah lansia terbanyak di dunia. Lanjut usia dapat terjadi penurunan fisiologis akibat proses alamiah yaitu proses menua (aging) sehingga penyakit tidak menular banyak terjadi pada lanjut usia. Diantaranya rematik, stroke dan diabetes melitus (Dewi, 2015). Rheumatoid Arthritis adalah Salah satu penyakit tidak menular yang sering terjadi pada lansia. Rheumatoid Arthritis biasa disebut dengan rematik, rematik adalah semua keadaan yang disertai dengan adanya nyeri dan kaku pada sistem musculoskeletal, dan ini termasuk juga gangguan atau penyakit yang berhubungan dengan jaringan ikat (Scott, Galloway, Cope, Pratt, & Strand, 2020).

Menurut data Riskesdas (2018) jumlah penderita reumatoid arthritis jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menjadi 24,7 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa (Kemenkes, 2015). Menurut Caecilia (Sari, 2009) jenis rematik yang bersifat inflamasi pada daerah yang disertai peradangan yang melibatkan sistem kekebalan tubuh dan biasanya bersifat kronis (menahun), progresif dan destruktif (merusak) harus diobati dengan tepat dan benar. Kalau tidak penyakit ini dapat merusak hilangnya, bahkan menyerang organ. Oleh karena itu deteksi dini tanda dan gejala rematik sangat penting sehingga dapat dilakukan pencegahan dini dan pencegahan adanya komplikasi.

Berdasarkan pada laporan pendataan yang didapat pada masyarakat yang berada di wilayah kelurahan Sumber Harta diperoleh informasi jumlah lansia berjumlah 100 orang, dan yang mempunyai keluhan yang menderita rematik sebanyak 40 orang. Adapun faktor yang menyebabkan tingginya jumlah penderita rematik antara lain sebagai berikut : dipengaruhi oleh faktor yaitu faktor genetik, faktor usia, kelenjar/hormon, psikologis, gangguan imunitas, infeksi virus ataupun bakteri, makanan, dan lingkungan yang tidak sehat. Gejala yang sering muncul pada penyakit rematik adalah nyeri. keluhan nyeri yang timbul dapat mengganggu penderita, sehingga penderita tidak dapat beraktivitas dengan nyaman (Scott et al., 2020). Oleh karena itu, penanganan yang pertama kali harus kita lakukan adalah mengurangi nyeri atau gejala yang ditimbulkan Intesitas nyeri yang dirasakan oleh setiap penderita berbeda yang dipengaruhi oleh banyak faktor, biasanya penderita mengetahui persis lokasi rasa nyeri tersebut. Rasa nyeri yang dirasakan dapat memperburuk kondisi penderita dan tim kesehatan cenderung untuk memandang obat sebagai metode utama untuk menghilangkan nyeri, padahal banyak aktivitas keperawatan yaitu salah satu contohnya adalah nonfarmakologis yang dapat membantu proses mengurangi nyeri. Metode pereda nyeri non farmakologis biasanya mempunyai resiko yang sangat rendah. Meskipun tindakan tersebut bukan merupakan pengganti beberapa obat, tindakan tersebut sesuai untuk mengurangi episode nyeri yang berlangsung beberapa detik atau menit (Firdaningsih, Amirullah, & Amin, 2019)

Dalam hal ini, terutama saat nyeri hebat atau berada pada intensitas nyeri yang besar yang berlangsung selama beberapa jam atau beberapa hari, mengkombinasikan dengan beberapa obat merupakan cara yang paling efektif untuk menghilangkan nyeri. Salah satu metode upaya untuk mengurangi nyeri antara lain dengan metode kompres hangat (Scott et al., 2020). Tindakan kompres hangat yang dilakukan sesuai dengan aturan dapat menurunkan tingkat nyeri pada lansia yang mengalami nyeri rematik. Penggunaan kompres hangat diharapkan dapat membantu meningkatkan relaksasi beberapa otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan dan serta memberikan rasa hangat lokal. Kompres hangat tidak melukai kulit karena terapi kompres hangat tidak dapat masuk jauh ke dalam jaringan. Apabila kompres hangat digunakan selama 1 jam atau lebih dapat menyebabkan kemerahan dan rasa perih. Maka dari itu pemberian kompres hangat secara periodik, dengan dilakukannya pemberian secara periodik yang dapat mengembalikan vasodilatasi. Kompres hangat dilakukan pada bagian tubuh yang terasa nyeri selama 10-15 menit diharapkan dapat mengurangi intensitas nyeri. Dengan 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 nyeri sehingga nyeri berjurang dan tidak mengganggu aktivitas setiap hari (Firdaningsih et al., 2019).

Berdasarkan masalah di atas mahasiswa prodi keperawatan lubuklinggau yang melakukan pengabdian masyarakat di wilayah SumberHarta serta membawa manfaat setidaknya bagi para masyarakat terutama lansia yang mempunyai keluhan nyeri. Tujuan dilakukan pengabdian msyarakarat ini yaitu untuk mengetahui tentang penyakit rheumatoid dan mendemostrasikan cara mengurangi nyeri dengan menggunakan kompres hangat di SumberHarta Tahun 2021.

METODE PELAKSANAAN

Pendekatan metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan (Dharma, 2015). Pada Program penyuluhan dilaksanakan dengan cara memberikan penyuluhan kesehatan yaitu tentang: 1) Pengertian rheumatoid arthritis; 2) Tanda dan gejala rheumatoid arthritis dan 3) Penyebab rheumatid arthritis 4) Demonstrasi tentang penerapan kompres hangat pada rheumatoid arthritis. Penyuluhan yang diberikan dengan alokasi waktu 1 x 60 menit. Metode yang digunakan antara lain: ceramah dan diskusi. Media yang digunakan, meliputi: power point presentation, dan leaflet. Program diikuti oleh 12 orang Lansia di Sumber Harta, Kabupaten Musi Rawas, Sumatera Selatan. Penilaian dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan melalui lembar observasi. Lembar observasi terdiri atas 4 Pernyataan. Pernyataan tentang konsep rheumatoid arthritis (nomor 1), Pengertian rheumatoid arthritis, 2) Penyebab Rheumatoid artritis (nomor 3), Tanda dan Gejala rheumatoid arthritis, 4).Pengertian kompres hangat 5) Penerapan kompres hangat pada pasien rheumatoid arthritis. Jawaban yang benar ataupun dapat dilakukan peserta diberikan nilai 1, dan jawaban salah diberikan nilai 0. Skor selanjutnya dikategorikan atas: Baik (6-7); Cukup (4-5); dan Kurang (<3). *observasi evaluasi* diselenggarakan pada hari yang sama selama 10 menit. Selanjutnya, hasil penilaian *observasi evaluasi* akan ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Secara keseluruhan, distribusi tingkat pengetahuan peserta berdasarkan hasil observasi evaluasi setelah adanya pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut.

HASIL PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi lembar observasi pengabdian masyarakat mengenai Rheumatoid Arthritis dan Kompres hangat

No	Pencapaian Materi	Keterangan	
		Tercapai	Tidak tercapai
1.	Klien dapat menjelaskan pengertian Rheumatoid Arthritis	V	
2.	Klien dapat menyebutkan penyebab rheumatoid arthritis	V	
3.	Klien dapat menyebutkan tanda dan gejala rheumatoid arthritis	V	
4.	Klien dapat menjelaskan pengertian kompres hangat rheumatoid arthritis	V	
5.	Klien dapat mendemostrasikan kompres hangat yang baik dan benar	V	
	Jumlah Skor	5	

Secara keseluruhan, distribusi tingkat pengetahuan peserta berdasarkan hasil Tabel 1 menunjukkan bahwa 100% dari total sebanyak 12 peserta memiliki pengetahuan dalam kategori baik, 100% pada saat dilakukan evaluasi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sudah memiliki pengetahuan

yang cukup baik tentang Rheumatoid Arthritis dan kompres hangat. Kesimpulannya, sebagian besar peserta dapat memahami konsep yang terkait dengan kompres hangat untuk mengurangi nyeri pada rheumatoid arthritis.

Pengetahuan Rheumatoid Arthritis dan kompres hangat

Pada variabel ini pengetahuan didapatkan nilai tengah responden adalah berada dalam kategori pengetahuan baik sebesar 100% dan sebanyak 40% mengaku pernah mendapatkan penyuluhan tentang kompres hangat pada rheumatoid arthritis. Hasil pengabdian masyarakat terdapat perbedaan lansia dengan tingkat pengetahuan pencapaian materi yang disampaikan sebelum dan setelah dilakukan intervensi terdapat 12 lansia (40%) yang belum mengetahui sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi 100% lansia mengetahui tentang materi rheumatoid arthritis. Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Pemberian kompres hangat menyebabkan sel darah putih secara total dan terjadi pelebaran pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi serta dilatasi pembuluh darah. Tekanan O₂ dan CO₂ di dalam darah meningkat sedangkan pH darah akan mengalami penurunan (Gabriel, 1996).

Menurut Firdaningsih et al., (2019) terjadinya peningkatan pengetahuan pada responden. Pada penelitian ini karena adanya materi yang disampaikan untuk meningkatkan pengetahuan responden, Pada kompres hangat pada daerah persendian dengan cara pemberian kompres hangat sehingga terjadi mekanisme penutupan gerbang pada korteks cerebri sebagai pengendali nyeri Pemberian menyebabkan terjadinya penurunan Ph sehingga seangan radang persendian yang menyebabkan nyeri dapat berkurang. Kompres hangat dilakukan selama 15 menit.

Menurut hasil penelitian Ayad, diperoleh bahwa responden yang tinggal di Panti Sosial tresna werdha Ilomata Kota Gorontalo kebanyakan memiliki tingkat pengetahuan yang kurang sekitar 65,7% dan kebanyakan lansia memiliki sikap dengan kategori cukup sebanyak 30 orang sekitar 85,7%. Berdasarkan hasil yang didapat bahwa pengetahuan dan sikap lansia tentang rematik harus ditingkatkan lagi sehingga lansia yang mengalami penyakit rematik dapat berkurang. Langkah pertama dari program penatalaksanaan rheumatoid arthritis adalah memberikan pendidikan kesehatan yang cukup tentang penyakit pada klien, keluarga tentang memiliki pengertian, tentang penyebab dan, dan penatalaksanaan untuk mengurangi nyeri seperti obat farmakologis dan nonfarmakologis (Kasjmir et al., 2011).

Dalam penelitian Agussalim & Lorica (2019) juga berasumsi hubungan pengetahuan lansia dengan cara mengatasi nyeri rheumatoid arthritis disebabkan oleh pengetahuan, apabila kita hubungan dengan data umum, jika dilihat dari segi pengetahuan lansia yang baik tentang rheumatoid arthritis, maka ia dapat meningkatkan upaya penatalaksanaan terhadap penyakit tersebut. Dapat disimpulkan pengaruh pengetahuan lansia tentang rheumatoid arthritis dengan cara mengatasi nyeri rheumatoid arthritis yang dilakukan adalah berbanding lurus. Semakin tinggi tingkat pengetahuan lansia tentang rheumatoid arthritis, semakin tinggi pula cara mengatasi nyeri pada rheumatoid arthritis yang dilakukan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Arthritis Rheumatoid (AR) adalah penyakit autoimun yang menunjukkan erosi sendi simetris. Kadang-kadang mengacu pada banyak gangguan sistem di dalam tubuh kita. Progresivitas AR memiliki fluktuasi kronis dalam kehidupan sehari-hari. AR dapat meningkatkan risiko kematian, terutama untuk cacat kronis.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan pengaruh pengetahuan lansia tentang rheumatoid arthritis dengan cara mengatasi nyeri rheumatoid arthritis yang dilakukan adalah berbanding lurus. Semakin tinggi tingkat pengetahuan lansia tentang rheumatoid arthritis, semakin tinggi pula cara mengatasi nyeri pada rheumatoid arthritis yang dilakukan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. . penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk melakukan asuhan

pada lansia yang terkena AR. Orang yang tinggal di area komunitas harus membantu anggota keluarga mereka dengan AR pada pertolongan pertama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu, pihak Poltekkes Kemenkes Palembang, Puskesmas sumber Harta, dan Kelurahan Sumber harta.

PUSTAKA

- Agussalim, & Lorica, J. (2019). Warm Compress Reduced Pain Intensity of Arthritis Rheumatoid for Elderly People; Pre- and Post-test Design Study. *Knowledge E*, 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.18502/kls.v4i15.5725>
- Dewi, S. R. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (Ed. 1). Sleman: deepublish/publisher.
- Dharma, K. K. (2015). *Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian* (Revisi Tah). Jakarta: Trans Info Media.
- Firdaningsih, Amirullah, & Amin, A. N. (2019). Warm Compress Of Pain Level In Patients Elderly Who Suffers Rematic. *Comprehensive Health Care*, 3(1), 36–42. <https://doi.org/10.37362/jch.v3i1.218>
- Kasjmir, Y., Handono, K., Wijaya, L. K., Hamijoyo, L., Albar, Z., Kalim, H., ... Ongkowijaya, J. A. (2011). *Rekomendasi Perhimpunan Reumatologi Indonesia untuk Diagnosis dan Pengelolaan Lupus Eritematosus Sistemik*.
- Scott, D. L., Galloway, J., Cope, A., Pratt, A. G., & Strand, V. (2020). *Rheumatoid Arthritis*. New York: OXFORD University Press.