

EFEKTIVITAS PEMBERIAN KOMPRES HANGAT DENGAN *SLOW BACK MASSAGE* UNTUK MENURUNKAN NYERI SENDI PADA LANSIA DENGAN *OSTEOARTRITIS* DI PPSLU MANDALIKA MATARAM

Sri Wahyu Ningsih^{1*}, Apriani Susmita Sari²

¹ Program Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar, Lombok Timur, Indonesia

² Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar, Lombok Timur, Indonesia

Corresponding author: sriwahyuningsih140301@gmail.com

Info Artikel

Sejarah artikel

Diterima : 04.07.2024

Disetujui : 18.07.2024

Dipublikasi : 03.08.2024

Kata Kunci: Lansia, Kompres Hangat, Slow back massage, nyeri osteoarthritis

Abstrak

Osteoarthritis merupakan penyakit degeneratif sendi yang umum terjadi pada lansia, ditandai dengan kerusakan tulang rawan sendi yang menyebabkan nyeri, kekakuan, dan penurunan mobilitas. Nyeri akibat osteoarthritis seringkali membatasi aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup. Meskipun obat-obatan analgesik sering digunakan, terapi non-farmakologis seperti kompres hangat dan *slow back massage* menjadi alternatif yang menarik karena memiliki efek samping yang lebih sedikit. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Kompres Hangat dan *Slow Back Massage* untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia dengan *osteoarthritis* di Desa PPSLU Mandalika Mataram. Metode Deskriptif dengan menggunakan metode studi kasus. Hasil: Dari hasil implementasi yang sudah dilakukan peneliti pada Ny. R, Evaluasi akhir didapatkan data bahwa nyeri *osteoarthritis* pada klien sudah menurun dan mereda apabila telah dilakukan tindakan kompres hangat dan *slow back massage* selama 3 hari berturut turut. Kesimpulan: Terapi kompres hangat dan *slow back massage* efektif dalam menurunkan nyeri *osteoarthritis*.

The Effectiveness Of Giving Warm Compresses With Slow Back Massage To Reduce Joint Pain In The Elderly With Osteoarthritis In PPLSU Mandalika Mataram

Abstrak

Tuberculosis (TB) is a type of infectious disease caused by the Mycobacterium bacteria that attacks various organs, especially the lungs. Cases of Osteoarthritis is a common degenerative joint disease in the elderly, characterized by damage to joint cartilage that causes pain, stiffness, and decreased mobility. Pain due to osteoarthritis often limits daily activities and reduces quality of life. Although analgesic drugs are often used, non-pharmacological therapies such as warm compresses and slow back massage are attractive alternatives because they have fewer side effects. This case study aims to determine "The effectiveness of warm compresses and slow back massage to reduce joint pain in elderly people with osteoarthritis in PPSLU Mandalika Village, Mataram. Method: Descriptive using the case study method. Results: From the results of the implementation carried out by researchers on Mrs. R, the final evaluation showed that the client's osteoarthritis pain had decreased and subsided if warm compresses and slow back massage had been carried out for 3 consecutive days. Conclusion: It was concluded that warm compress therapy and slow back massage were effective in reducing osteoarthritis pain.

Keyword: Elderly, warm compress, slow back massage, osteoarthritis pain.

Pengantar

Menua adalah sebuah proses penurunan fungsi tubuh seiring waktu yang terjadi pada sebagian besar makhluk hidup, ditandai kelemahan, meningkatnya kerentanan terhadap penyakit dan perubahan lingkungan, hilangnya mobilitas dan ketangkasan serta perubahan fisiologis yang terkait usia (Zulfatulamalia, 2021) Seiring dengan proses menua tersebut, tubuh akan mengalami berbagai masalah kesehatan atau yang biasa disebut sebagai penyakit degenerative (Rosadi, dkk 2022)

Berdasarkan data Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB) tentang *World Population Ageing* pada tahun 2019 total keseluruhan jumlah lansia 705 juta atau 9,18%. Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan, persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia sebesar 10,48% pada 2022. Angka tersebut turun 0,34% poin dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang mencapai 10,82%.

Pada Provinsi Nusa Tenggara Barat Menurut jenis kelamin, lansia laki-laki pada 2022 mencapai 47,88 persen (229.051 jiwa) dari dan lansia perempuan sebesar 52,12 persen (249.334 jiwa) dari total penduduk lansia di NTB, pada Kabupaten Lombok Timur jumlah lansia dengan kategori usia > 60 tahun sebanyak 436.859 jiwa (BPS, 2022), data dari dukcapil lombok timur menyatakan jumlah penduduk usia > 50 tahun dikecamatan wanasaba sebvanyak 5524 orang (Dukcapil lombk timur, 2020)

Usia lanjut mengalami penurunan baik dari segi kesehatan atau kemampuan fisik dan berbagai macam penyakit diantaranya adalah Masalah muskuloskeletal seperti *arthritis* dan gangguan pada tulang menjadi masalah yang sering terjadi pada lansia karena mempengaruhi mobilitas dan aktivitas yang merupakan hal vital bagi kesehatan lansia (Wijaya, 2020) *Arthritis* dan gangguan pada tulang menyebabkan munculnya nyeri sendi. Nyeri sendi merupakan pengalaman subjektif yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia termasuk gangguan aktivitas fungsional lansia (Italia, 2022)

Salah satu keluhan yang di derita lansia adalah *Osteoarthritis* merupakan suatu gangguan kesehatan degeneratif dimana terjadi kekakuan dan peradangan pada persendian yang ditandai dengan kerusakan rawan sendi sehingga dapat menyebabkan nyeri pada sendi tangan, leher, punggung, pinggang, dan yang paling sering adalah pada sendi lutut (Kalim & Wahono, 2019).

Strategi yang digunakan dalam penatalaksanaan nyeri di antaranya adalah menggunakan pendekatan manajemen farmakologi dan non farmakologis, farmakologi seperti penggunaan obat penurun nyeri, dengan mengonsumsi obat-obat analgetik seperti pemberian Obat Anti Inflamasi Nonsteroid (OAINS) (Jayadi, 2022) adapun cara non farmakologi menurunkan nyeri antara lain, Pemberian kompres hangat.

Pemberian kompres hangat adalah salah satu intervensi keperawatan yang sudah lama diaplikasikan perawat, kompres hangat merupakan mekanisme penghambat reseptor nyeri pada serabut saraf besar dimana akan mengakibatkan terjadinya perubahan mekanisme pada gerbang kontrol nyeri yang akhirnya dapat memodifikasi dan merubah sensasi nyeri yang datang sebelum sampai ke korteks serebri dan menimbulkan persepsi nyeri dari reseptor otot sehingga nyeri dapat berkurang (Sriwiyanti dan Noviyanti 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hannan pada tahun (202) menunjukkan dimana memberikan perlakuan terapi kompres hangat pada lanjut usia penderita *osteoarthritis* terlihat terjadi penurunan intensitas skala nyeri, ini dikarenakan kompres hangat dapat melancarkan sirkulasi darah, menghilangkan rasa sakit atau nyeri, dan memberikan ketenangan serta kenyamanan.

Selain pemberian terapi kompres hangat, salah satu metode yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri pada penderita *Osteoarthritis* adalah *slow back Massage*, *Slow back massage* merupakan salah satu teknik yang dilakukan menggunakan cara masase (usapan) punggung yang perlahan serta sentuhan. Masase atau sentuhan merupakan satu tindakan memberi kenyamanan yang bisa meringankan ketegangan, menenangkan seseorang dan meningkatkan peredaran darah (Ardiansyah, 2021) Teknik *slow back massage* ini menyebabkan terjadinya pelepasan endorfin, sehingga membatasi jalan stimulus nyeri (Fatimah, 2020).

Penggunaan *massage* punggung tidak mempunyai efek samping berarti mudah dalam mengaplikasikannya (Royani, 2021). Beberapa penelitian juga telah mengidentifikasi manfaat dari *massage* punggung antara lain penurunan secara bermakna pada intensitas nyeri dan kecemasan serta perubahan positif pada denyut jantung dan tekanan darah yang mengindikasikan relaksasi pada pasien lansia. Di samping itu penggunaan terapi non farmakologis ini tidak mempunyai efek samping berarti dan mudah dalam pengaplikasiannya (Trihartini, 2016).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di PPSLU Mandalika Mataram dengan metode wawancara dengan 3 lansia, keseluruhan memiliki masalah yang sama yaitu sering mengalami nyeri pada area lutut dan pinggang. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui "Efektivitas Kompres Hangat dan *Slow Back Massage* untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia dengan *osteoarthritis* di Desa PPSLU Mandalika Mataram melalui pendekatan asuhan keperawatan lansia, kasus ini menarik karena klien merupakan penderita osteoarthritis sejak berusia 50 tahun dan sering merasa nyeri ketika beraktifitas.

Bahan dan Metode

Metode yang digunakan dengan desain studi kasus dilakukan secara deskriptif, dimana dalam studi kasus ini akan menjelaskan tentang kasus yang dialami oleh pasien dengan osteoarthritis. Studi kasus dilakukan pada satu orang lansia yang berada pada PPSLU Mandalika Mataram. Penelitian ini mengeksplorasi masalah asuhan keperawatan lansia pada pasien yang mengalami *osteoarthritis*, pemberian asuhan keperawatan lansia dilakukan selama 1 minggu dengan intervensi 3 x 24 jam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Pemberian Kompres Hangat Dengan *Slow Back Massage* Untuk Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan *Osteoarthritis* Di PPSLU Mandalika Mataram.

Tahapan asuhan keperawatan meliputi lansia meliputi tahap pengkajian, intervensi, implementasi, dan evaluasi, pengumpulan data pada penelitian ini

menggunakan metode wawancara. Proses wawancara dilakukan untuk menggali keluhan yang dirasakan lansia dengan menggunakan format pengkajian friedman. Penetapan diagnose keperawatan dan perencanaan keperawatan menggunakan Standar Dianosa Keperawatan (SDKI) Standar Luaran Keperawatan (SLKI) dan Standar Intervensi Keperawatan (SIKI). Tahap selanjutnya adalah implementasi dan evaluasi. Tahap implementasi adalah tahap pelaksanaan rencana yang ditetapkan sebelumnya. Setelah masuk bagian implementasi maka menjadi kalimat perintah yang dimana rencana harus ditetapkan kepada klien, setelah diimplementasikan dari tindakan ke klien. Tahap evaluasi menggunakan metode (SOAP) dimanahasil tindakan yang dibawa ke klien bisa membawa perubahan dan meningkatkan drajat kesehatan klien. Tahap terakhir adalah dokumentasi, peneliti mengumpulkan semua perubahan tingkat kesehatan yang dirasakan oleh lansia.

Hasil Penelitian

1. Pengkajian

Klien Ny. R berusia 75 tahun, Dengan diagnosis osteoarthritis sejak berusia 50 tahun. Sebelum dilakukan intervensi kompres hangat dan *slow back massage* klien mengatakan serng mengalami nyeri ketika terlalu lama berjalan dan ketika merubah posisi dari duduk menjadi berdiri, nyeri dirasakan seperti ditusuk tusuk, nyeri paling sering dirasakan pada area pinggang dan lutut, klien mengatakan sekala nyeri 7 dan nyeri hilang timbul. Klien tampak meringis, gelisah ketika sedang merasakan nyeri dan sering terbangun di malam hari karena nyeri pada pinggang.

2. Diagnosa Keperawatan

Diagnose keperawatan yang muncul adalah nyeri kronis b.d kondisi musculuskleal kronis

Data Subjektif:

Ny. R tampak meringis kesakitan

Data Objektif:

P : Nyeri dirasakan Ketika lama berjalan dan Ketika merubah posisi dari duduk ke berdiri

Q : Nyeri dirasakan seperti ditusuk tusuk

R : Nyeri paling sering dirasakan pada pinggang dan lutut

S : Nyeri Skala 7

T : Nyeri Hilang Timbul

3. Intervensi

Label luaran yang digunakan berdasarkan kasus dan diagnose adalah nyeri menurun (L.08066) (SDKI, 2018). Setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 3 x 24 jam, maka tingkat nyeri yang dialami klien menurun.

Label intervensi keperawatan yang ditegakan adalah manajemen nyeri (I.08238), salah satu intervensi yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan Standar Intervensi keperawatan (SIKI) adalah memberikan terapi kompres hangat dan *slow back massage*.

4. Implementasi keperawatan

Tindakan yang sudah di lakukan oleh peneliti untuk mengurangi nyeri yang dialami oleh klien di antaranya adalah pemantauan tanda-tanda nyeri dengan cara mengukur tempat, karakter, durasi, frekuensi, kualitas, keparahan nyeri dan faktor pemicu nyeri, selain itu penelititi juga melakukan terapi kompres hangat dan *slow back masage* kepada klien karena kompres jahe atau obat oles hangat yang memberikan sensasi rasa hangat untuk mengurangi nyeri, dan *slow back massage* merupakan tehnik integrasi sensoris yang mempengaruhi aktivitas sistem syaraf otonom yang dapat mengurangi sensasi nyeri.

Peneliti dan pasien bersepakat untuk membuat jadwal kegiatan melakukan kompres hangat dan *slow back massage* selama 3 hari. Saat proses pembelajaran berlangsung pasien sangat kooperatif dan mampu melakukan tindakan kompres hangat dan *slow back massage* secara mandiri sehingga tidak ada kendala dalam melakukan tindakan

5. Evaluasi

Dari hasil implementasi yang sudah dilakukan peneliti pada Ny. R, Evaluasi akhir didapatkan data bahwa nyeri *osteatritis* pada klien sudah menurun dan mereda apabila telah dilakuan tindakan kompres hangat dan *slow back massage* selama 3 hari berturut turut. Rencana keperawatan tindak lanjut mengatasi masalah ini adalah dengan menganjurkan klien banyak

istirahat dan membiasakan diri melakukan kompres hangat dan *slow back massage* jika nyeri datang kembali dan teratur minum obat untuk proses penyembuhan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari asuhan keperawatan lansia yang telah diberikan selama 1 minggu, didapatkan bahwa penerapan kompres hangat dan *slow back massage* dapat mengurangi nyeri pada lansia penderita *osteoarthritis*. Usia pertengahan cenderung akan mengalami penurunan aktifitas dan berlanjut sampai tua karena terjadinya penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Organ-organ tubuh yang dulunya berfungsi dengan baik tanpa adanya gangguan, sekarang mengalami kemunduran karena dalam proses penuaan.

Terapi kompres merupakan salah satu terapi nonfarmakologis untuk menurunkan nyeri. Kompres dapat dibedakan menjadi dua jenis tindakan, yaitu kompres panas dan kompres dingin. Tindakan kompres panas dilakukan untuk melancarkan sirkulasi darah, juga untuk menghilangkan rasa nyeri, merangsang peristaltik usus, serta memberikan ketenangan dan kesenangan pada klien. Pemberian kompres panas dilakukan pada radang persendian, kekejangan otot, perut kembung, dan kedinginan. Sementara itu, kompres dingin dilakukan untuk menghilangkan rasa nyeri akibat edema atau trauma, namun dapat mengakibatkan konstriksi pembuluh darah dan

mengurangi arus darah local, Dengan demikian, pada kondisi nyeri sendi rematik, terapi kompres yang tepat untuk diberikan adalah terapi kompres panas (Waryantini, 2018).

Selain kompres hangat terapi lain yang jugak diberikan oleh peneliti adalah *slow back massage*, *massase* merupakan tehnik integrasi sensoris yang mempengaruhi aktivitas sistem syaraf otonom. *Massase* punggung merupakan intervensi non farmakologis dengan menggunakan pendekatan secara fisik, penggunaan *massase* punggung tidak mempunyai efek samping berarti dan mudah dalam mengaplikasikannya (Kusyanti dalam Achjar, 2016).

Kesimpulan

Asuhan keperawatan keluarga pada pasien dengan masalah nyeri *osteoarthritis* setelah diberikan intervensi kompres hangat dan *slow back massage* selama 3 x 24 jam dapat mengurangi intensitas nyeri pada pasien dan memperbaiki kuitasnya hidupnya, dari hasil diatas dapat disimpulkan terapi kompres hangat dan *slow back massage* efektif dalam menurunkan nyeri *osteoarthritis*.

Ucapan Terima kasih

Terima kasih kepada semua yang berpartisipasi dalam penelitian ini besar harapan peneliti agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat serta peneliti selanjutnya.

Referensi

- Ardiansyah, R., Hermansyah, H., Idramsya, I., Septiyanti, S., & Hariadi, E. (2021). Literature Review: Efektifitas Stimulasi Kutaneus Slow Strokebackmassage terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Osteoarthritis pada Lansia.
- Fatimah, M., & Punjastuti, B. (2020). Pengaruh Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika (Jkmm)*, 11(2), 167-175.
- Hannan, M., Suprayitno, E., & Yuliyana, H. (2019). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Osteoarthritis Pada Lansia Di Posyandu Lansia Puskesmas Pandian Sumenep. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1-10.
- Italia, E. T. N. (2022). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Osteoarthritis Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(23).
- Jayadi, S. (2023). *Efektivitas Pemberian Kompres Hangat Dengan Slow Back Massage Untuk Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Osteoarthritis Di Desa Korleko Selatan Wilayah Kerja Puskesmas Korleko* (Doctoral Dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Hamzar).
- Jurnal Ners Vol. 5 No. 1 April 2010: 87 – 92
- Kalim, H., Wahono, C. S., Rahman, P. A., Najikhah, N. R., Santoso, A. A., Winoto, E. S., & Jayanto, G. D. (2019). *Reumatologi Klinik*. Universitas Brawijaya Press.
- Kependudukan dan Catatan Sipil Lombok timur, 2022 <https://disdukcapil.lomboktimurkab.go.id/lihat-foto-160-survey-masyarakat.html>
- PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik, Edisi 1 Cetakan III (Revisi). Jakarta: PPNI.
- PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Tindakan Keperawatan, Edisi 1 Cetakan II. Jakarta: PPNI
- Rosadi, R., Aprilia, L., & Wardojo, S. S. I. (2022). Manajemen Intervensi Fisioterapi Guna Mengurangi Nyeri Dan Peningkatan Lingkup Gerak Sendi Pada Pada Kasus Knee Osteoarthritis: Studi Kasus. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 6(1), 60-66.

- Sriwiyanti & Noviyanti (2018). Studi Literatur Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Terapi Kompres Hangat Dalam Mengurangi Rasa Nyeri Pada Pasien Gout Arthritis. *Jurnal Lontara Kesehatan*, 2(1), 61-70
- Trihartini, Mira. 2016. Stimulasi Kutaneus Slow -Stroke Back Massage Menurunkan Intensitas Nyeri Osteoarthritis Pada Lansia .
- Waryantini, W. (2018). Pengaruh Kompres Jahe (*Zingiber Officinale*) Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Sendi (Rheumatoid Arthritis) Pada Lansia. *Heal J*, 4(2), 49-56.
- Wijaya, E., & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. *Ners Muda*, 1(2), 88.