

## **Efektivitas Metode Kompres Hangat Pada Penderita Reumatoid Atritis Dengan Nyeri Akut Pada Lansia : *A Literature Review***

**Ila Rosalina<sup>1</sup>, Wiwit Dwi Nurbadriyah<sup>2</sup>, Zulfikar Muhamma<sup>d3</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa STIKes Kepanjen Malang

<sup>2</sup>Dosen STIKes Kepanjen Malang

\*Email : [ilarosalina345@gmail.com](mailto:ilarosalina345@gmail.com)

---

### **Abstrak**

Rheumatoid arthritis (RA) adalah penyakit autoimun dimana sistem kekebalan tubuh keliru menyerang bagian sendi. Terdapat beberapa faktor yang berkaitan dengan kejadian reumatoid arthritis antara lain faktor genetik, lingkungan, hormon, imunologi, dan faktor-faktor infeksi. Tujuan literatur review ini untuk mengetahui "Efektivitas Metode Kompres Hangat Pada Penderita Reumatoid Atritis Dengan Nyeri Akut Pada Lansia". Dalam penulisan artikel ini menggunakan metode literatur review, yaitu sebuah pencarian literatur baik nasional maupun internasional yang diperoleh dari Google Scholar dan Crossref. Pada tahap awal pencarian jurnal diperoleh 5 artikel jurnal dengan perbatasan waktu yaitu sejak tahun 2016 sampai 2020 yang menggunakan kata kunci : "Reumatoid Arthritis", "Nyeri Akut", Terapi : "Kompres hangat" dan "Lansia". Hasil menunjukkan bahwa 4 atikel dengan menggunakan terapi kompres hangat, baik kompres hangat serai maupun jahe sangat membantu menurunkan intensitas nyeri pada lansia yang menderita reumatoid arthritis. Penggunaan panas mempunyai keuntungan meningkatkan aliran darah ke suatu area dan memungkinkan dapat menurunkan nyeri, panas dan lembab dapat menghilangkan kekakuan akibat artritis. Metode kompres hangat ini sangat efektif bagi penderita reumatoid arthritis karena dapat meningkatkan aliran darah kesuatu area dan menghilangkan kekakuan pada sendi.

**Kata kunci :** Kompres, Nyeri, Reumatoid arthritis

### **Abstract**

Rheumatoid arthritis (RA) is an autoimmune disease in which the immune system mistakenly attacks a part of a joint. There are several factors related to the incidence of reumatoid arthritis including genetics, environmental, hormonal, immunological, and infectious factors. The purpose of this review literature is to find out "The Effectiveness of the Warm Compress Method in Patients with Rheumatoid Arthritis with Acute Pain in the Elderly". In writing this article using the literature review method, which is a search of both national and international literature obtained from Google Scholar and Crossref. In the initial stage of journal search, 5 journal articles were obtained with a time limit from 2016 to 2020 which used the keywords: "Rheumatoid Arthritis", "Acute Pain", Therapy: "Warm compresses" and "Elderly". The results showed that 4 aticles using warm compress therapy, both lemongrass and ginger warm compresses, greatly helped reduce the intensity of pain in the elderly who suffer from rheumatoid arthritis. The use of heat has the advantage of increasing blood flow to an area and allows it to reduce pain, heat and moisture can relieve stiffness caused by arthritis. This warm compress method is very effective for people with rheumatoid arthritis because it can increase blood flow to an area and eliminate joint stiffness.

**Keywords:** Compress, Pain, Rheumatoid arthritis

---

## **Pendahuluan**

Rheumatoid arthritis (RA) merupakan penyebab tersering inflamasi sendi kronik. RA adalah penyakit inflamasi autoimun sistemik, progresif dan kronik yang mempengaruhi banyak jaringan dan organ, namun pada prinsipnya merusak sendi-sendi sinovial (Fauzi, 2019). Terdapat beberapa faktor yang berkaitan dengan kejadian rheumatoid arthritis antara lain faktor genetik, lingkungan, hormon, imunologi, dan faktor-faktor infeksi. Sementara itu, faktor sosial ekonomi, psikologis, dan gaya hidup dapat mempengaruhi progresifitas dari penyakit (Noor, 2016).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2016 ada 335 juta penduduk di dunia yang mengalami rheumatoid arthritis, sedangkan prevalensi rematik sendiri mencapai 2 juta jiwa dengan perbandingan pasien wanita tiga kali lipat dari laki-laki. Di Indonesia jumlah penderita rheumatoid arthritis pada tahun 2013 prevalensinya sebanyak 45,59%. (Resmi Pangaribuan, 2020)

Rheumatoid Arthritis tidak boleh diabaikan karena termasuk kategori penyakit autoimun bersifat progresif, yang bisa menyerang fungsi organ tubuh lainnya dalam waktu yang cepat. Penyakit autoimun ini ditandai dengan peradangan kronis pada sendi tangan dan kaki yang disertai dengan gejala anemia, kelelahan, dan depresi. Peradangan ini menyebabkan nyeri sendi kekakuan, dan pembengkakan yang menyebabkan hilangnya fungsi sendi karena kerusakan tulang yang berujung pada kecacatan progresif dan berdampak pada hilangnya permukaan artikular dan pergerakan sendi (Deri, 2016).

Penyakit reumatoid arthritis membutuhkan penanganan yang tepat dalam mengatasi nyerinya. Adapun cara-cara untuk menurunkan nyeri yaitu dengan terapi farmakologi dengan tindakan pemberian obat sebagai penurun nyeri dan terapi nonfarmakologi dengan terapi kompres hangat efektif untuk menurunkan skala nyeri pada penderita rheumatoid arthritis (Riana yuliana, 2016)

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk mengangkat judul “Efektivitas Metode Kompres Hangat Pada Penderita Reumatoid Arthritis Dengan Nyeri Akut Pada Lansia : A Literatur Review.

## **Bahan dan Metode**

Dalam penulisan artikel ini menggunakan metode literatur review, yaitu semua pencarian literatur baik nasional maupun internasional yang diperoleh dari Google Scholar dan Crossref. Pada tahap awal pencarian jurnal diperoleh 8 artikel jurnal dengan perbatasan waktu yaitu sejak tahun 2016 sampai 2020 yang menggunakan kata kunci : “Reumatoid Arthritis”, “Nyeri Akut”, Terapi : “Kompres hangat” dan “Lansia”. Dari jumlah artikel tersebut hanya terdapat 8 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi sampel. Selanjutnya artikel yang dipakai sebagai sample ini diidentifikasi dan disajikan dengan bentuk tabel serta dibahas secara deskriptif untuk menjelaskan metode yang ada.

## **Hasil dan Pembahasan**

Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari luar dan dalam tubuh. Pada usia lanjut penurunan sistem muskuloskeletal ini ditandai dengan adanya nyeri di daerah persendian. Salah satu penyakit persendian yaitu Rheumatoid arthritis (Resmi Pangaribuan, 2020). Pada pasien rheumatoid arthritis terjadi penurunan harapan hidup 5-10 tahun, meskipun angka kematian mungkin lebih rendah pada mereka yang merespons terhadap terapi. Faktor-faktor yang meningkatkan resiko kematian termasuk infeksi, penyakit jantung, penyakit ginjal, pendarahan GI. Dan gangguan limfoproliferatif. Peristiwa ini langsung disebabkan oleh penyakit dan komplikasinya. (Noor, 2016)

Penyakit reumatoid arthritis sendiri dapat menjadi stresor bagi pasien karena nyeri dan disabilitas yang ditimbulkan. Ada dua hipotesis yang menjelaskan hal ini, yaitu stabilitas reumatoid arthritis yang menyebabkan pasien menjadi tidak bisa berfungsi secara normal dan yang kedua adalah

adanya sitosin proinflamasi yang menyebabkan depresi. Sitosin yang meningkat saat inflamasi dapat mengaktifkan aksis hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA)(EMudjaddid, 2017).

Menurut Internasiaional Association for Study of Pain , nyeri merupakan emosional yang tidak menyenangkan terkait dengan adanya kerusakan jaringan , baik secara aktual maupun potensial, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan. Secangkan menurut definisi keperawatan nyeri sebagai suatu keadaan yang tidak menyenangkan akibat rangsangan fisik maupun dari serabut saraf dalam tubuh ke otak yang diikuti oleh reaksi fisik (fisiologi) maupun emosional (Mujib Hannan, 2018)

Penatalaksanaan rasa nyeri yang direkomendasikan oleh World Health Organization mengajurkan pengobatan nyeri pada lansia dilakukan secara konservatif dan bertahap untuk mengurangi terjadinya efek samping. Prinsip utama pada penatalaksanaan rasa nyeri adalah menghilangkan serangan rasa nyeri. Manajemen nyeri yang efektif bagi lansia dapat dengan pendekatan farmakologi yaitu dengan obat- obatan dan nonfarmakologi dengan kompres hangat (Syapitri, 2018).

Kompres air hangat diajurkan untuk menurunkan nyeri karena padapat meredakan nyeri, meningkatkan relaksasi otot, meningkatkan sirkulasi meningkatkan relaksasi psikologis dan memberikan rasa nyaman (Riana yuliana, 2016). Panas dapat menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah. Secara fisiologi respon tubuh terhadap terhadap panas yaitu pelebaran pembuluh darah, penurunan suhu tubuh, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan , meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon dari tubuh ini lah yang digunakan untuk keperluan terapi pada berbagai kondisi dan keadaan yang terjadi dalam tubuh (Mujib Hannan, 2018). Kompres air hangat dapat dilakukan oleh semua orang yang menderita rheumatoid arthritis dan kompres air hangat lebih efektif dilakukan setiap saat ketika nyeri rheumatoid arthritis terasa atau kambuh (Damanik, 2019).

Dari 8 hasil penelitian yang telah telaah menyebutkan bahwa kompres hangat (jahe, serai) dapat menurunkan skala nyeri pada lansia yang menderita reumatoid arthritis. Menurut (Andriani, 2016) salah satu tindakan untuk menghilangkan nyeri secara non farmakologi yaitu dengan menghangatkan persendian yang sakit. cara pemanasan/ menghangatkan untuk mengatasi nyeri pada reumatoid arthritis yaitu dengan kompres hangat dengan handuk, dengan mendekatkan botol ke kedua sendi yang sakit. Penggunaan panas mempunyai keuntungan meningkatkan aliran darah ke suatu area dan memungkinkan dapat menurunkan nyeri, panas dan lembab dapat menghilangkan kekakuan akibat arthritis.

Kompres hangat sebagai metode yang sangat efektif untuk mengurangi nyeri atau kejang otot. Panas dapat disalurkan melalui konduksi (botol air panas). Panas dapat melebar pembuluh darah dan dapat meningkatkan aliran darah. Secara biologi efek pemberian terapi kompres hangat pada daerah tubuh akan memberikan sinyal ke hipotalamus melalui sumsum tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap panas di hipotalamus dirangsang, sistem efektor mengeluarkan sinyal yang melalui berkeringat dan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah diatur oleh pusat vesomotor pada medulla oblongata dari tangkai otak, bawah pengaruh hipotalamus bagian anterior sehingga terjadi vasodilatasi. Terjadinya vasodilatasi ini menyebabkan aliran darah ke setiap jaringan , dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri sendi yang dirasakan hilang(Mujib Hannan, 2018).

Menurut (Sidik, 2018) menyatakan bahwa lansia yang sering mengeluh nyeri dibagian sendi, nyerinya sering timbul pada waktu pagi hari lamanya nyeri sekitar 15 menit. Lansia untuk menghilangkan rasa nyeri dengan mengompres menggunakan air hangat. Berdasarkan penelitian (Riana yuliana, 2016) ada pengaruh sebelum dan setelah pemberian kompres hangat dalam penurunan nyeri reumatoid arthritis pada lansia hal pengalaman lansia dalam merasakan nyeri

dimana tanda dan gejala reumatoid arthritis yakni nyeri dan kram dibagian tangan, lutut dan kaki. Timbulnya nyeri pada cuaca dingin, waktu pagi dan malam hari.

Kompres hangat dapat digunakan sebagai alat terapi sendi untuk menghilangkan rasa sakit yang dialami penderita reumatoid arthritis, dimana rasa hangat bisa merileksasikan dan melancarkan peredaran darah ke seluruh tubuh sehingga dapat mengurangi ketegangan dan menimbulkan rasa nyaman. Pengompresan yang dilakukan dengan menggunakan buli-buli panas yang dibungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri yang dirasakan akan berkurang atau hilang (Mujib Hannan, 2018).

Cara lain mengaplikasikan kompres hangat bisa menggunakan kompres hangat jahe dan kompres hangat serai. Menurut (Nurfatimah, 2019) kompres hangat menggunakan jahe sangat efektif menurunkan nyeri pada reumatoid arthritis. Kandungan jahe yaitu rasa panas dan pedas yang dapat meredakan rasa nyeri, kaku dan spasme otot atau terjadinya vasodilatasi pembuluh darah. Dalam buku Herbal Indonesia disebutkan bahwa khasiat tanaman serai mengandung minyak atsiri yang memiliki sifat kimiawi dan efek non farmakologi yaitu rasa pedas dan bersifat hangat sebagai anti inflamasi dan menghilangkan rasa sakit atau nyeri yang bersifat analgesik serta melancarkan sirkulasi darah dan nyeri sendi pada penderita reumatoid arthritis.

**Tabel 1. Tabel result literatur review**

No	Judul Peneliti, tahun	Design dan Teknik sampling	Populasi dan sample	Hasil
1	Penerapan Teknik Kompres Hangat Jahe Terhadap Pengendalian Level Nyeri Dengan Khusus Rheumatoid Arthritis (Nurfatimah, 2019)	Study kasus  Wawancara, pemeriksaan fisik, observasi dan studi dokumentasi.	subjek pada penelitian ini adalah 1 lansia umur 78 tahun, jenis kelamin perempuan dengan diagnosa reumatoid arthritis	Pemberian kompres hangat (jahe) dengan 3 kali selama 1 minggu sangat efektif untuk menurunkan nyeri pada penderita reumatoid arthritis.
2	Pengaruh Pemberian Bromelain Nanas Terhadap Penurunan Inflamasi Pada Lansia Penderita Arthritis Di Pantjijompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2018 (Eva Latifah Nurhayati, 2018)	Pra-eksperimental One group pre-post test design  Total sampling	Populasi pada penelitian ini yaitu 18 orang lansia, sebagian besar berjenis kelamin perempuan 12 orang (66,7%), minoritas lansia berjenis kelamin laki-laki sebanyak 6 (33,3%). Sebagian besar lansia berumur 45-59 sebanyak 4 orang (22,2%), berumur 60-74 tahun sebanyak 11 orang (61,1%) dan berumur 75-90 tahun sebanyak 3 orang (16,7)	Bagi yang mengalami nyeri Rheumatid arthritis diharapkan untuk terus mengonsumsi bromelain nanas tiga kali sehari sebelum makan untuk mengurangi rasa nyeri akibat inflamasi reumatoid arthritis.
3	Pengaruh Kompres Serai Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lanjut Usia	Pra-eksperimen dengan desain one group pretest and posttest design  Total sampling	Populasi dalam penelitian ini adalah semua lanjut usia yang menderita arthritis reumatoid yang mengalami nyeri dan berjumlah 20 lansia. Lansia laki-laki	Pengaruh pemberian kompres hangat (serai) terhadap penurunan intensitas nyeri reumatoid arthritis pada usia lanjut dengan rata-rata penurunan intensitas nyeri yang dirasakan setelah dilakukan kompres hangat serai 1,95 dan

	(Andriani, 2016)		berjumlah 7 orang dan lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak 13 orang .	nilai signifikansi $0,000 < \alpha < 0,05$ . Jadi ada pengaruh kompres hangat (serai) terhadap penurunan intensitas nyeri reumatoid arthritis pada lanjut usia.
4	Pengalaman Lansia Dalam Mengatasi Nyeri Arthritis Rheumatoid Di Panti Sosial Tresna Werdha Sumatra Selatan Tahun 2017 (Sidik, 2018)	Kualitatif dengan pendekatan fenomenologi  Purposive sampling, wawancara dan observasi.	Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang menderita reumatoid arthritis di Panti Sosial Tresna werdha dengan umlah lansia 5 orang dengan karakteristik pendengaran baik dan bersedia menjadi informan.	Hasil peneliti bahwa tindakan-tindakan lansia untuk mengurai rasa nyeri pada reumatoid arthritis adalah dengan berbagai macam obat seperti balsem, minak gpu obat analgesik dan kompres air hangat.
5	Perbedaan Kompres Hangat Jahe dan Back massag terhadap penurunan skala nyeri ekstermitas bawah pada lansia dengan Rheumatoid Arthritis (Ni Kadek dwi Mas Pujastuti, 2018)	Quasi eksperimental design dengan pre test post test design pada masing-masing kelompok	Populasi pada penelitian yaitu seluruh lansia yang mengalami nyeri reumatoid arthritis di Banjar Abasan Singapadu Tengah yang berjumlah 40 orang. Sample dalam penelitaian yaitu sluruh lansia yang mengalami nyeri reumatoid arthritis di Banjar Abasan Singapadu Tengah yang memenuhi kreteria inklusi dan eksklusi kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok yang diberikan teknik kompres hangat (jahe) dan back massage.	Kompres hangat (jahe) efektif dalam penurunn skala nyeri ekstermitas bawah pada lansia dengan reumatoid arthritis dan lebih efektif dibandingkan dengan back massage.
6	Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Pada Lansia Yang Mengalami Reumatoid Arrtritis Di Desa Kotasan Kecamatan Galang(Damanik, 2019)	Quasi eksperimen  Pretest-posttest control grup design	Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang ada diwilayah lokasi penelitian yang menderita penyakit RA. Teknik pengambilan sampel yng digunakan adalah total sampling dikarenakan jumlah populasi yang sedikit. Sample yang digunakan pda penelitian ini adalah lansia yang mengalami nyeri reumatoid arthritis.	Perbedaan rerata tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat baik pada kelompok intervensi maupun kelomok kontrol. Hal ini dibuktikan pada analisa bivariat dilakukan uji beda mean paried <i>t tes</i> untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri pasien penyakit reumatid arthritis yang diberikan kompres hangat didapat p value $0,00 (< 0,05)$ , artinya adanya pengaruh kompres hangat terhadap tingakat nyeri RA yang diberikan kompres hangat.
7	Pengaruh Kompres Air Hangat Dan Kompres Hangat Jahe Terhadap	Cluster sampling Eksperimen semu (quasi	Populasi penelitian adalah semua lansia yang mngalami nyeri Artritis Reumatoid di	Pengaruh kompres hangat dan kompres hangat jahe terhadap nyeri artritis rematoid pada lansia di posyandu batu 10

	Nyeri Arthritis eksperimen ) Reumatoid(Riana yuliana, 2016)	Desain pre and post test nonequivalent control grup	posyandu batu 10 Tanjungpinang yang berjumlah 220 orang. Lsnda ysng berusia kurang dari 60 tahun dan memiliki masalah nyeri Arthritis Reumatoid. Jumlah sample dalam penelitian ini adalah 22 orang.	Tanjungpinang terdapat pengaruh yang signifikan.
8	Implementasi Evidence Based Nursing Pada Pasien Rematik(Octa, 2020)	Studi kasus	subjek pada penelitian ini adalah 1 lansia , jenis kelamin perempuan dengan diagnosa penyakit rematik di puskesmas Sumatra barat	Kompres hangat (jahe) sangat berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri sendi pada pasien rematik. Pemerian kompres hangat selama 7 hari menunjukkan penurunan skala nyeri pasien dari skala 4-5 menjadi skala 1-2.

Dari sejumlah 8 artikel hasil penelitian yang tercantum pada tabel di atas, bahwa 7 atikel mendapati hasil bahwa terapi kompres hangat baik kompres hangat serai maupun jahe sangat membantu menurunkan intensitan nyeri pada lansia yang penderita reumatoid arthritis. Dari 8 artikel penelitian 2 artikel menggunakan desain studi kasus, 2 artikel menggunakan pra eksperimental, 4 artikel menggunakan qualisi eksperimental dan kualitatif. Metode samling yang digunakan masing-masing artikel berbeda-beda, dimana 2 srtikel menggunakan total sampling, 1 cluster sampling, 1 artikel mengunkan purposive sampling, wawancara, dan observasi dan 1 artikel menggunakan wawancara, pemeriksaan fisik, observasi dan studi dokumentasi yangdimana pengambilan sampel berdasarkan ukuran yang diambil dari sumber data yang aktual, dengan mempertimbangkan karakteristik dan distribusi populasi yang mendapat sample yang representatif dan mengatasi terjadinya bias pada pasien.

### Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari literatur review ini adalah kompres hangat efektif untuk menurunkan nyeri pada lansia yang menderita reumatoid arthritis. Selain itu kompres hangat juga dapat meningkatkan aliran darah kesuatu area dan menghilangkan kekakuan pada sendi.

### Referensi

Eva Latifah Nurhayati, M. (2018). Pengaruh pemberian Bromelain Nanans Terhadap Penurunan Inflamasi pada Lansia Penderita Rheumatod Artritis Di Panti Jompo yayasan Guna Bukti Bakti Medan 2018. *Jurnal Maternitas Kebidanan* , Medan Barat.

Fauzi, A. (2019). Rheumatoid Arthritis . *JK Unila*, Brodjonegoro.

Ni Kadek dwi Mas Pujastuti, I. M. (2018). Perbedaan Kompres Hangat Jahe dan Back massag terhadap penurunan skala nyeri ekstermitas bawah pada lansia dengan Rheumatoid Arthritis . *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, Denpasar .

Nurfatihah, A. K. (2019). Penenrapan Teknik Kompres Hangat jahe Terhadap Pengendalian Level Nyeri Dengan Kasus Rheumatoid Artritis . *Jurnal Kesehatan*, Ternate Maluku Utara.

Octa, A. R. (2020). Implementasi Evidence Based Nursing Pada Pasien Rematik. *Real in Nursing Jurnal (RNJ)*, 7.

Resmi Pangaribuan, N. O. (2020). Sebam Lansia Pada Reumatoid arthritis Dengan Nyeri Lutut Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia . *Indonesia Trust Health Journal*, Medan.

Sidik, A. B. (2018). Pengalaman Lansia Dalam Mengatasi Nyeri Arthritis Rheumatoid Di Panti Sosial Tresna Werdha Sumatra Selatan Tahun 2017. *Jurnal Aisyiyah Medika*, Sumatra Selatan .

Syapitri, H. (2018). Kompres Jahe Berkasiat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Pada penderita Reumatoid Arthritis . *Jurnal Mutiara Ners*, Medan.