

KOMBINASI KOMPRES HANGAT DAN PIJAT PUNGGUNG PADA LANSIA SEBAGAI INTERVENSI NYERI SENDI

Felicia R. Pangajow¹, Wahyuni Langelo², Gladis Ratuliu^{3*}
^{1,2,3*}Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Katolik De La Salle Manado
*gratuliu@unikadelasalle.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Keluhan nyeri sendi pada lanjut usia masih banyak ditemukan terutama pada lansia di Desa Kasuratan. Nyeri sendi tersebut dialami setiap hari dan tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Nyeri sendi dapat mengganggu aktivitas lansia sehari-hari terutama pada lansia dengan penyakit penyerta seperti osteoarthritis dan artritis rematik. Kurangnya pengetahuan lansia mengenai penanganan nyeri sendi dan keterbatasan fisik menjadi hambatan bagi lansia untuk mengunjungi fasilitas layanan kesehatan yang berakibat pada tidak adanya penanganan yang tepat bagi lansia. Sehingga dipandang perlu dilakukan pemberian intervensi nonfarmakologis seperti kompres hangat dan pijat punggung yang dapat dilakukan di rumah. **Objektif:** Mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat dan pijat punggung pada lansia dengan nyeri sendi. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimen yang menggunakan metode *one-group pre-post test*. Populasi penelitian sebanyak 243 orang lansia yang berdomisili di Desa Kasuratan Kecamatan Remboken dengan Teknik pengambilan sampel *purposive* maka didapatkan sebanyak 30 orang lansia sebagai responden. Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi skala nyeri dengan uji statistik Wilcoxon. Lama penelitian dari bulan Februari sampai Juli 2023. **Hasil:** Hasil signifikan yang didapat melalui uji Wilcoxon sebesar 0,000 dengan *p-value* <0,05. **Kesimpulan:** Pemberian kombinasi intervensi kompres hangat dan pijat punggung pada lansia dengan nyeri sendi memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan skala nyeri yang dialami lansia.

Kata Kunci: Intervensi Nonfarmakologis; Kompres Hangat; Lansia, Nyeri Sendi; Pijat Punggung

COMBINATION OF WARM COMPRESS AND BACK MASSAGE IN THE ELDERLY AS AN INTERVENTION FOR JOINT PAIN

ABSTRACT

Introduction: Complaints of joint pain in elderlies were still widely found, especially in the elderly in Kasuratan Village. The joint pain was experienced daily and did not get proper treatment. Joint pain could interfere with daily activities of the elderlies, especially in the elderlies with diseases such as osteoarthritis and rheumatoid arthritis. The elderlies lack of knowledge about joint pain management and physical limitations were obstacles for the elderlies to visit health care facilities which resulted in the absence of proper treatment for the elderlies. Thus, it was deemed necessary to provide non-pharmacological interventions such as warm compresses and back massages that could be done at home. **Objective:** To determine the effect of warm compress and back massage on the elderlies with joint pain. **Method:** Quantitative research with a pre-experiment design using one-group pre-post test method. The research population were 243 elderly people who lived in Kaseratan Village, Remboken District. By utilizing purposive sampling technique, 30 elderly people were obtained as respondents. The instrument used was a pain scale observation sheet with Wilcoxon statistical test. Duration of research was from February to July 2023. **Results:** Significant result obtained through the Wilcoxon test was 0.000 with *p-value* of <0.05. **Conclusion:** Giving a combination of warm compress and back massage intervention to the elderlies with joint pain had a significant effect in reducing the pain scale experienced by the elderly.

Keywords: Back Massage; Elderly; Joint Pain; Non-Pharmacological Intervention; Warm Compress

PENDAHULUAN

Gangguan muskuloskeletal merupakan gangguan yang terjadi pada otot, sendi, saraf, tendon, tulang rawan, juga struktur pendukung pada ekstremitas atas dan bawah tubuh. Faktor yang dapat menyebabkan seperti penuaan, penggunaan gerakan yang berulang, aktivitas fisik yang berat, merokok, dan indeks massa tubuh yang tinggi. Pada lansia, gangguan ini dapat berupa fraktur, osteoporosis, osteoarthritis, dan rematik. Gangguan ini dapat menyebabkan nyeri, penurunan rentang gerak pada sendi, penurunan fungsi sensori, dan penurunan postur tubuh. (Kumar, Kishore, Laisram, & Wadgave, 2019; Park & Lee, 2020, Puspitasari & Ariyanto, 2021).

WHO membagi kategori lanjut usia ke dalam empat bagian, yaitu 45-59 tahun sebagai usia pertengahan, 60-74 tahun sebagai usia lanjut, 75-90 tahun sebagai lanjut usia tua, dan 90 tahun ke atas sebagai usia sangat tua (Sunaryo, dkk, 2015). Di mana dalam lanjut usia ini, proses penuaan terjadi dan dapat mengakibatkan adanya penyakit degeneratif seperti gangguan muskuloskeletal dikarenakan adanya penurunan kemampuan seseorang akibat proses penuaan (Suryantini, dkk, 2022; Hasana, dkk, 2022).

Insiden gangguan musculoskeletal di Australia dilaporkan paling banyak terjadi di area punggung bawah (49.7%), lutut (26.7%), tangan (26%), dan bahu (20.8%) (Park & Lee, 2020). Insiden nyeri sendi di Asia dilaporkan sebesar 12,2%, di Afrika-Amerika sebesar 21,8% dan tertinggi pada India-Amerika sebesar 26,8% (CDC, 2022). Di Sulawesi Utara, khususnya di Kabupaten Minahasa, insiden nyeri sendi pada lansia dengan osteoarthritis dan artritis reumatoid dilaporkan sebesar 9.94% (Kemenkes RI, 2018).

Lansia di Kecamatan Remboken, Kabupaten Minahasa berjumlah 243 orang, dengan 113 lansia mengeluhkan nyeri sendi dengan penyakit penyerta yaitu osteoarthritis dan artritis reumatoid. Kegiatan para lansia tersebut adalah kegiatan yang bersifat pengulangan dan memberi tekanan dan beban lebih pada sendi tubuh seperti berkebun, memikul bahan pangan, kurang berolahraga yang tepat untuk usia, dan suhu yang dingin pada malam hari mencapai 16°C, sehingga memicu kambuhnya nyeri pada sendi seperti lutut, punggung dan bahu. Nyeri yang dirasakan tidak diberi penanganan khusus dikarenakan kurangnya pengetahuan lansia dan keluarga mengenai penanganan nyeri sendi, jarak fasilitas Kesehatan yang jauh, dan keterbatasan mobilisasi lansia untuk memeriksakan diri ke fasilitas Kesehatan.

Intervensi non-farmakologis kompres hangat dan pijat punggung masing-masing terbukti dapat mengurangi nyeri dengan cara memberikan efek relaksasi terhadap otot dan melancarkan peredaran otot (Widyastuti, dkk, 2021; Nopriani & Fadila, 2021; Kurniawati, 2023). Teknik ini dapat dilakukan sendiri di rumah dengan bantuan anggota keluarga, sehingga kombinasi kedua intervensi ini dipandang perlu diberikan kepada lansia. Selain karena dapat menurunkan nyeri, intervensi ini juga tidak memerlukan alat khusus yang sulit untuk dijangkau.

METODE

Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan metode *one-group pre-post test*. Penelitian ini bertempat di Desa Kasuratan, Kecamatan Remboken, Kabupaten Minahasa, dengan jumlah lansia sebanyak 243 orang. 113 lansia dengan keluhan nyeri sendi dan sebanyak 30 lansia menjadi responden dengan teknik *purposive sampling*, di mana 30 orang lansia tersebut mengalami penyakit sendi, sedang mengalami nyeri sendi dengan skala nyeri ringan sampai sedang terutama di bagian punggung, tidak mengonsumsi analgetik dan anti radang, tidak memiliki luka terbuka, luka bakar, dermatitis dan penyakit kulit lainnya di bagian punggung, serta tidak menderita diabetes.

Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)* dengan pengukuran skala nyeri dari 0-10, dengan nilai 0 tanpa nyeri, nilai 1-3 nyeri ringan, 4-6 nyeri sedang, dan 7-10 nyeri berat. Skala nyeri diukur sesaat sebelum diberikan intervensi dan

setelah diberikan intervensi. Intervensi yang diberikan berupa kombinasi dari kompres hangat pada punggung dan pijat punggung. Kompres hangat dengan suhu 40°C-42°C dengan menggunakan kantong air panas khusus yang diletakkan pada area punggung dilakukan selama 20 menit untuk setiap responden dan diikuti dengan pemberian pijat punggung dengan gerakan *effleurage* dan *petrissage*, dari arah bahu ke bokong dengan waktu 10 menit. Total waktu pemberian intervensi per responden adalah selama 30 menit. Data yang terkumpul kemudian di uji menggunakan uji nonparametrik Wilcoxon dengan nilai $p = 0,000$.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden di Desa Kasuratan Tahun 2023 (n=30)

Karakteristik Responden	f	%
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	6	20.0
Perempuan	24	80.0
Usia		
60 - 74 (Lansia Awal)	22	73.3
75 - 90 (Lansia Tua)	8	26.7
Pendidikan Terakhir		
SD	20	66.7
SMP	4	13.3
SMA	6	20.0
Pekerjaan		
Petani	19	63.3
Tidak Bekerja	10	33.3
Lainnya	1	3.3
Lamanya Menderita Nyeri Sendi		
< 2 Tahun	21	70.0
> 2 Tahun	9	30.0
Hal Yang Dilakukan Jika Mengalami Nyeri		
Minum air hangat	7	23.3
Istirahat	17	56.7
Lainnya	6	20.0
Total	30	100.0

Pada tabel 1 didapati perempuan sebagai responden terbanyak (80%), lansia awal (73%), dengan Pendidikan terakhir SD (66,7%) dan bekerja sebagai petani (63,3%), menderita nyeri sendi kurang dari 2 tahun (70%) dan beristirahat apabila sedang mengalami nyeri sendi (56,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri pada Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Kombinasi Kompres Hangat dan Pijat Punggung di Desa Kasuratan Tahun 2023 (n=30)

Skala Nyeri	Pre – Test		Post – Test	
	f	%	f	%
Tidak Nyeri	0	0	4	13.3
Nyeri Ringan	10	33.3	21	70.0
Nyeri Sedang	20	66.7	5	16.7
Total	30	100.0	30	100.0

Tabel 2, menunjukkan responden terbanyak mengalami nyeri sedang (66,7%) sebelum diberikan intervensi dan nyeri ringan (70%) setelah diberikan intervensi.

Tabel 3. Analisis Pengaruh Kombinasi Kompres Hangat dan Pijat Punggung pada Lansia dengan Nyeri Sendi di Desa Kasuratan Tahun 2023 (n=30)

Skala Nyeri	f	Mean Rank	p – value
Positif	0	0.00	0.000
Negatif	30	15.50	0.000
Ties	0		

Pada Tabel 3. Didapatkan hasil uji Wilcoxon dengan nilai *mean* 15,50 dan hasil signifikan dengan nilai $p = 0,000$ atau $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$) yang berarti kombinasi kompres hangat dan pijat punggung berpengaruh untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia.

PEMBAHASAN

Responden terbanyak dalam penelitian ini adalah perempuan, hal ini disebabkan oleh proses penuaan di mana wanita lebih cenderung mengalami masalah muskuloskeletal yang diakibatkan oleh penurunan kadar estrogen (Alay, Kaya, Cengiz, Yildiz, Ekin, & Yasar, 2020). Berada dalam kategori usia lansia awal yang masih dapat melakukan aktivitas sehari-hari seperti berkebun, dengan Riwayat Pendidikan terakhir SD sehingga tidak memiliki informasi yang cukup mengenai penanganan nyeri sendi, bekerja sebagai petani yang dapat meningkatkan kejadian nyeri sendi karena melakukan pekerjaan berulang dan berat bagi sendi, mengalami nyeri sendi kurang dari 2 tahun lamanya. Saat mengalami nyeri sendi, Tindakan yang dilakukan lansia antara lain beristirahat, meminum air hangat, bahkan hanya membiarkan nyeri sampai hilang dengan sendirinya.

Tingkat nyeri sendi pada lansia sebelum diberikan intervensi berada pada tingkat sedang dan ringan, yang didominasi pada nyeri ringan. Nyeri yang dialami dari sedang berkurang menjadi ringan dan bahkan tidak nyeri sama sekali setelah pemberian intervensi. Walaupun masih ada lansia yang mengalami nyeri sedang, akan tetapi dari hasil observasi menggunakan NRS, skala nyeri 6 sebelum intervensi dalam kategori sedang berkurang menjadi skala nyeri 4 setelah intervensi. Meskipun demikian, angka pada skala ini masih termasuk dalam skala nyeri sedang walaupun terdapat penurunan angka.

Kombinasi dari kompres hangat dan pijat punggung pada lansia dengan nyeri sendi, terbukti secara signifikan dapat menurunkan tingkat nyeri sendi yang dialami oleh lansia. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilaksanakan Richard & Sari (2020), di mana kompres hangat dapat menurunkan tingkat nyeri sendi yang dialami lansia karena kompres hangat dapat membuat lansia merasa nyaman dan lebih santai sehingga terjadi penurunan rasa nyeri. Wijaya, Nurwijayanti, & Santoso (2020) juga menemukan bahwa nyeri sendi pada pasien dengan gout arthritis berkurang setelah diberikan terapi kompres hangat dengan kombinasi rebusan daun salam, di mana kompres hangat dapat meningkatkan sirkulasi darah pada area nyeri sehingga terjadi penurunan factor inflamasi seperti bradikinin, prostaglandin dan histamin yang akhirnya menurunkan tingkat nyeri.

Susilowati, Susanti, & Samsuni, (2021), menemukan bahwa nyeri punggung pada lansia dengan reumatik berkurang setelah diberikan pijatan punggung selama 20 menit. Hal ini dikarenakan pijatan dapat memberikan efek rasa hangat yang dapat meningkatkan sirkulasi darah karena terjadi vasodilatasi, sehingga memberikan rasa nyaman dan menurunkan nyeri. Ginting, Waruwu, Mendrofa, Maria, & Syafira, (2020) juga mendapati bahwa pijat punggung pada lansia dengan reumatik dapat menurunkan rasa nyeri yang dialami, karena pijat punggung dapat memberikan ketenangan, menurunkan kecemasan, juga menurunkan kekakuan otot.

KESIMPULAN

Pada penelitian ini karakteristik responden terbanyak ialah perempuan dalam kategori lansia awal, dengan pendidikan terakhir SD, bekerja sebagai petani, menderita nyeri sendi kurang dari 2 tahun lamanya, dan hanya beristirahat apabila sedang merasakan nyeri sendi. Hasil dari penelitian ini ditemukan ada hubungan yang signifikan dari pemberian kompres hangat dan pijat punggung pada penurunan tingkat nyeri sendi pada lansia dengan osteoarthritis dan rheumatoid arthritis. Sehingga disarankan bagi lansia dan keluarga agar dapat dilakukan pemberian kompres hangat dan pijat punggung apabila lansia sedang mengalami nyeri sendi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alay, I., Kaya, C., Cengiz, H., Yildiz, S., Ekin, M., & Yasar, L. (2020). *The Relation Of Body Mass Index, Menopausal Symptoms, And Lipid Profile With Bone Mineral Density In Postmenopausal Women*. *Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology*, 59(1), 61-66. Doi: 10.1016/j.tjog.2019.11.009.
- CDC. (2022). *Arthritis Data and Statistic*. https://www.cdc.gov/arthritis/data_statistics/index.htm. Diakses 24 Februari 2023
- Ginting, C. N., Waruwu, A., Mendrofa, C. K., Maria, N. T., & Syafira, S. (2020). *Pengaruh Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Lansia Penderita Rematik*. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(4), 555-562. Doi: 10.37287/jppp.v2j4.214
- Hasana U, et al. (2022). *Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia dengan Penyakit Gout Arthritis*. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 9(1), 62-66. <https://akbidhipekalongan.ac.id/e-journal/index.php/jurbidhip/article/view/176> Diakses 21 Februari 2023
- Kemendes. (2022). *Manajemen Nyeri*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1052/manajemen-nyeri. Diakses 27 Maret 2023
- Kumar, A., Kishore, J., Laisram, N., & Wadgave, Y. (2019). *Prevalence of Musculoskeletal Disorders Amongst Adult Population of India*. *Epidemiology International*, 4(3), 22-26.
- Kurniawati., dkk. (2023). *Terapi Keperawatan Komplementer untuk Mahasiswa Keperawatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Nopriani, Y., & Fadila, R. A. (2021). *Warm Compress On The Intensity Of Pain In Elderly With Arthritis Pain: A Literature Review*. *International Conference on Nursing and Public Health*, 1(1), 205-212
- Park, J., & Lee, K. H. (2020). *The Effects Of Musculoskeletal Disorders On Body Regions And Pain Levels In Elderly People On Dynamic Balance Ability*. *Journal of Men's Health*, 16(3), e98-e108. Doi:10.31083/jomh.v16i3.285
- Puspitasari, N., & Ariyanto, A. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Muskuloskeletal Disorder (MSD) pada Lansia*. *Journal of Physical Activity*, 2(1), 1-7. Available at: <https://journal.apopi.org/index.php/jpa/article/view/27> Diakses 21 Maret 2024
- Richard, S. D., & Sari, D. A. K. W. (2020). *The Influence of Warm Compress and Progressive Muscle Relaxation Therapy in Decreasing Joint Pain to Elderly at Posyandu Lansia RW 04 Kelurahan Bangsal Kota Kediri*. *Journal of Innovation and Applied Technology*, 6(2), 1031-1037.
- Sunaryo., dkk. (2015). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Penerbit Andi, Yogyakarta
- Suryantini, N. L. E. (2022). *Prevalensi Nyeri Sendi Lansia Dan Self-Care Management Dalam Mengatasi Nyeri Di Desa Semarapura Kauh Kecamatan Klungkung*. *Jurnal Medika Usada*, 5(2), 42-48. <https://ejournal.stikesadvaita.ac.id/index.php/MedikaUsada/article/view/135/96>. Diakses 21 Februari 2023
- Susilowati, S., Susanti, F., & Samsuni, S. (2021). *The Effect of Back Massage Therapy on Rheumatic Pain in The Elderly in The Geriatric Clinic Kesdaam Cijantung Hospital, East Jakarta Year 2019*. *Journal of Ageing and Family*, 1(1), 37-44. Doi: 10.52643/joaf.v1i1.1735

- Widyastuti, D., dkk. (2021). *Literature Review: Warm Compress with Medicine Plants to Reduce Joint Pain in the Elderly*. Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences. 2(2), 127-132. Doi: 10.37287/picnhs.v2i2.933
- Wijaya, S.E.N., Nurwijayanti, A.M., & Santoso, D. Y. A. (2020). *Effect of Giving Warm Compress Therapy and Bay Leave Decoction to Scale Level Gout Arthritis Pain*. Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences, 1(1), 217-228