JURNAL KESEHATAN DAN TEKNOLOGI

PENERAPAN KOMPRES HANGAT PADA LANSIA DENGAN MASALAH NYERI KRONIS : STUDI KASUS

[1] Freny Ravika Mbaloto, [2]Dinda Natalia, [3]Adrian Prasetyo
[123]Prodi Keperawatan STIKes Bala Keselamatan Palu, Indonesia
Email: frenymbaloto@gmail.com

ABSTRACT

Gout arthritis is characterized by elevated uric acid levels in the blood, leading to joint pain. Chronic pain is discomfort lasting more than three months, which can diminish the quality of life in the elderly. Warm compresses is a nonpharmacological intervention that nurses can independently administer to reduce pain intensity to the patients with gout arthritis. This case study aims to describe nursing care involving the application of warm compresses to alleviate chronic pain in an elderly patient with gout arthritis. This case study aims to describe nursing care involving the application of warm compresses to alleviate chronic pain in an elderly patient with gout arthritis. The research method employed was descriptive with a case study approach involving one respondent. Data collection methods included interview, observations, and physical examinations. Instruments used were the general assessment format and PQRST pain assessment, Numeric Rating Scale (NRS), warm compress SOP, Sinocare GCU Meter M101, and water thermometer. Assessment findings revealed the primary complaint of pain in both knees. The established nursing diagnosis was chronic pain related to chronic musculoskeletal conditions. Nursing interventions followed Indonesian Nursing Intervention Standards (SIKI) guidelines, focusing on applying warm compresses to the knee areas for approximately 10 minutes, once daily for 4 days. Results showed a reduction in pain scale, with NRS scores decreasing from 5 (moderate pain) to 2 (mild pain). In conclusion, warm compress application is effective in reducing chronic pain intensity in elderly who has gout arthritis, and it is hoped that this intervention can implementated by community to decrease pain.
Keywords: : Gout Arthritis, Chronic Pain, Warm Compress

ABSTRAK

Gout arthritis adalah peningkatan kadar asam urat dalam darah yang menimbulkan nyeri pada persendian. Nyeri kronis merupakan ketidaknyamanan yang berlangsung lebih dari tiga bulan dan dapat menurunkan kualitas hidup lansia. Kompres hangat merupakan intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan perawat secara mandiri untuk membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien *gout arthritis*. Tujuan studi kasus ini menggambarkan asuhan keperawatan penerapan kompres hangat untuk mengurangi nyeri kronis pada lansia dengan *gout arthritis.* Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada satu responden. Metode pengumpulan data yang dilakukan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik. Instrument yang digunakan format pengkajian umum dan nyeri PQRST, skala *Numeric Rating Scale* (NRS), SPO kompres hangat, sinocare GCU Meter M101, dan termometer air. Hasil pengkajian ditemukan keluhan utama nyeri pada kedua lutut. Diagnosis keperawatan yang ditegakkan adalah nyeri kronis berhubungan dengan kondisi muskuloskeletal kronis. Intervensi keperawatan mengacu pada SIKI dengan fokus pemberian kompres hangat pada area lutut selama ±10 menit,diberikan 1 kali sehari selama 4 hari. Hasil menunjukkan penurunan skala nyeri dengan skor NRS dari 5 (nyeri sedang) menjadi 2 (nyeri ringan). Disimpulkan penerapan kompres hangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri kronis pada lansia *gout arthritis* dan diharapkan intervensi ini dapat diterapkan masyarakat untuk mengurangi nyeri.
Kata kunci : *Gout Arthritis*, Nyeri Kronis, Kompres Hangat

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap perkembangan akhir dalam kehidupan manusia yang ditandai dengan terjadinya proses penuaan. Proses ini tidak hanya berkaitan dengan bertambahnya usia, tetapi juga melibatkan perubahan progresif pada struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kemampuan tubuh dalam mempertahankan keseimbangan fisiologis (Astuti et al., 2024). Penurunan tersebut berimplikasi luas, termasuk pada fungsi metabolisme tubuh. Salah satu kondisi yang sering muncul sebagai akibat gangguan metabolik pada lansia adalah *gout arthritis*, yaitu peradangan sendi yang berkaitan dengan peningkatan kadar asam urat dalam darah (Eka & Maryatun, 2024).

Secara global, kejadian *gout arthritis* menunjukkan kecenderungan meningkat. Data dari World Health Organization (2020) melaporkan bahwa prevalensi asam urat mencapai 33,3% di seluruh dunia. Angka ini cenderung lebih tinggi di negara maju, seperti Amerika (39%) dan Inggris (32%), namun peningkatan serupa juga mulai terlihat di negara berkembang, termasuk Indonesia. Di tingkat nasional, prevalensi penyakit asam urat dilaporkan sebesar 45% pada kelompok usia 55–64 tahun, meningkat menjadi 51,9% pada usia 65–74 tahun, dan mencapai 54,8% pada usia di atas 75 tahun (Kemenkes RI, 2022). Selain itu, terjadi peningkatan jumlah kasus dari 72.675 kasus pada tahun 2021 menjadi 102.995 kasus pada tahun 2022 (Kemenkes RI, 2022). Di Provinsi Sulawesi Tengah, penyakit sendi menempati peringkat kelima tertinggi secara nasional (6,5%) dengan estimasi 14.918 kasus (Riskesdas, 2018), sedangkan di Kota Palu prevalensinya tercatat sebesar 3,93% atau sekitar 2.002 jiwa (Riskesdas, 2020).

Gout arthritis merupakan gangguan metabolik yang disebabkan oleh ketidakseimbangan metabolisme purin sehingga terjadi peningkatan kadar asam urat dalam darah (hiperurisemia). Kondisi ini terjadi ketika produksi asam urat meningkat atau ekskresi oleh ginjal menurun, sehingga asam urat menumpuk dan mengendap dalam bentuk kristal monosodium urat pada persendian. Hiperurisemia ditandai dengan kadar asam urat melebihi batas normal, yaitu >7,0 mg/dl pada laki-laki dan >6,0 mg/dl pada perempuan (Widyastuti et al., 2021). Faktor risiko yang memengaruhi kondisi ini meliputi jenis kelamin (wanita pascamenopause memiliki risiko lebih tinggi), riwayat keluarga, gangguan fungsi ginjal, penyakit penyerta, riwayat penyakit sebelumnya, serta konsumsi makanan tinggi purin secara berlebihan seperti jeroan, sayuran tertentu seperti kangkung, dan daging bebek bebek (Sari et al., 2022; Laiya & Abdullah, 2022).

Akumulasi kristal asam urat pada persendian, seperti jari kaki, pergelangan kaki, lutut, hingga siku, akan memicu respons inflamasi yang ditandai dengan pembengkakan, kemerahan, peningkatan suhu lokal, serta nyeri. Nyeri yang muncul umumnya bersifat akut dan dapat berkembang menjadi kronis apabila tidak ditangani secara optimal. Intensitas nyeri bervariasi dan sering kali dirasakan lebih berat pada malam hari atau saat bangun tidur di pagi hari (Fitriani & Fijianto, 2021). Dampak lanjut dari kondisi ini tidak hanya terbatas pada penurunan fungsi sendi, tetapi juga dapat mengganggu mobilitas fisik, kualitas tidur, serta interaksi sosial penderita (Murwani et al., 2022).

Upaya penatalaksanaan *gout arthritis* dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis meliputi pemberian obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) seperti ibuprofen, naproxen, dan allopurinol. Sementara itu, pendekatan nonfarmakologis dapat dilakukan melalui teknik relaksasi, distraksi, terapi musik, massage, serta kompres hangat (Laiya & Abdullah, 2022). Kompres hangat merupakan salah satu terapi komplementer yang bertujuan untuk meningkatkan kenyamanan, memperlancar sirkulasi darah, mengurangi nyeri, serta mencegah spasme otot (Murwani et al., 2022).

Kompres hangat bekerja dengan meningkatkan aliran darah ke area persendian sehingga dapat menurunkan nyeri dan kekakuan pada penderita *gout arthritis*. Terapi ini memiliki keunggulan karena relatif aman, mudah dilakukan, serta ekonomis (Eka & Maryatun, 2024). Dalam penelitian ini, kompres hangat diberikan pada pagi hari karena nyeri dan kekakuan sendi biasanya lebih dirasakan setelah periode istirahat malam. Pemberian kompres hangat pada waktu tersebut diharapkan dapat meningkatkan vasodilatasi, memperlancar aliran darah, serta mengurangi kekakuan sendi sehingga pasien lebih nyaman dalam beraktivitas. Studi kasus oleh Laiya & Abdullah (2022) menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat selama ±10 menit selama 4 hari berturut-turut efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada lansia *gout arthritis*.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada satu orang lansia yang mengalami *gout arthritis* dengan nyeri kronis, dengan kriteria inklusi meliputi lansia yang bersedia menjadi responden, berusia ≥ 60 tahun, mengalami nyeri ringan hingga sedang, serta memiliki kesadaran baik dan mampu berkomunikasi secara verbal, sedangkan kriteria eksklusi meliputi lansia dengan penurunan kesadaran, luka terbuka atau gangguan kulit pada area intervensi, serta kondisi komplikasi atau nyeri berat yang dapat mengganggu penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik untuk memperoleh data yang komprehensif. Instrumen yang digunakan meliputi format pengkajian, skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS), standar operasional prosedur (SOP) kompres hangat, serta alat pendukung seperti termometer air. Tindakan keperawatan yang diberikan berupa kompres hangat selama ±10 menit, satu kali sehari pada pagi hari selama 4 hari berturut-turut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengkajian pada Ny. A usia 75 tahun dengan riwayat *gout arthritis* sejak usia ±55 tahun menunjukkan keluhan utama berupa nyeri pada kedua lutut yang dirasakan menetap dan semakin mengganggu aktivitas sehari-hari. Berdasarkan metode PQRST, nyeri muncul terutama saat bangun pagi dan meningkat saat bergerak seperti berdiri dan berjalan, dengan karakteristik berdenyut serta menjalar ke bagian bawah kaki. Intensitas nyeri berada pada skala 5 (nyeri sedang) menurut *Numeric Rating Scale* (NRS) dan berlangsung terus-menerus lebih dari tiga bulan. Data objektif menunjukkan keterbatasan rentang gerak lutut, kekuatan otot 4/5 ekstremitas bawah dextra dan sinistra, ekspresi meringis ringan saat bergerak, tekanan darah 140/90 mmHg, serta kadar asam urat 6,8 mg/dL, yang sesuai dengan gambaran klinis *gout arthritis* (Warijan et al., 2020).

Berdasarkan analisis data yang diperoleh, ditegakkan diagnosis keperawatan nyeri kronis berhubungan dengan kondisi muskuloskeletal kronis. Penetapan diagnosis ini didukung oleh karakteristik nyeri yang berlangsung lebih dari tiga bulan, bersifat menetap, dan berdampak pada aktivitas sehari-hari klien. Menurut Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2018), nyeri kronis merupakan pengalaman sensorik atau emosional yang berlangsung lama dengan intensitas bervariasi serta dapat menyebabkan keterbatasan fungsi. Kondisi ini berbeda dengan nyeri akut yang bersifat sementara, sehingga keadaan klien lebih tepat dikategorikan sebagai nyeri kronis.

Intervensi keperawatan direncanakan berdasarkan manajemen nyeri sesuai standar SIKI yang mencakup tindakan observasi, terapeutik, dan edukasi. Fokus utama intervensi adalah pemberian terapi nonfarmakologis berupa kompres hangat untuk menurunkan intensitas nyeri. Luaran yang diharapkan mengacu pada SLKI yaitu penurunan tingkat nyeri yang ditandai dengan berkurangnya keluhan nyeri, ekspresi

meringis, dan sikap protektif. Pemilihan kompres hangat didasarkan pada bukti penelitian yang menunjukkan efektivitasnya dalam meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi kekakuan sendi, serta menurunkan persepsi nyeri pada penderita *gout arthritis* (Laiya & Abdullah, 2022).

Implementasi keperawatan dilakukan selama empat hari berturut-turut dengan pemberian kompres hangat setiap pagi selama ±10 menit sesuai prosedur. Pada hari pertama, skala nyeri menurun dari 5 menjadi 4 setelah tindakan dilakukan, yang menunjukkan respons awal terhadap intervensi. Hari kedua menunjukkan kondisi nyeri tetap pada skala 4 sebelum intervensi, namun klien melaporkan peningkatan kenyamanan setelah tindakan. Pada hari ketiga dan keempat, terjadi penurunan bertahap menjadi skala 3 dan 2 disertai peningkatan mobilitas serta penurunan kadar asam urat dari 6,8 mg/dL menjadi 5,4 mg/dL, yang secara fisiologis berkaitan dengan efek vasodilatasi dari kompres hangat yang meningkatkan aliran darah dan relaksasi otot.

Evaluasi menunjukkan bahwa intervensi kompres hangat efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada klien. Secara subjektif, klien melaporkan nyeri berkurang dan tidak lagi mengganggu aktivitas sehari-hari. Secara objektif, klien tampak lebih rileks, tidak menunjukkan ekspresi nyeri yang signifikan, mampu melakukan kompres hangat secara mandiri serta mengalami peningkatan mobilitas. Penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 2 dan kadar asam urat mendukung efektivitas kompres hangat, yang bekerja melalui peningkatan sirkulasi darah, penurunan kekakuan sendi, serta relaksasi jaringan sehingga persepsi nyeri berkurang, sejalan dengan penelitian Laiya & Abdullah (2022) dan Warijan et al. (2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kompres hangat dapat membantu menurunkan nyeri pada lansia dengan gout arthritis, sehingga meningkatkan kenyamanan serta kemampuan klien dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, terapi ini juga berkontribusi terhadap penurunan kadar asam urat dan peningkatan kemandirian klien dalam mengontrol nyeri. Diharapkan implementasi kompres hangat sebagai tindakan keperawatan nonfarmakologis dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam asuhan keperawatan, baik di fasilitas pelayanan kesehatan maupun di masyarakat..

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, A. D., Basuki, H. O., & Priyanto, S. (2024). *Keperawatan Gerontik*. PT Nuansa Fajar Cemerlang Grand. https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/37704

Eka, W. A. N., & Maryatun. (2024). Penerapan Kompres Hangat Pada Lansia Pada Penurunan Nyeri Gout Arthithis di Puskesmas Sukoharjo. *Vitalitas Medis : Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, *1*(4), 65–76. https://journal.umpr.ac.id/index.php/vitalitasmedis/article/view/5587

Fitriani, S. I., & Fijianto, D. (2021). Penerapan Prosedur Terapi Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Arthritis Gout Pada Lansia. *Seminar Nasional Kesehatan*, 2053–2057. https://prosiding.respati.ac.id/index.php/semnas/article/view/489

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Penyakit Asam Urat*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1729/penyakit-asam-urat

Laiya, R., & Abdullah, R. (2022). Penerapan Terapi Kompres Hangat Di Daerah Lutut Pada Pasien Arthritis Gout Dalam Pemenuhan Kebutuhan Aman Nyaman Di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah. *Jurnal Mitrasehat*, *XII*(2), 257–261. https://jurnalmitrasehat.com/index.php/jms/article/view/196

Murwani, A., Nuryati, Hikmawati, A. nur, Kusumasari, R. V., & Amri, R. Y. (2022). Analisis Kompres Air Hangat Sebagai Intervensi Gout Arthritis Dengan Masalah Nyeri Akut Pada Keluarga Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *11*(2), 378–383. https://doi.org/https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.785

Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi Sulawesi Tengah*. https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/

Riskesdas. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah* (pp. 1–32). https://dinkes.sultengprov.go.id/profil-kesehatan/

Sari, N. N., Warni, H., Kurniasari, S., & Agata, A. (2022). Upaya pengendalian kadar asam urat pada lansia melalui deteksi dini dan penyuluhan kesehatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, *6*(4), 1666–1671. https://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/8550

Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik.*

Warijan, Wahyudi, T., & Alifah, N. (2020). Nursing Care Elderly Mrs. P And Mrs. R Using Arthritis Gout Focus Of Study Of Pain Management. *Jurnal Studi Keperawatan*, *1*(2), 1–5. https://jurnal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jsk/article/view/269

Widyastuti, A. P., Aziz, A., Hapsari, A. R., & Moebari. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Gout Arthritis. *Journal of Nursing and Health (JNH)*, *6*(2), 84–94. https://doi.org/https://doi.org/10.52488/jnh.v6i2.146

World Health Organization. (2020). *WHO methods and data sources for global burden of disease estimates 2000--2019.* https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1729/penyakit-asam-urat