

IMPLEMENTASI PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI LUTUT OSTEOARTHRITIS

Sephia Ayang Wulandari¹, Nina Olivia², Muchti Yuda pratama³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Kesdam I/Bukit Barisan Medan

Email: ninabiomed123@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received :03-07-2025

Revised :19-07-2025

Accepted :26-07-2025

Keywords: Warm Compress, Knee Pain, Osteoarthritis

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

Chronic pain experienced by elderly individuals with osteoarthritis often leads to discomfort in performing various daily activities. One of the efforts to alleviate this issue is the application of warm compresses at a temperature of 40 °C when pain arises. This study aims to describe the implementation of warm compress therapy for knee pain in osteoarthritis. The research method used is a case study design with a nursing care approach, which includes assessment, diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The study involved two elderly participants diagnosed with osteoarthritis, conducted over a period of six days using nursing interventions based on SIKI (2018). The results showed a decrease in the knee pain scale from mild-moderate to mild. The warm compress intervention was applied for 20–30 minutes at a temperature of 40 °C. Conclusion and Recommendation: Warm compress application in osteoarthritis patients can help reduce knee pain from a mild-moderate scale to a mild level. It is expected that the findings of this study can be applied in clinical settings and motivate patients to independently and routinely perform this intervention whenever pain occurs.

ABSTRAK

Nyeri kronis yang dialami pada lansia dengan penyakit Osteoarthritis seringkali menyebabkan ketidaknyamanan dalam melakukan berbagai aktivitas. Salah satu upaya untuk mengurangi masalah ini dengan pemberian kompres hangat menggunakan suhu 40°C ketika nyeri muncul. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran implementasi pemberian kompres hangat

terhadap nyeri lutut osteoarthritis. Metode penelitian yang digunakan adalah design studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan di mulai dari pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi. Dengan menggunakan 2 subjek penelitian lansia dengan penyakit Osteoarthritis, yang dilakukan selama 6 hari dan menggunakan intervensi keperawatan menurut SIKI (2018). Hasil penelitian didapatkan adalah gambaran skala nyeri lutut mengalami penurunan dari skala nyeri ringan - sedang menjadi skala ringan. Tindakan kompres hangat dilakukan selama 20-30 menit dengan suhu 40°C. Kesimpulan dan saran. Pemberian Kompres Hangat pada pasien osteoarthritis dapat mengurangi nyeri lutut dengan skala nyeri ringan-sedang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan serta memotivasi pasien untuk dapat melaksanakan tindakan tersebut secara mandiri dan rutin dilakukan ketika nyeri muncul.

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), populasi lansia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2020 sekitar 142 juta jiwa, kemudian tahun 2021 meningkat menjadi 761 juta jiwa bahkan jumlah ini diperkirakan akan meningkat dua kali lipat menjadi 1,6 milyar jiwa pada tahun 2050. Berdasarkan laporan (Kemenkes) tahun 2020, populasi lanjut usia di Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar (27,08 juta), dan di prediksi lagi jumlah penduduk lansia pada tahun tahun 2025 (33,08 juta), 2030 (40,95 juta) dan (48,19 juta) (Boy et al., 2024). Sedangkan di Sumatera Utara pada tahun 2019 jumlah lansia mencapai 7,87 jiwa di tahun 2020 ditemukan bahwa jumlah penduduk lansia meningkat sekitar 7,83 jiwa. (Azizah et al., 2025).

Menurut Pudjiastuti (2003) dalam Hanan et al., (2021), seiring dengan proses pada lansia, tubuh akan mengalami masalah kesehatan atau yang disebut dengan penyakit degeneratif salah satunya penyakit *Osteoarthritis*. Osteoarthritis (OA) merupakan penyakit tulang dan sendi yang terjadi karena proses menua (dikutip oleh Neska, 2022). Osteoarthritis (OA) adalah penyakit sendi yang bersifat degeneratif yang menyebabkan kerusakan pada kartilago sendi terutama pada sendi vertebrata, panggul, lutut, dan sendi pergerakan seperti kaki. Penyakit ini ditandai dengan inflamasi pada sendi yang merusak tulang rawan dan berpotensi menyebabkan perubahan pada tulang di sekitarnya. Perubahan ini biasanya berkembang secara perlahan dan memburuk seiring waktu, sehingga menimbulkan gejala seperti nyeri, kekakuan, dan pembengkakan (Giraldo & Valencia, 2019).

Nyeri pada *osteoarthritis* berfungsi sebagai mekanisme proteksi yang timbul akibat kerusakan jaringan. Rasa nyeri ini menyebabkan ketidaknyamanan pada penderitanya,

yang berdampak pada aktivitas sehari-hari. Gangguan akibat nyeri tersebut dapat mencakup berbagai aspek, seperti masalah medis, sosial, serta memengaruhi kondisi fisik penderita osteoarthritis (Hannan et al., 2019).

Strategi penatalaksanaan penurunan skala nyeri dapat melibatkan pendekatan manajemen farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu cara yang umum nonfarmakologis digunakan adalah dengan pelaksanaan kompres hangat, yang biasanya diterapkan pada bagian tubuh yang mengalami nyeri. Pemberian kompres hangat menyebabkan pembuluh darah melebar, yang pada gilirannya meningkatkan peredaran darah di area tersebut sehingga menurunkan rangsangan nyeri, memperlancar pengeluaran getah radang (eksudat), memberikan rasa nyaman atau hangat dan tenang (Hannan et al., 2019). Dalam Jurnal (Nugroho & Sunarsih, 2022) mengatakan penurunan skala nyeri dengan pemberian kompres hangat dengan suhu 40 – 42 derajat celcius dalam waktu 20 – 30 menit dapat diterapkan pada pasien lansia dengan nyeri sendi sebagai intervensi tatalaksana nyeri.

Penelitian Hannan et al., tahun 2019 yang melakukan penelitian terhadap pengaruh terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri sendi *osteoarthritis* pada 32 lansia di posyandu lansia puskesmas Pandian Sumenep di dapatkan hasil skala nyeri responden sebelum diberikan terapi kompres hangat adalah nyeri ringan 3 responden (9,4%), nyeri sedang 22 responden (68,7 %), nyeri berat 7 responden (21,9%). Skala nyeri sesudah diberikan terapi menjadi nyeri ringan yaitu sebanyak 18 responden (56,3%), nyeri sedang 13 responden (40,6%), nyeri berat 1 responden (3,1 %) pelaksanaannya dilakukan selama satu hari dalam waktu 15 menit dengan suhu air 40°C (Hannan et al., 2019).

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan implementasi pemberian kompres hangat terhadap nyeri lutut pada pasien *Osteoarthritis*

METODE PENELITIAN

Desain pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan jenis penelitian studi kasus. Studi kasus pada penelitian ini menerapkan proses asuhan keperawatan dengan implementasi pemberian kompres hangat terhadap nyeri lutut Subyek yang digunakan adalah dua pasien lansia dengan kasus dan masalah keperawatan yang sama yaitu nyeri lutut dengan skala ringan sampai dengan sedang. Implementasi yang dilakukan adalah dengan pemberian kompres hangat pada sendi lutut dalam waktu 20-30 menit dengan suhu air 40°C.

Penelitian melakukan survey awal pada bulan Desember 2024 di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai dan penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2025. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara dan observasi pengkajian fisik (dengan pendekatan secara : inspeksi, palpasi, perkusi, auskultasi pada responden). Metode Analisa Data meliputi data subyektif dan data obyektif dalam bentuk table dan bentuk narasi untuk menjelaskan hasil studi kasus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh data pada pasien pertama skala nyeri pada sendi lutut kiri adalah 4 (1-10) dan nyeri dirasakan berdenyut, nyeri timbul sejak pagi hari, saat melakukan aktivitas dan saat di gerakkan (terlihat adanya bengkak pada lutut kiri) Nyeri dirasakan \pm 30 menit dan hilang timbul. Faktor pencetus timbulnya nyeri pada responden I akibat faktor usia dan BB berlebih (75 Kg). sedangkan pada responden II di temukan data pengkajian yaitu : skala nyeri pada sendi lutut kiri adalah 3 (1-10) dan nyeri dirasakan berdenyut, nyeri timbul sejak pagi hari, saat melakukan aktivitas dan saat di gerakkan (terlihat adanya bengkak pada lutut kiri), Nyeri dirasakan \pm 30 menit dan hilang timbul. Faktor pencetus timbulnya nyeri pada responden I akibat faktor usia.. Hal ini sesuai dengan jurnal (Hannan et al., 2019) yang mengatakan tanda klinis yang di jumpai pada responden *osteoarthritis* adalah nyeri yang diakibatkan karena kerusakan jaringan yang berakibat pada aktivitas fisik penderita dan didukung oleh (Giraldo & Valencia, 2019) yang mengatakan tanda klinis di jumpai pada responden *osteoarthritis* adalah adanya nyeri dan pembengkakan. Santoso., dkk (2009) mengatakan nyeri pada *osteoarthritis* dapat terjadi pada salah satu sisi atau kedua, dan dapat juga mengenai beberapa sendi sekaligus.

Setelah dilakukan tindakan terhadap pelaksanaan asuhan keperawatan pada kasus I dan kasus II selama enam hari dengan pemberian kompres hangat pada sendi lutut tingkat nyeri responden mengalami penurunan menjadi 2 (1-10) kemudian dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital hasilnya TD : 120/80 mmHg, suhu 36,5 °C, RR : 24 x/i, HR : 82 x/i. Hal ini di dukung dengan penelitian Hannan et al., tahun (2019) dalam jurnal Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi *Osteoarthritis* pada Lansia Di posyandu Lansia Puskesmas Pandia Sumenep yang dilakukan pada 32 orang lansia 32 lansia di posyandu lansia puskesmas Pandian Sumenep di dapatkan hasil skala nyeri responden sebelum diberikan terapi kompres hangat adalah nyeri ringan 3 responden (9,4%), nyeri sedang 22 responden (68,7 %), nyeri berat 7 responden (21,9%). Skala nyeri sesudah diberikan terapi menjadi nyeri ringan yaitu sebanyak 18 responden (56,3%), nyeri sedang 13 responden (40,6%), nyeri berat 1 responden (3,1 %) pelaksanaannya dilakukan selama satu hari dalam waktu 15 menit dengan suhu air 40°C.

Penelitian E. Aminah tahun 2022 tentang Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita *Osteoarthritis* yang dilakukan pada 44 responden selama 3 kali dalam seminggu selama 20 menit dengan suhu air 40 - 43 °C dan didapatkan hasil sebelum dilakukan kompres hangat yaitu nyeri sedang sebanyak 13 responden dan sesudah dilakukan terapi kompres hangat didapatkan hasil sebanyak 7 responden. Sebelum dilakukan terapi kompres hangat pada nyeri ringan terdapat 2 responden dan setelah dilakukan terapi kompres hangat terdapat 34 responden (Aminah et al., 2022).

Berdasarkan pernyataan responden, pemeriksaan fisik dan observasi responden disimpulkan bahwa nyeri kronis terastasi dengan pemberian kompres hangat.

KESIMPULAN

Didapatkan hasil pengkajian pada kedua responden memiliki beberapa persamaan diagnosa medis, keluhan utama, faktor pencetus serta timbulnya keluhan yang diketahui terjadi secara mendadak. Adapun beberapa perbedaan pada kedua responden yaitu tingkat nyeri (pada responden I Skala Nyeri 4 sedangkan responden II Skala Nyeri 3, tanda- tanda vital (responden I Tanda-tanda vital :Suhu : 36.8 °C Nadi : 82 x/I Tekanan Darah : 110/70 mmHg Pernapasan : 26 x/I, Kekuatan otot : 4: dan pada responden II Tanda-tanda vital :Suhu : 36.8 °C Nadi : 82 x/I Tekanan Darah : 110/70 mmHg Pernapasan : 26 x/I, Kekuatan otot : 4) serta faktor yang memperberat keluhan (pada responden I adalah responden tetap melakukan aktivitas yang berlebihan sedangkan pada responden II responden tetap melakukan aktivitas yang berlebihan).

Setelah dilakukan tindakan keperawatan pada kedua responden, pada hari pertama didapatkan hasil keduanya merasakan nyeri dibagian lutut kiri dikarenakan perubahan mekanisme sendi pada penyakit *osteoarthritis*. responden 1 dan 2 dari hari pertama hingga ke enam, mampu mencapai target dalam melakukan tindakan kompres hangat yaitu selama 20-30 menit. Pada evaluasi hari terakhir didapatkan responden 1 mengalami penurunan tingkat nyeri 2 (1-10) dan responden 2 dengan tingkat nyeri 2 (1-10).

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, E., Saputri, M. E., & Wowor, T. J. F. (2022). Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Osteoarthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulosari Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v10i1.37704>
- Arif Muttaqin, S.Kep, N. (2013). *buku saku gangguan muskuloskeletal aplikasi pada praktik klinik keperawatan*.
- Astri Wahyuni, Imran Safei, Prema Hapsari Hidayati, Sultan Buraena, & Shulhana Mokhtar. (2024). Karakteristik Osteoarthritis Genu pada Lansia yang Mendapatkan Rehabilitasi Medik di RSUD Hajjah Andi Depu. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 4(1), 62–72. <https://doi.org/10.33096/fmj.v4i1.437>
- Atik Swandari. (2022). *buku ajar terapi latihan pada osteoarthritis lutut*.
- Azizah, S., Majid, Y. A., & Ardiyanti, S. (2025). *Pengaruh Balance Exercise Terhadap Tingkat Keseimbangan pada Lansia Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang*. 8(2), 99–104.
- Bahrudin, M. (2018). Patofisiologi Nyeri (Pain). *Saintika Medika*, 13(1), 7. <https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>
- Bambang, S. S. (2017). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Remaja Putri Di SMP Takhasus Alquran Wonosobo. In *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* (Vol. 1, Issue 4). <https://doi.org/10.55606/detector.v1i4.2512>
- Boy, E., Arifin, H., Sitepu, D. R. A., Rangkuti, Z. A., Assziva, A. L., Armadi, I. A., Krisna, A. P., Hafianty, F., Meliala, A. A., Siregar, F. U., Ramadhani, K., & Amilina, S. (2024). *Prevalensi Insomnia*

- pada Perempuan Lanjut Usia: Studi Berbasis Komunitas*. 3(1), 6–11.
- dr. Syamsumin Kurnia Dewi. (2009). *OSTEOARTHRITIS*.
- Faradisi, F. (2024). *Mengatasi Rasa Sakit dengan Suara*.
- Giraldo & Valencia. (2019). Asuhan Keperawatan Intervensi Manajemen Nyeri Pada Pasien Osteoarthritis di UPT PSTW Jombang. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2.
- 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*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.24929/fik.v9i1.689>
- Italia, & Neska, E. T. (2022). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Osteoarthritis Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(23), 14–20.
- Mujiadi, S.Kep.,Ns., M. K. (2022). Buku Ajar Keperawatan Gerontik,
- Nugroho, H. A., & Sunarsih, S. (2022). Terapi kompres hangat untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia. *Holistic Nursing Care Approach*, 2(1), 35. <https://doi.org/10.26714/hnca.v2i1.9214>
- Nyoman, I., Lister, E., & Lase, K. Y. (2019). Gambaran Diagnostik Dan Penatalaksanaan Pasien Osteoarthritis Di Rumah Sakit Royal Prima Medan Tahun 2015. *Medical Journal*, 4(1), 2614–0128. <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/PRIMER>
- Olivia, N. (2020). *senam lansia pada reumatoid arthritis dengan nyeri lutut di upt pelayanan sosial lanjut usia binjai*. 3.
- Priscilla Lemone. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Muskuloskeletal Edisi 5*.
- Swandari, A., Siwi, K., Putri, F., Waristu, C., & Abdullah, K. (2022). Buku Ajar Terapi Latihan Pada Osteoarthritis Lutut. *Bukuajarterapiatihanpadaosteoarthritislutut*, 1–60. [WWW.p3i.um-surabaya.ac.id](http://www.p3i.um-surabaya.ac.id)
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2017a). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2017b). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Intervensi*.
- Tiyel Ardianson, Gamayana Yohanes, Yemina Loritta, & Yenny. (2020). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Suhu Tubuh pada Pasien Hipertermi di RS PGI CIKINI. *Keperawatan Cikini*, 1(2), 48.
- Ummah, M. S. (2019). Proses Keperawatan Pendekatan Teori dan Praktik. In *Sustainability (Switzerland)*(Vol.11,Issue1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari
- Utama, N. (2022). *Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Nyeri Pada Lansia Tn.T Dengan Penyakit Osteoarthritis Di Panti Sosial Tresna Werdha* (Vol. 9).
- Wulandari, A. (2021). Penerapan Asuhan Keperawatan Pada Tahap Perkembangan Keluarga Lansia Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Osteoarthritis Dengan Pemberian Terapi Kompres Hangat Air Rebusan Jahe Merah Di Desa Kamulyan Kecamatan Tambak Kabupaten Banyumas. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405.