



## **EDUCATION ON GIVING WARM WATER COMPRESSES FOR JOINT PAIN IN ELDERLY PEOPLE WITH RHEUMATOID ARTHRITIS**

### ***Edukasi Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Penyakit Arthritis Reumatoid***

**Kurniawan Amin**

Prodi Keperawatan, Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan Universitas Megarezky

Email: [ilininstitute@gmail.com](mailto:ilininstitute@gmail.com)

#### **History Article**

**Received:** tgl-bln-thn;

**Accepted:** tgl-bln-thn

**Published:** tgl-bln-thn

Published by : Program Studi Gizi

#### **Abstract**

*Moncongloe Bulu Village is a route in and out of Makassar City via land transportation so that the area becomes crowded with people going back and forth, both residents from the local area and immigrant communities. The activities carried out are education for the elderly who live in the Working Area of Moncongloe Bulu Village, Diccekang Hamlet, that seeing the conditions in the elderly who are there that the elderly population will be quite large in the future, warm compresses are giving a warm feeling to patients to reduce pain by using water which serves to dilate blood vessels and increase local blood flow. The learning method applied in this activity is a method that focuses on the activeness of the participants. The steps for implementing the activity are divided into 3 stages, namely (1) the planning stage, (2) the implementation stage, and (3) the evaluation stage. Participants in this activity were 18 elderly people and were still classified as active elderly.*

**Keywords: : Warm Compresses, The Elderly, Rheumatoid Arthritis**

#### **Abstrak**

Desa Moncongloe Bulu merupakan jalur keluar masuk Kota Makassar melalui transportasi darat sehingga menjadikan daerah tersebut menjadi ramai akan hilir mudik masyarakat, baik penduduk asal di wilayah setempat maupun masyarakat pendatang. kegiatan yang dilakukan yaitu edukasi pada lansia yang tinggal di Wilayah Kerja Desa Moncongloe Bulu, Dusun Diccekang, bahwa melihat kondisi pada lansia yang ada disana bahwa populasi penduduk Lanjut usia kedepannya akan cukup besar, Kompres hangat merupakan pemberian rasa hangat pada pasien untuk mengurangi nyeri dengan menggunakan air hangat yang berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah local, Metode pembelajaran yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah metode yang menitik beratkan pada keaktifan peserta. Adapun langkah-langkah pelaksanaan kegiatan terbagi 3 tahap yaitu (1) tahap perencanaan, (2) tahap pelaksanaan, dan (3) tahap evaluasi. Peserta dalam kegiatan ini sebanyak 18 orang lansia dan masih tergolong lansia aktif.

**Kata kunci: Kompres Air Hangat, Lansia, Reumatoid Arthritis**



*This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License*

## **Pendahuluan**

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998 tentang

kesejahteraan lanjut usia, yang dimaksud dengan lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai 60 tahun atau lebih dan merupakan tahap terakhir dari kehidupan setiap individu. Klasifikasi batasan lanjut usia menurut World Health Organization meliputi usia pertengahan (middle age) 44-59 tahun, lanjut usia (elderly) 60-74 tahun, dan lanjut usia sangat tua (very old) 90 tahun atau lebih (Radiani, 2018). Jumlah presentasi lansia secara global pada tahun 2019 adalah 9,1% dan akan terjadi peningkatan pada tahun 2030 dengan jumlah presentase 11,37% (World Population Prospects, 2019). Berdasarkan statistik penduduk lanjut usia di Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2019) (Maylasari et al., 2019). Berdasarkan data tersebut, peningkatan jumlah lansia sangat tinggi, sehingga sangat membutuhkan perhatian baik dari keluarga, profesi terkait dan pemerintah.

Sehubungan dengan proses penuaan, lansia akan mengalami proses kemunduran yang mengakibatkan lemahnya otot, kemunduran fisik serta berbagai penyakit degeneratif, faktor tersebut memengaruhi kualitas hidup lansia secara progresif (Prima et al., 2019). Kemunduran yang terjadi menjadi alasan bagi lansia bergantung pada orang lain, menarik diri dari kegiatan kemasyarakatan, dan menjadi cemas akibat pensiun (Kaunang, 2019). Ketidaksiuaian kondisi lansia dengan harapan mereka dapat menyebabkan orang lanjut usia mengalami depresi (Kiik et al., 2018). Itu terjadi karena mekanisme adaptasi yang kurang pada lansia dalam menghadapi perubahan yang akan membawa kualitas hidup lansia ke arah yang berbeda (Wikananda, 2017).

Pada umumnya, lansia di Indonesia tinggal bersama keluarga, lansia merupakan individu yang rentan juga sensitif dan memerlukan dampingan karena keterbatasan kesehatan (Kaakinen, 2010). Banyak perubahan dan masalah yang terjadi pada lansia seiring dengan proses penuaan, seperti penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial, ataupun ekonomi. Semua perubahan yang terjadi pada lansia ini tentu saja akan menjadi stresor bagi lansia dan akan mempengaruhi kesejahteraan hidup lansia. (Chaichanawirote, 2011).

Pengetahuan yang diberikan kepada keluarga merupakan salah satu usaha agar keluarga dapat memberikan dukungan kepada lansia, sehingga lansia dapat menjalani masa tuanya dengan penuh kebahagiaan. Sebuah penelitian menyatakan bahwa dengan pengetahuan merawat lansia yang di berikan pada keluarga akan meningkatkan kualitas hidup lansia Pengetahuan Keluarga Tentang Perawatan Pada Lansia dengan Kualitas Hidup Lansia (Nur, 2017). Oleh karena, keluarga perlu di beri pengetahuan tentang cara merawat lansia sehingga kualitas hidup lansia.

Kondisi yang demikian menuntut terciptanya individu-individu yang tidak hanya mampu beradaptasi, akan tetapi juga dapat berperan penting di dalamnya. Untuk itu, kita harus sadar bahwa pemberantasan buta huruf merupakan tanggung jawab bersama. Adapun kegiatan yang dilakukan di Desa Moncongloe Bulu Kab Maros, bahwa melihat kondisi pada lansia yang ada di Desa Moncongloe Bulu bahwa jumlah lansia yang mengalami penyakit arthritis rheumatoid masih cukup besar, disebabkan beberapa factor sesuai observasi yang di lakukan oleh Tim Pelaksana pengabdian.

Permasalahan mitra yang dihadapi saat ini terhadap lasia di Desa Moncongloe Bulu dengan jumlah lansia 187 orang lansia secara terperinci yaitu 78 lansia laki laki dan 109 wanita. Dari 187 lansia 53 lansia mengalami penyakit Arthritis rheumatoid dan 72 orang lansia mengalami kadar asam urat yang tinggi. Bertambahnya umur sesorang maka

sesorang akan mulai mengurangi pola aktifitasnya maka dari itu tubuh akan mengalami peningkatan jumlah lemak dalam tubuh dan penyakit akan mulai muncul.

## **Metode**

Metode pembelajaran yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah Ceramah atau menjelaskan. Tanya jawab. Praktek Kegiatan cara yang tepat melakukan tindakan kompres air hangat pada penderita arthritis rheumatoid. Melakukan pemberian materi dengan menggunakan poster dan liflet dimana materi yang pertama dibawakan adalah terkait edukasi pentingnya pola hidup sehat bagi lansia. Melakukan pemberian materi tentang penyakit arthritis rheumatoid, Melakukan pemeriksaan tekanan darah, asam urat dan sendi pada lansia dan mengajarkan pada lansia terkait penatalaksanaan nyeri sendi. Melakukan pembagian leaflet secara langsung kepada lansia yang ada di Desa Moncongloe Bulu, Kab Maros.

Peserta dalam kegiatan ini adalah semua lansia yang tinggal Desa MoncongLoe Bulu, Kab Maros dan datang untuk dilakukan pemeriksaan dan diberikan penyuluhan adalah sebanyak 18 orang lansia yang masih tergolong lanjut usia yang aktif. Latar belakang pendidikan peserta adalah ada yang belum pernah sama sekali mengikuti pendidikan dan yang putus sekolah, tamatan SD, SMP dan SMA. Selama kegiatan, diharapkan peserta sudah pada paham apa itu hidup sehat dan penyakit rheumatoid arhritis dengan asumsi bahwa jangka waktu yang tersedia terbatas. Namun demikian, program ini akan dilaksanakan setiap 2 kali setahun agar benar-benar terberantas sempurna dan masyarakat dapat memahami apa arti hidup sehat secara permanen. Kesenambungan program diwujudkan dalam perjanjian kerja sama dengan Dosen FKK universitas Mega Rezky Makassar untuk terus melakukan kegiatan pemberian edukasi terkait peningkatan pengetahuan pada masyarakat khususnya pada lansia.

## **Hasil dan Pembahasan**

Indikator keberhasilan pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini masih berada pada tahap Penguatan (dari 5P) dimana Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan selain berupa sosialisasi dan edukasi kepada masyarakat juga terdapat upaya untuk memperkuat kapasitas SDM setempat melalui kegiatan edukasi bagi perangkat Di Desa Moncongloe Bulu serta kegiatan razia secara berkala dengan melibatkan berbagai unsur perangkat yang terlibat dan adanya upaya memberikan sanksi yang tegas bagi masyarakat pelanggar yang terjaring operasi/razia.

Di dalam penyelenggaraan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan oleh Tim Pengabdian Program Studi S1 Keperawatan dan Profesi Ners Universitas Megarezky Makassar ini lebih menitikberatkan kepada aspek pengabdian dari aspek sosial masyarakat, aspek pendidikan (edukasi masyarakat dan aparat), serta aspek kesehatan terkait edukasi pemberian kompres air hangat terhadap nyeri sendi dengan penyakit artritis sebagaimana telah diuraikan dalam hasil pelaksanaan kegiatan PKM ini dengan harapan dapat memberikan manfaat khususnya dalam bidang sosial, pendidikan, dan kesehatan. Di dalam pelaksanaannya, Tim Pengabdian Program Studi S1 Keperawatan dan Profesi Universitas Megarezky Makassar masih akan terus melakukan monitoring dan evaluasi secara berkala sesuai dengan tahapan-tahapan pemberdayaan masyarakat sesuai yang telah diuraikan sebelumnya sehingga dapat memberikan kontribusi atau manfaat

seoptimal mungkin bagi upaya pencegahan penyakit arthritis rheumatoid khususnya Di Desa Moncongloe Lappara Dan Moncongloe Bulu.



**Gambar 1. Pemberian Materi Penyuluhan**

Pemberian materi penyuluhan di depan masyarakat moncongloe bulu yang hadir pada saat penyuluhan dilaksanakan dengan menggunakan media LCD, spiker dan penyebaran liflet yang berisi materi pengaruh kompres air hangat terhadap nyeri sendi penderita artritis rheumatoid dan menjelaskan cara melakukan kompres air hangat dan manfaat dilakukan dari tindakan kompres tersebut. Di dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini terdapat beberapa hal yang menjadi faktor penghambat yang dihadapi yaitu pada awal pelaksanaan Tim Pengabdian Program Studi S1 Keperawatan dan Profesi Universitas Megarezky Makassar mengalami hambatan dalam menentukan program yang akan diimplementasikan(sejak proses identifikasi terhadap *need assessment* berlangsung) pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini. Hal tersebut dikarenakan sulitnya menjalin komunikasi secara langsung mengingat masa pandemi yang mengharuskan segala bentuk komunikasi harus tetap mematuhi protokol kesehatan yang telah ditetapkan.

### **Kesimpulan dan Saran**

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan Program S1 Keperawatan dan Profesi Ners Universitas Megarezky Makassar dilakukan di yaitu: Di Desa Moncongloe Bulu dengan melakukan upaya pemberdayaan masyarakat dengan Tema “Edukasi Pemberian Kompres air Hangat Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Penyakit Artritis Rheumatoid”. Provinsi Sulawesi Selatan dalam upaya peningkatan kualitas hidup lansia dan mencegah terjadinya penyakit Artritis Rheumatoid dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu (1) tahap perencanaan, (2) tahap pelaksanaan, dan (3) tahap evaluasi. Peserta dalam kegiatan ini sebanyak 18 orang lansia dan masih tergolong lanjut usia aktif. Kegiatan yang dilaksanakan program ini terdiri dari empat kegiatan yakni pemeriksaan fisik, pengukuran tekanan darah, asam urat, kolesterol. Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan diperoleh persentase untuk setiap program kegiatan yaitu: kemampuan aktipitas lansia meningkat sebesar 90%. Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa persentase kemampuan pemahaman lanjut usia setelah dilakukan penyuluhan meningkat

dan lansia tertarik untuk melakukan aktifitas kompres air hangat setiap mengalami rasa nyeri diakibatkan dari nyeri sendi arthritis reumatoid, dapat disimpulkan bahwa program PKM ini dinyatakan berhasil memotivasi masyarakat/ lansia

### **Daftar Pustaka**

- Azizah. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Ghara Ilmu
- A. Potter dan Perry, A.G. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, Dan Praktik, Edisi 4, Volume 2*. Jakarta: EGC.
- Bandiya, S. (2009). *Lanjut Usia Dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Brunner dan Suddarth, 2003. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC.
- Diana , S. 2011. *Osteoarthritis, Artritis Reumatoid, dan Penyakit Sendi*
- Efendi, F., & Makhfudli. (2009). *Keperawatan kesehatan komunitas: Teori dan praktik dalam keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Fadila. (2013). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Fauziah, lin.2013. *Efektifitas Tehnik Effleurage dan Kompres Hangat*. EGC: Jakarta
- Maryam, S. R., & dkk. (2008). *Asuhan Keperawatan Pada Lansia .* Yogyakarta: EGC.
- Mayasari. (2019). *Prevalensi Lansia menurut data Statistik*.
- Yusselda Meka, Ice Yulia Wardan. 13 Maret 2016. *Dampak Dukungan Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Lansia*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/32/20>