

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 2, No. 1, Januari 2016

Upaya Pencegahan Sindrom Pra Menopause Pada Wanita Pra Menopause

Senam Anti Nyeri Menstruasi Efektif Menurunkan Nyeri pada Remaja Putri dengan *Dysmenorrhea*

Gambaran Tugas dan Tanggung Jawab Ketua Tim di Instalasi Perawatan Intensif

Efektivitas Kompres Hangat Meningkatkan Tingkat Kemandirian *Activity Daily Living* pada Lansia dengan Nyeri Sendi

Tingkat Kecacatan dan Kecemasan pada Pasien Kusta Berdasarkan Jenis Kelamin

5th Octave Music Therapy Menurunkan Tekanan Darah Terhadap Penderita Hipertensi

Gambaran Kejadian Insomnia pada Wanita Menopause Berdasarkan Komponen *Insomnia Rating Scale*

Self-Care Agency Berdasarkan Teori Dorothea E. Orem pada Lansia dengan Rheumatoid Arthritis

Aktivitas Fisik Berdasarkan Teori Handerson pada Pasien Diabetes Mellitus Laki-Laki Dan Perempuan

Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi

Diterbitkan oleh
STIKES RS. BAPTIS KEDIRI

Jurnal Penelitian Keperawatan	Vol.2	No.1	Hal 1-95	Kediri Januari 2016	2407-7232
----------------------------------	-------	------	-------------	------------------------	-----------

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 2, No. 1, Januari 2016

DAFTAR ISI

Upaya Pencegahan Sindrom Pra Menopause Pada Wanita Pra Menopause Aries Wahyuningsih Erawati Defri Putri Arisandi	1-9
Senam Anti Nyeri Menstruasi Efektif Menurunkan Nyeri pada Remaja Putri dengan <i>Dysmenorrhea</i> Tri Sulistyarini Dyah Ayu Kartika Wulan Sari Nurlaila Pratiwi	10-18
Gambaran Tugas dan Tanggung Jawab Ketua Tim di Instalasi Perawatan Intensif Erlin Kurnia Vitaria Wahyu Astuti Albert Eduard Hannako N. C.	19-26
Efektivitas Kompres Hangat Meningkatkan Tingkat Kemandirian <i>Activity Daily Living</i> pada Lansia dengan Nyeri Sendi Selvia David Richard Evi Philiawati Rahmat Adi Prasetyo	27-36
Tingkat Kecacatan dan Kecemasan pada Pasien Kusta Berdasarkan Jenis Kelamin Sandy Kurniajati Evi Philiawati Hamam Eril Efendi	37-46
5 th Octave Music Therapy Menurunkan Tekanan Darah Terhadap Penderita Hipertensi Erwin Puji Astuti Heru Suwardianto Novi Yuliantin	47-56
Gambaran Kejadian Insomnia pada Wanita Menopause Berdasarkan Komponen <i>Insomnia Rating Scale</i> Desi Natalia Trijayanti Idris Fidiana Kurniawati Yufri Ardiansah	57-66
<i>Self-Care Agency</i> Berdasarkan Teori Dorothea E. Orem pada Lansia dengan Rheumatoid Arthritis Dian Prawesti Fidiana Kurniawati Jefri Christiawan	67-76
Aktivitas Fisik Berdasarkan Teori Handerson pada Pasien Diabetes Mellitus Laki-Laki Dan Perempuan Srinalesti Mahanani Desi Natalia T.I. Jeane Pangesti	77-86
Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Dian Prawesti Rimawati Ade Sylvia Nurcahyani	87-93

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 2, No. 1, Januari 2016

Penanggung Jawab

Aries Wahyuningsih, S.Kep., Ns., M.Kes

Ketua Penyunting

Sandy Kurniajati, S.KM., M.Kes

Sekretaris

Desi Natalia Trijayanti Idris, S.Kep., Ns

Bedahara

Dewi Ika Sari H.P., SST., M.Kes

Penyunting Pelaksana

Aries Wahyuningsih, S.Kep., Ns., M.Kes

Tri Sulistyarini, A.Per Pen., M.Kes

Dewi Ika Sari H.P., SST., M.Kes

Erlin Kurnia, S.Kep., Ns., M.Kes

Dian Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep

Maria Anita Yusiana, S.Kep., Ns., M.Kes

Srinalesti Mahanani, S.Kep., Ns., M.Kep

Sirkulasi

Heru Suwardianto, S.Kep., Ns

Diterbitkan Oleh :

STIKES RS. Baptis Kediri

Jl. Mayjend Panjaitan No. 3B Kediri

Email :stikesbaptisjurnal@gmail.com

**EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT MENINGKATKAN TINGKAT
KEMANDIRIAN *ACTIVITY DAILY LIVING* PADA LANSIA DENGAN NYERI
SENDI**

***WARM COMPRESS IMPROVE EFFECTIVENESS INDEPENDENCE OF
ACTIVITY DAILY LIVING IN ELDERLY WITH JOINT PAIN***

Selvia David Richard, Evi Philiawati, Rahmat Adi Prasetyo

STIKES RS. Baptis Kediri

Jl. Mayjend. Panjaitan No. 3B Kediri (0354) 683470

(selviadavid.richard@yahoo.co.id)

ABSTRAK

Lansia beresiko terhadap gangguan pemenuhan *Activity Daily Living* karena nyeri persendian akibat proses degeneratif. Kompres hangat adalah terapi yang digunakan untuk memberikan rasa nyaman dan menurunkan nyeri. Tujuan penelitian mempelajari efektifitas kompres hangat terhadap peningkatan *Activity Daily Living* lansia dengan nyeri sendi. Desain penelitian *Pra Experiment (One group Pre-Post Test Design)*. Populasi penelitian lansia yang mengalami nyeri sendi di Posyandu Lansia GBI Baitlahim Pesantren Kota Kediri dengan subyek 32 responden, menggunakan teknik *Total Sampling*. Variabel penelitian, variabel independen yaitu kompres hangat dan variabel dependen yaitu *Activity Daily Living*. Pengumpulan data *Activity Daily Living* menggunakan wawancara terstruktur. Analisis data dengan uji statistik *Wilcoxon*. Hasil penelitian didapatkan $p = 0,000$ ($p < \alpha$) berarti H_0 ditolak. Sebelum intervensi menunjukkan dari 32 responden didapatkan 30 orang (93,7%) masuk kategori *Activity Daily Living* B (ketergantungan 1 fungsi dari 6 fungsi kemandirian), setelah intervensi didapatkan hasil *Activity Daily Living* pada 32 responden 24 responden (75%) berubah dari kategori B (ketergantungan 1 fungsi dari 6 fungsi kemandirian) menjadi A (mandiri pada semua fungsi) dan dari C (ketergantungan 2 fungsi dari 6 fungsi kemandirian) menjadi B (ketergantungan 1 fungsi dari 6 fungsi kemandirian). Disimpulkan kompres hangat mampu meningkatkan *Activity Daily Living* Lansia dengan nyeri sendi.

Kata Kunci: Kompres hangat, *Activity Daily Living*, lansia dengan nyeri sendi

ABSTRACT

Elderly at risk of disruption fulfillment of Activity Daily Living because of joint pain due to degenerative processes. Warm compresses are therapies that are used to provide a sense of comfort and decrease pain. Objective studies have examined the effectiveness of a warm compress to the improvement of Daily Living Activity elderly with joint pain. Desain Pre Experiment (One group Pre-Post Test Design) research. population of elderly who experience joint pain in IHC elderly GBI Baitlahim Pesantren Kediri City with the subject of 32 respondents, using techniques Total Sampling. Variabel research, independent variables, warm compresses and the dependent variable is the Activity Daily Living. Daily Living Activity data collection using structured interviews.

Data were analyzed by statistical test Wilcoxon. The result showed $p=0.000$ ($p < \alpha$) means that H_0 is rejected. Before the intervention shows from 32 respondents obtained 30 votes (93.7%) in the category of Daily Living Activity B (dependency 1 of 6 function function independence), after the intervention showed Activity Daily Living on 32 respondents 24 respondents (75%) change of category B (dependency 1 of 6 function function independence) to A (independent in all functions) and C (dependence 2 6 function function of independence) to B (dependency 1 of 6 function function independence). Concluded warm compresses can improve Activity Daily Living Elderly with joint pain.

Keywords: warm compress, Activity Daily Living, elderly people with joint pain

Pendahuluan

Proses menua adalah proses terus menerus secara ilmiah, yang dimulai sejak lahir dan umumnya dialami oleh semua makhluk hidup. Menua adalah suatu proses menghilangnya kemampuan secara perlahan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normal sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Walaupun demikian memang harus diakui bahwa ada berbagai penyakit yang sering terjadi pada kaum lansia (Nugroho, 2008). Penyakit–penyakit tersebut dapat mempengaruhi derajat kesehatan lansia yang nantinya akan berdampak pada perubahan umur harapan hidup lansia. Indikator utama tingkat kesehatan masyarakat adalah meningkatnya Umur Harapan Hidup (UHH), dengan semakin meningkatnya umur harapan hidup, akan berimplikasi pada permasalahan sosial yang berkaitan dengan kondisi fisik, psikologis, sosial dan ekonomi dimana jumlah lanjut usia terlantar semakin meningkat.

Meningkatnya umur harapan hidup juga dapat memberikan suatu gambaran kesehatan yang merupakan hak dasar manusia dan merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia. Perubahan yang terjadi pada seluruh sistem fisiologi tubuh manusia diantaranya adalah sistem persyarafan, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem kardiovaskular, sistem pengaturan suhu tubuh, sistem

penafasan, sistem pencernaan, sistem reproduksi, sistem genitourinaria, sistem endokrin, sistem integumen dan sistem muskuloskeletal (Nugroho, 2008). Perubahan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal salah satunya penurunan kekuatan dan stabilitas tulang. Masalah yang terjadi pada sistem muskuloskeletal adalah terjadinya perubahan pada kolagen yang merupakan penyebab turunnya fleksibilitas pada lansia sehingga menimbulkan dampak berupa nyeri, penurunan, kesulitan bergerak (Azizah, 2011). Keterbatasan gerak merupakan penyebab utama gangguan aktivitas hidup keseharian atau *Activity Daily Living* (Tamher, 2011). Lansia di Posyandu Lansia Gereja Baptis Indonesia Baitlahim Pesantren Kota Kediri banyak yang tidak mampu untuk memenuhi kebutuhan *Activity Daily Living* seperti berjalan, berpindah tempat, pergi ke kamar mandi.

Tahun 2000 jumlah lansia di Indonesia diproyeksikan sebesar 7,28% dan pada tahun 2020 menjadi sebesar 11,34% (Badan Pusat Statistik, 1992 dalam Maryam, 2008), hampir 8 % orang-orang berusia 50 tahun ke atas mempunyai keluhan pada sendi-sendi, misal: linu-linu, pegal, dan kadang-kadang terasa seperti nyeri. Penyakit pada sendi ini akibat degenerasi atau kerusakan pada permukaan sendi-sendi tulang (Azizah, 2011). Pada prapenelitian yang dilakukan tanggal 13 Februari 2015 terhadap 10 lansia di Posyandu Lansia Gereja Baptis Indonesia Baitlahim Pesantren Kota Kediri didapatkan 10 lansia dengan nyeri sendi menyatakan

aktivitasnya terganggu pada saat berpindah tempat dari posisi duduk ke posisi berdiri dan berjalan, sejumlah 5 orang atau 50%.

Keluhan-keluhan itu tidak terlepas dari proses menghilangnya secara pasti dan perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri, mempertahankan struktur dan fungsi normalnya (Darmojo, 1994, dalam buku Nugroho, 2008). Permasalahan yang paling sering terjadi pada pengkajian sistem muskuloskeletal lansia pada tingkat mobilisasi yang meliputi ambulasi dengan atau tanpa bantuan peralatan, keterbatasan gerak, kekuatan otot, kemampuan berjalan atau melangkah (Nugroho, 2008). Keterbatasan gerak, kemampuan berjalan atau melangkah akan mengakibatkan gangguan dalam pemenuhan Aktivitas kehidupan harian atau *Activity Daily Living*.

Solusi dalam keperawatan dibagi menjadi dua dalam mengatasi nyeri dalam upaya pemenuhan *Activity Daily Living* lansia dengan nyeri sendi, yaitu melalui obat-obatan farmakologi misal, analgesik sederhana, AINS (analgesik efektif dengan daya anti inflamasi), analgesik opioid, anti-konvulsan, anti depresan. Upaya non-farmakologi yaitu teknik fisioterapi, okupasi, distraksi, relaksasi, dan kompres hangat (Darmojo, 2006). Terapi kompres hangat digunakan untuk memperlancar sirkulasi darah, mengurangi nyeri, spasmus otot, peradangan atau kongesti (Kusyati, 2006). Kompres hangat memiliki keuntungan meningkatkan aliran darah kesuatu area dan kemungkinan dapat turut menurunkan nyeri dengan mempercepat proses dari penyembuhan (Muttaqin, 2011), sehingga peneliti tertarik pada penelitian Efektivitas Kompres Hangat Meningkatkan Tingkat Kemandirian *Activity Daily Living* pada Lansia dengan Nyeri Sendi di Posyandu lansia Gereja Baptis Indonesia Baitlahim Pesantren Kota Kediri. Tujuan penelitian ini adalah Membuktikan Efektivitas Kompres Hangat Meningkatkan Tingkat

Kemandirian *Activity Daily Living* pada Lansia dengan Nyeri Sendi.

Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra-eksperimen jenis *One group pra-post test design* untuk menganalisa efektifitas kompres hangat terhadap upaya peningkatan kemampuan pemenuhan *Activity Daily Living* lansia dengan nyeri sendi di Posyandu Lansia Gereja Baptis Indonesia Baitlahim Pesantren Kota Kediri. Populasi penelitian yaitu semua lansia yang menderita nyeri sendi di Posyandu Lansia Gereja Baptis Indonesia Baitlahim Pesantren Kota Kediri sejumlah 32 lansia. Subyek yang digunakan pada penelitian ini adalah lansia yang mengikuti posyandu lansia dengan keluhan nyeri sendi sebanyak 32 lansia di Posyandu lansia Gereja Baptis Indonesia Baitlahim Pesantren Kota Kediri yang memenuhi kriteria inklusi yaitu Bersedia menjadi responden, lansia yang memiliki keluhan nyeri sendi dan lansia berusia 60-74 tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah *Total Sampling*, dimana teknik penentuan subyek mengambil semua anggota populasi menjadi subyek. Penelitian ini dipilih subyek lansia yang mengalami nyeri sendi di Posyandu lansia Gereja Baptis Indonesia Baitlahim Pesantren Kota Kediri. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang mengalami nyeri sendi. Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu adalah variabel independen yaitu kompres hangat dan variabel dependen yaitu *Activity Daily Living*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar kuesioner tentang data demografi dan lembar wawancara terstruktur Indeks Katz sebelum dan sesudah diberikan intervensi kompres hangat selama 2 kali 20 menit dengan 1 kali pemberian. Data yang diperoleh dianalisa menggunakan Uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan tingkat signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Identifikasi Tingkat Kemandirian *Activity Daily Living* Sebelum Dilakukan Kompres Hangat pada Lansia dengan Nyeri Sendi di Posyandu Lansia Gereja Baptis Indonesia Baitlahim Pesantren Kota Kediri pada Tanggal 20 April – 20 Mei 2015. (n = 32)

Penilaian	Kriteria	F	%
Mandiri Total	Mandiri dalam mandi, berpakaian, pergi ke toilet, berpindah, kontinen dan makan.	0	0
Tergantung Paling Ringan	Mandiri pada semua fungsi di atas, kecuali salah satu dari fungsi di atas	30	93,7
Tergantung Ringan	Mandiri pada semua fungsi di atas, kecuali mandi dan satu fungsi lainnya	2	6,3
Tergantung Sedang	Mandiri pada semua fungsi di atas, kecuali mandi, berpakaian, dan satu fungsi lainnya	0	0
Tergantung Berat	Mandiri pada semua fungsi di atas, kecuali mandi, berpakaian, pergi ke toilet, dan satu fungsi lainnya	0	0
Tergantung Paling Berat	Mandiri pada semua fungsi di atas, kecuali mandi, berpakaian, pergi ke toilet, berpindah dan satu fungsi lainnya	0	0
Tergantung Total	Tergantung pada 6 fungsi di atas	0	0

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil identifikasi tingkat kemandirian *Activity Daily Living* lansia dengan nyeri sendi mayoritas sebelum dilakukan terapi

kompres hangat dari 32 responden menunjukkan 30 orang (93,7%) Masuk dalam tingkat kemandiriantergantung ringan

Tabel 2. Identifikasi Tingkat Kemandirian *Activity Daily Living* Setelah dilakukan Kompres Hangat pada Lansia dengan Nyeri Sendi di Posyandu Lansia Gereja Baptis Indonesia Baitlahim Pesantren Kota Kediri pada Tanggal 20 April – 20 Mei 2015. (n = 32)

Penilaian	Kriteria	F	%
Mandiri Total	Mandiri dalam mandi, berpakaian, pergi ke toilet, berpindah, kontinen dan makan.	23	71,8
Tergantung Paling Ringan	Mandiri pada semua fungsi di atas, kecuali salah satu dari fungsi di atas	9	28,2
Tergantung Ringan	Mandiri pada semua fungsi di atas, kecuali mandi dan satu fungsi lainnya	2	6,3
Tergantung Sedang	Mandiri pada semua fungsi di atas, kecuali mandi, berpakaian, dan satu fungsi lainnya	0	0
Tergantung Berat	Mandiri pada semua fungsi di atas, kecuali mandi, berpakaian, pergi ke toilet, dan satu fungsi lainnya	0	0
Tergantung Paling Berat	Mandiri pada semua fungsi di atas, kecuali mandi, berpakaian, pergi ke toilet, berpindah dan satu fungsi lainnya	0	0
Tergantung Total	Tergantung pada 6 fungsi di atas	0	0

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa tingkat kemandirian *Activity Daily Living* pada lansia dengan nyeri sendi sesudah dilakukan kompres hangat sebagian besar pada 32 responden menunjukkan 23 responden (71,8%)

masuk dalam kategori *Activity Daily Living* A yaitu mandiri pada semua fungsi yang meliputi mandi, berpakaian, pergi ke toilet, berpindah, kontinen, dan makan.

Tabel 3. Analisis Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Peningkatan *Activity Daily Living* Lansia di Posyandu Lansia Gereja Baptis Indonesia Baitlahim Pesantren Kota Kediri pada Tanggal 20 April – 20 Mei 2015. (n =32)

Perubahan	Jumlah	Persentase (%)
Berubah	25	78,1
Tidak Berubah	9	21,9
Total	32	100

Uji Statistik Wilcoxon :
Sig. (2-tailed) $\rho = 0,000$

Berdasarkan Tabel 3 di dapatkan hasil uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test dengan taraf signifikan yang ditetapkan adalah $\alpha = 0,05$ serta nilai $\rho = 0,000$, maka hasil nilai kelompok data tersebut adalah $\rho > 0,05$ yang berarti H_a diterima, diartikan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada *Activity Daily Living* sebelum dan sesudah kompres hangat.

Pembahasan

Tingkat Kemandirian *Activity Daily Living* sebelum dilakukan kompres hangat

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas *Activity Daily Living* lansia dengan nyeri sendi di Posyandu Lansia Gereja Baptis Indonesia Baitlahim Pesantren Kota Kediri sebelum dilakukan kompres hangat masuk dalam kategori B yaitu ketergantungan dalam 1 fungsi khususnya fungsi berpindah dari 6 fungsi menurut Indeks Katz yang meliputi mandi, berpakaian, pergi ke toilet, berpindah, kontinen, dan makan masuk dalam kategori *Activity Daily Living* C yaitu ketergantungan pada 2 fungsi khususnya fungsi ke kamar mandi dan berpindah dari 6 fungsi yang meliputi mandi, berpakaian, pergi ke toilet, berpindah, kontinen, dan makan.

Lanjut usia secara teoritis diartikan keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Kegagalan ini berkaitan

dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Hawari, 2001 dikutip dalam Efendi, 2013). Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan (Nugroho, 2008). Perubahan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal salah satunya penurunan kekuatan dan stabilitas tulang. Masalah yang terjadi pada sistem muskuloskeletal adalah terjadinya perubahan pada kolagen yang merupakan penyebab turunnya fleksibilitas pada lansia sehingga menimbulkan dampak berupa nyeri, penurunan, kesulitan bergerak (Azizah, 2011). Permasalahan yang paling sering terjadi pada pengkajian sistem muskuloskeletal lansia pada tingkat mobilisasi yang meliputi ambulasi dengan atau tanpa bantuan peralatan, keterbatasan gerak, kekuatan otot, kemampuan berjalan atau melangkah (Nugroho, 2008). Salah satu penyakit yang sering timbul pada lanjut usia adalah *osteoarthritis* (Tamher, 2009).

Osteoarthritis adalah suatu penyakit degeneratif pada persendian yang disebabkan oleh beberapa macam faktor. Penyakit ini mempunyai karakteristik berupa terjadinya kerusakan kartilago (tulang rawan sendi), dan terjadi pada wanita dimulai setelah usia diatas 40 tahun terutama pada wanita (Helmi, 2013). Nyeri adalah gejala utama dan terpenting yang selalu ada pada penyakit sendi apapun penyebabnya (Koonsadi, 2009). Pengalaman nyeri merupakan suatu hal yang kompleks, mencakup aspek fisik, emosional, dan kognitif. Nyeri adalah suatu sensasi yang

bersifat subyektif dan personal. Stimulus terhadap timbulnya nyeri merupakan sesuatu yang bersifat fisik dan atau mental yang terjadi secara alami (Perry, 2010). Persepsi nyeri atau *nociception* (nosiseptik) merupakan proses di mana stimulus nyeri disalurkan dari tempat terjadinya stimulus menuju sistem saraf pusat (Yuliatun, 2008). Nyeri merupakan kejadian ketidaknyamanan yang dalam perkembangannya akan memengaruhi berbagai komponen dalam tubuh. Efek nyeri dapat berpengaruh terhadap fisik, perilaku, dan pengaruhnya pada aktivitas sehari-hari seorang lansia (Andarmoyo, 2013). Keterbatasan gerak, kemampuan berjalan atau melangkah akan mengakibatkan gangguan dalam pemenuhan Aktivitas kehidupan harian atau *Activity Daily Living*.

Indeks Katz merupakan salah satu metode untuk menilai kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari – hari, dari data penelitian yang telah didapatkan pada lansia dengan nyeri sendi di Posyandu Lansia Gereja Baptis Indonesia Baitlahim Pesantren kota Kediri mayoritas *Activity Daily Living* masuk dalam kategori B yaitu ketergantungan dalam 1 fungsi dari 6 fungsi kemandirian yang meliputi mandi, berpakaian, pergi ke toilet, berpindah, kontinen, dan makan. Ketergantungan yang dialami oleh responden adalah ketergantungan dalam hal berpindah. Ketergantungan dalam hal berpindah yang dialami oleh lansia dengan nyeri sendi adalah berpindah dari posisi duduk untuk berdiri. Hal tersebut dikarenakan pada lansia dengan nyeri sendi mengalami proses degeneratif seiring dengan bertambahnya usia khususnya pada sistem muskuloskeletal yaitu pada kartilago yang menjadi aus, fleksibilitas sendi mengalami penurunan sehingga saat sendi di gerakkan membuat gesekan pada sendi yang pada akhirnya menyebabkan timbulnya nyeri pada persendian sehingga menimbulkan dampak berupa penurunan fleksibilitas, kesulitan bergerak mengakibatkan lansia mengalami penurunan dalam melakukan aktivitas sehari-harinya.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 28 responden (87,5%) mengalami gangguan *Activity Daily Living*. Keluhan nyeri sendi pada biasanya terjadi pada manusia usia lanjut dimulai setelah usia diatas 40 tahun terutama pada wanita. Akibat dari keluhan nyeri tersebut menjadikan lansia mengalami gangguan pada *Activity Daily Living* oleh karena proses degeneratif seiring bertambahnya usiatulang yang disebabkan karena wanita diatas 40 tahun kebanyakan sudah mengalami proses menopause kondisi itu disebabkan oleh hormon estrogen yang berkurang sehingga tidak bisa menjaga kondisi tulang secara normal.

Tingkat Kemandirian *Activity Daily Living* setelah dilakukan kompres hangat

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa *Activity Daily Living* lansia dengan nyeri sendi setelah dilakukan kompres hangat pada 32 responden sebagian besar menunjukkan 23 responden (71,8%) masuk dalam kategori *Activity Daily Living* A yaitu mandiri pada semua fungsi, dan 9 responden (29,2%) masuk dalam kategori B yaitu ketergantungan pada satu fungsi yakni fungsi berpindah. Perubahan terjadi pada 25 responden (78,1%) berubah dari kategori B yaitu ketergantungan dalam 1 fungsi dari 6 fungsi yang meliputi mandi, berpakaian, pergi ke toilet, berpindah, kontinen, dan makan, khususnya pada fungsi berpindah menjadi A yaitu mandiri pada semua fungsi. Maupun C yaitu tergantung pada 2 fungsi dari 6 fungsi yang meliputi mandi, berpakaian, pergi ke toilet, berpindah, kontinen, dan makan, khususnya fungsi berpindah dan ke kamar mandi menjadi B yaitu ketergantungan dalam 1 fungsi dari 6 fungsi yang meliputi mandi, berpakaian, pergi ke toilet, berpindah, kontinen, dan

makan, serta 7 orang tidak mengalami perubahan.

Kemandirian lansia dalam *Activity Daily Living* (ADL) secara teoritis didefinisikan sebagai kemandirian seseorang dalam melakukan aktivitas dan fungsi-fungsi kehidupan sehari-hari yang dilakukan oleh manusia secara rutin dan universal. Penelitian ini pengukuran *Activity Daily Living* di tujukan kepada lansia dengan nyeri sendi, karena pada lansia mengalami perubahan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal salah satunya penurunan kekuatan dan stabilitas tulang. Masalah yang terjadi pada sistem muskuloskeletal adalah terjadinya perubahan pada kolagen yang merupakan penyebab turunnya fleksibilitas pada lansia sehingga menimbulkan dampak berupa nyeri, penurunan, kesulitan bergerak (Azizah, 2011). Nyeri adalah suatu pengalaman yang bersifat subyektif, tidak ada dua orang sekaligus yang mengalami kesamaan rasa nyeri dan tidak ada dua kejadian menyakitkan yang mengakibatkan respon atau perasaan yang sama pada individu (Perry, 2009). Klien dewasa saat mengalami nyeri, bisa terjadi kerusakan status fungsional yang serius. Nyeri memiliki potensial terhadap penurunan mobilisasi, aktivitas harian, aktivitas sosial di luar rumah, dan toleransi aktivitas (Kelly, 2003 dan Hess, 2002 yang dikutip oleh Perry, 2009). Proses perjalanan nyeri adalah sebagai berikut yang pertama *Contact with stimulus* (kontak dengan stimulus) dimana stimulus yang dimaksud dapat berupa rasa tekan, rasa tusuk, rasa teriris, kimia, atau luka bakar, kemudian *Reception* (penerimaan rangsang) ujung saraf menerima stimulus, selanjutnya *Transmission* (transmisi) saraf menghantarkan sinyal nyeri menuju susunan saraf pusat. Pengantaran informasi selalu melibatkan beberapa neuron pada susunan saraf pusat, dan *Pain center receptio* (Penerimaan rangsang nyeri pada susunan saraf pusat) pada proses berikutnya, otak menerima informasi atau sinyal dan memerintahkan organ untuk bereaksi (Yuliatun, 2008).

Upaya untuk mengatasi penurunan *Activity Daily Living* pada lansia dengan nyeri sendi ada dua terapi yang bisa dilakukan baik secara farmakologi yaitu dengan obat-obatan seperti Analgesik, Anastesi Lokal dan Regional serta Analgesia Epidural. Upaya non-farmakologi salah satunya yaitu dengan terapi kompres hangat (Perry, 2009). Kompres panas adalah tindakan dengan memberikan kompres hangat yang bertujuan memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mencegah terjadinya spasme otot, dan memberikan rasa hangat pada bagian tubuh yang memerlukannya (Kusyati, 2006). Kompres hangat juga dapat menghangatkan area tubuh tersebut dan menghasilkan perubahan fisiologis suhu jaringan, ukuran pembuluh darah, tekanan darah kapiler, area permukaan kapiler untuk pertukaran cairan dan elektrolit, dan metabolisme jaringan (Kozier, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan kompres hangat dari pada 32 responden sebagian besar menunjukkan 23 responden (71,8%) masuk dalam tingkat kemandirian *Activity Daily Living* mandiri total yaitu mandiri pada semua fungsi. Perubahan terjadi sebagian besar pada 25 responden (78,1%) berubah dari tingkat kemandirian tergantung paling ringan yaitu ketergantungan dalam satu fungsi khususnya pada fungsi berpindah dari 6 fungsi yang meliputi mandi, berpakaian, pergi ke toilet, berpindah, kontinen, dan makan menjadi A yaitu mandiri pada semua fungsi dari 6 fungsi kemandirian. Maupun C yaitu tergantung pada 2 fungsi khususnya fungsi berpindah dan ke kamar mandi dari 6 fungsi yang meliputi mandi, berpakaian, pergi ke toilet, berpindah, kontinen, dan makan menjadi B yaitu ketergantungan dalam 1 fungsi dari 6 fungsi yang meliputi mandi, berpakaian, pergi ke toilet, berpindah, kontinen, dan makan, serta 7 responden (21,9%) tidak mengalami perubahan. Hasil dari penelitian dapat di ketahui bahwa efek dari kompres hangat terhadap

Activity Daily Living sangat terlihat karena efek dari kompres adalah memberikan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mencegah terjadinya spasme otot, dan memberikan rasa hangat membuat lansia yang sebelumnya mengalami nyeri akibat dari proses degeneratif pada sendi yang mengakibatkan lansia menjadi sulit bergerak dan terganggu dalam pemenuhan *Activity Daily Living* menjadi bisa melakukan aktivitasnya secara normal kembali dan menjadi tidak lagi terganggu dalam pemenuhan *Activity Daily Living*. Tidak berubahnya nilai *Activity Daily Living* lansia di karenakan faktor usia karena 4 dari 7 responden memiliki usia diatas 70 tahun selain itu masing-masing manusia memiliki persepsi nyeri yang dirasakan berbeda-beda. Faktor dari sudah berapa lama lansia mengalami nyeri sendi juga berpengaruh tidak berubahnya *Activity Daily Living* lansia.

Efektifitas kompres hangat terhadap upaya pemenuhan *Activity Daily Living*

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan taraf signifikan yang ditetapkan adalah $\alpha = 0,05$ serta nilai $\rho = 0,000$, maka hasil nilai kelompok data tersebut adalah $\rho > 0,05$ yang berarti H_a diterima, sehingga terdapat perbedaan yang bermakna pada *Activity Daily Living* sebelum dan sesudah kompres hangat, diartikan bahwa ada pengaruh perubahan *Activity Daily Living* yang signifikan sebelum dan sesudah kompres hangat terhadap *Activity Daily Living* pada lansia dengan nyeri sendi di Posyandu Lansia Gereja Baptis Indonesia Baitlahim Pesantren Kota Kediri.

Perubahan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal salah satunya penurunan kekuatan dan stabilitas tulang. Masalah yang terjadi pada sistem muskuloskeletal adalah terjadinya perubahan pada kolagen

yang merupakan penyebab turunnya fleksibilitas pada lansia sehingga menimbulkan dampak berupa nyeri, penurunan, kesulitan bergerak (Azizah, 2011). Nyeri adalah suatu pengalaman yang bersifat subyektif, tidak ada dua orang sekaligus yang mengalami kesamaan rasa nyeri dan tidak ada dua kejadian menyakitkan yang mengakibatkan respon atau perasaan yang sama pada individu (Perry, 2009). Permasalahan yang paling sering terjadi pada pengkajian sistem muskuloskeletal lansia pada tingkat mobilisasi yang meliputi ambulasi dengan atau tanpa bantuan peralatan, keterbatasan gerak, kekuatan otot, kemampuan berjalan atau melangkah (Nugroho, 2008). Penyakit yang sering timbul pada lanjut usia salah satunya adalah *osteoarthritis* (Tamher, 2009).

Osteoarthritis adalah suatu penyakit degeneratif pada persendian yang disebabkan oleh beberapa macam faktor. Penyakit ini mempunyai karakteristik berupa terjadinya kerusakan kartilago (tulang rawan sendi), dan terjadi pada wanita dimulai setelah usia diatas 40 tahun terutama pada wanita (Helmi, 2013). Tindakan kompres panas adalah tindakan dengan memberikan kompres hangat yang bertujuan memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mencegah terjadinya spasme otot, dan memberikan rasa hangat pada bagian tubuh yang memerlukannya (Kusyati, 2006).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan *Activity Daily Living* sesudah dilakukan kompres hangat pada 32 responden sebagian besar menunjukkan 25 responden (78,1%) berubah dari tingkat kemandirian tergantung paling ringan yaitu ketergantungan dalam 1 fungsi dari 6 fungsi meliputi mandi, berpakaian, pergi ke toilet, berpindah,

kontinen, dan makan menjadi tingkat kemandirian mandiri total yaitu mandiri pada semua fungsi maupun dari tingkat kemandirian tergantung ringan yaitu ketergantungan dalam 2 fungsi dari 6 fungsi yang meliputi mandi, berpakaian, pergi ke toilet, berpindah, kontinen, dan makan menjadi tingkat kemandirian pada lansia tergantung paling ringan yaitu ketergantungan dalam 1 fungsi dari 6 fungsi yang meliputi mandi, berpakaian, pergi ke toilet, berpindah, kontinen, dan makan. Terapi yang dilakukan pada lansia termasuk suatu pengobatan nonfarmakologis yang dapat berpengaruh pada upaya pemenuhan *Activity Daily Living* pada lansia dengan nyeri sendi dimana kompres hangat yang dilakukan 2 x 20 menit dalam 1 kali pemberian mempengaruhi penurunan nyeri sehingga dapat meningkatkan *Activity Daily Living* yang terganggu di karenakan perubahan dari proses degeneratif yang terjadi pada sistem muskuloskeletal salah satunya nyeri pada sendi. Keseluruhan dari jumlah responden yang tidak terjadi perubahan, 4 diantaranya dikarenakan oleh faktor usia responden lebih dari 70 tahun. Perubahan Seiring dengan bertambahnya usia lansia sangat signifikan dengan perubahan yang dialami khususnya pada sistem muskuloskeletal terjadi proses degeneratif pada kartilago yang meliputi permukaan sendi tulang penyangga rusak dan aus pada usia 70 tahun masuk fase kronis pada sistem muskuloskeletal.

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan pada 32 responden tanggal 20 April 2015 – 20 Mei 2015 di Posyandu Lansia Gereja Baptis Indonesia Baitlahim Pesantren Kota Kediri dapat diambil kesimpulan bahwa *Activity Daily Living* lansia dengan nyeri sendi di Posyandu Lansia Gereja Baptis Indonesia Baitlahim Pesantren Kota Kediri mayoritas masuk dalam tingkat kemandirian tergantung paling ringan

yaitu ketergantungan pada satu fungsi dari enam fungsi kemandirian, sesudah dilakukan terapi kompres hangat terhadap upaya peningkatan kemampuan pemenuhan *Activity Daily Living* didapatkan hasil bahwa *Activity Daily Living* sesudah dilakukan terapi kompres hangat sebagian besar masuk dalam tingkat kemandirian *Activity Daily Living* mandiri total yaitu mandiri pada semua fungsi. Kompres hangat selama 2 kali 20 menit dalam 1 kali pemberian efektif terhadap peningkatan *Activity Daily Living* Lansia dengan nyeri sendi. Jadi pemberian kompres hangat efektif untuk meningkatkan kemandirian *Activity Daily Living* lansia dengan nyeri sendi.

Saran

Hasil penelitian diharapkan Lansia mampu melakukan terapi kompres hangat secara mandiri sesuai dengan langkah-langkah kompres hangat dengan botol kaca yang di bungkus handuk di rumah sebagai pendamping terapi farmakologi sehingga dapat meningkatkan *Activity Daily Living* pada lansia dengan nyeri sendi. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan mutu pelayanan posyandu lansia terutama dalam pemberian terapi non farmakologi khususnya terapi kompres hangat sebagai pendamping terapi farmakologi sehingga dapat meningkatkan kepuasan lansia terhadap pelayanan Posyandu.

Daftar Pustaka

- Andarmoyo, Sulisty, (2013). *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri*.Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Azizah, Lilik Ma'rifatul. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi 1. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Darmojo, R. Boedhi. (2006). *Geriatrici (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta : FKUI.

- Efendi & Makhfudli.(2013).
Keperawatan Kesehatan Komunitas.Jakarta: Salemba Medika.
- Helmi, Zairin Noor. (2013). *Buku Ajar Gangguan Muskuloskeletal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Koosnadi & Syarif.(2009). *Akupunktur Untuk Nyeri*. Jakarta: Sagung Seto.
- Kozier, Barbara. (2009). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis*. Jakarta : EGC.
- Kusyati, Eny (2006). *Keterampilan dan Prosedur Laboratorium*. Jakarta : EGC
- Maryam, R. Siti. (2008). *Mengenal usia Lanjut dan Mengenalnya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nugroho, Wahyudi. (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Edisi 3. Jakarta: EGC.
- Perry, Potter. (2009). *Buku ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, Praktik*. Edisi 7. Jakarta : EGC.
- Perry, Potter. (2010). *Buku ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, Praktik*. Edisi 7. Jakarta : EGC.
- Tamher & Noorkasiani. (2011). *Kesehatan Usia Lanjut dengan pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Yuliatun, Laily, (2008).*Penanganan Nyeri Persalinan Dengan Metode Nonfarmakologi*. Malang : Bayumedia Publishing.