

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 4, No. 2, Agustus 2018

Studi Fenomenologi: Kehidupan Masyarakat Paska Erupsi Gunung Kelud Tahun 2014

Hubungan Mekanisme Cedera dan Trauma Organ Lain dengan Prognosis Pasien Cedera Kepala Berat

Kandungan Fitokimia dan Zat Gizi Pada Formulasi Es Krim Jamu Kunyit Asam

Peran Manajer Keperawatan Dalam Menciptakan Motivasi Kerja Perawat

Perkembangan Motorik Anak Usia Prasekolah di Posyandu Balita Mawar dan Kenanga

Kompres Hangat Dan Relaksasi Nafas Dalam Efektif Menurunkan Nyeri Pasien Reumatoid Arthritis

Pengetahuan Pasien Pre Operasi dalam Persiapan Pembedahan

Adaptasi Psikologis Ibu *Postpartum* (Fase *Taking- In*)

Motivasi Penatalaksanaan Empat Pilar Diabetes Mellitus pada Pasien dengan Diabetes Mellitus

Pelatihan Penanganan Korban Tersedak Terhadap Pemahaman Tujuan, Prosedur, Kewaspadaan, dan Evaluasi Tindakan

Diterbitkan oleh
STIKES RS. BAPTIS KEDIRI

Jurnal Penelitian Keperawatan	Vol.4	No.2	Hal 88-187	Kediri Agustus 2018	2407-7232
----------------------------------	-------	------	---------------	------------------------	-----------

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 4, No. 2, Agustus 2018

Penanggung Jawab

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

Ketua Penyunting

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

Sekretaris

Desi Natalia Trijayanti Idris, S.Kep., Ns., M.Kep

Bedahara

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

Penyunting Ahli:

Dr. Titih Huriah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kom

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

Sirkulasi

Heru Suwardianto, S.Kep., Ns M.Kep

Diterbitkan Oleh:

STIKES RS. Baptis Kediri

Jl. Mayjend Panjaitan No. 3B Kediri

Email: uuptppmstikesbaptis@gmail.com

Link: <http://jurnalbaptis.hezekiahteam.com/jurnal>

JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 4, No. 2, Agustus 2018

DAFTAR ISI

Studi Fenomenologi: Kehidupan Masyarakat Paska Erupsi Gunung Kelud Tahun 2014 Lilik Setiawan	88-100
Hubungan Mekanisme Cedera dan Trauma Organ Lain dengan Prognosis Pasien Cedera Kepala Berat Nurul Fatwati Fitriana	101-109
Kandungan Fitokimia dan Zat Gizi Pada Formulasi Es Krim Jamu Kunyit Asam Nurul Hidayah	110-116
Peran Manajer Keperawatan Dalam Menciptakan Motivasi Kerja Perawat Paramita Psthikarini Aries Wahyuningsih Selvia David Richard	117-125
Perkembangan Motorik Anak Usia Prasekolah di Posyandu Balita Mawar dan Kenanga Yul Siskawati Dewi Ika Sari Hari Poernomo Srinalesti Mahanani	125-136
Kompres Hangat Dan Relaksasi Nafas Dalam Efektif Menurunkan Nyeri Pasien Reumatoid Arthritis Dimas Alfana Bouries Doliarn'do Sandy Kurniajati Erva Elli Kristanti	137-146
Pengetahuan Pasien Pre Operasi dalam Persiapan Pembedahan Andika Kurniawan Erlin Kurnia Akde Triyoga	147-157
Adaptasi Psikologis Ibu <i>Postpartum</i> (Fase <i>Taking- In</i>) Ni Komang Gita Rasmi Maria Anita Yusiana Dian Taviyanda	158-167
Motivasi Penatalaksanaan Empat Pilar Diabetes Mellitus pada Pasien dengan Diabetes Mellitus Nataliel Dwi Prayoga Tri Sulistyarini Erva Elli Kristanti	168-177
Pelatihan Penanganan Korban Tersedak Terhadap Pemahaman Tujuan, Prosedur, Kewaspadaan, dan Evaluasi Tindakan Heru Suwardianto Erawati	178-187

**KOMPRES HANGAT DAN RELAKSASI NAFAS DALAM EFEKTIF
MENURUNKAN NYERI PASIEN REUMATOID ARTRITIS**

**WARM COMPRESS AND DEEP-BREATHING RELAXATION
EFFECTIVENESS TOWARDS DECREASING PAIN PATIENT RHEUMATOID
ARTRHITIS**

Dimas Alfana Bouries Doliarn'do, Sandy Kurniajati, Erva Elli Kristanti
STIKES RS.Baptis Kediri Jl. Mayjend. Panjaitan no. 3B Kediri
Email stikes_rsbaptis@yahoo.ac.id

ABSTRAK

Reumatoid Arthritis termasuk 5 besar penyakit yang diderita oleh pasien rawat jalan di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri. Asuhan keperawatan untuk mengurangi nyeri pada pasien reumatoid arthritis diantaranya dengan mengompres sendi yang sakit dengan air hangat dan relaksasi nafas dalam. Penelitian ini bertujuan menganalisis perbedaan efektivitas kompres hangat dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien reumatoid artitis di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri. Desain penelitian ini adalah *Quasy Experiment*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien reumatoid artitis. Jumlah subjek 36 responden dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Variabel independen kompres hangat, relaksasi nafas dalam dan variabel dependen nyeri. Data dikumpulkan menggunakan skala nyeri numerik, kemudian di analisis menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney* dengan tingkat kemaknaan $\alpha \leq 0,05$. Hasil penelitian kompres hangat terbukti efektif menurunkan nyeri dengan $p=0,00$ (dengan penurunan 1,83) dan relaksasi nafas dalam terbukti efektif menurunkan nyeri dengan $p= 0,000$ (dengan penurunan 1,33). Kedua terapi tersebut tidak ada beda signifikan dalam menurunkan nyeri dengan $p=0,88$. Disimpulkan kompres hangat dan teknik relaksasi nafas dalam efektif mengurangi nyeri tapi tidak ada perbedaan signifikan dalam mengurangi nyeri pada pasien dengan rheumatoid arthritis.

Kata Kunci: Kompres Hangat, Relaksasi Nafas Dalam, Nyeri, Reumatoid Artritis

ABSTRACT

Rheumatoid Arthritis includes 5 major diseases that are suffered by outpatients at Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri. Nursing care to reduce pain in patients with rheumatoid arthritis include by compressing the joints of the sick with warm water and deep breathing relaxation. This study to analyze the differences in the effectiveness of warm compresses and deep-breathing relaxation on pain reduction in rheumatoid arthritis patients at Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri. The design of this research is Quasy Experiment. The population in this study were rheumatoid arthritis patients. Number of subjects 36 respondents by using Purposive Sampling technique. Independent variable warm compress, deep breath relaxation and dependent variable pain. Data were collected using numerical pain scale, then analyzed using statistical test of Wilcoxon and Mann-Whitney with significance level $\alpha \leq 0,05$. The results of a warm compress study

proved to be effective in reducing pain with $p = 0.00$ (with a decrease of 1.83) and breath relaxation in proven effective pain relief with $p = 0,000$ (with retreating 1.33). Both therapies were not significantly different in reducing pain with $p = 0.88$. It was concluded that warm compresses and breathing relaxation techniques were effective in reducing pain but no significant difference in reducing pain in patients with rheumatoid arthritis.

Keywords: *Warm Compress, Deep-Breathing Relaxation, Pain, Rheumatoid Arthritis*

Pendahuluan

Kasus rematik di Jawa Timur dari tahun ketahun terus mengalami peningkatan. Laporan Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri pada bulan Desember tahun 2016 reumatoid arthritis termasuk 5 besar penyakit yang diderita oleh pasien rawat jalan di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri. Reumatoid arthritis lebih sering terjadi 2-3 kali lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan pria (Noor, 2016). Insiden reumatoid arthritis meningkat dengan bertambahnya usia, khususnya pada wanita. Kecenderungan insiden yang terjadi pada wanita dan wanita subur diperkirakan karena adanya gangguan dalam keseimbangan hormonal (esterogen) tubuh, namun hingga kini belum dapat dipastikan faktor hormonal memang merupakan penyebab penyakit ini. Reumatoid arthritis dapat mengakibatkan nyeri sendi, malaise, penurunan berat badan, rasa capek, sedikit demam, anemia, pembengkakan sendi dan gangguan gerak pada sendi (Lukman dan Nurna, 2009). Salah satu masalah keperawatan yang dihadapi penderita reumatoid arthritis adalah nyeri. Tingkat nyeri yang dihadapi sangatlah bervariasi. Fenomena yang terjadi di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri penanganan nyeri pada pasien reumatoid arthritis masih menggunakan terapi farmakologis yaitu dengan menggunakan analgesik dan beberapa pasien menggunakan terapi pijat, namun belum pernah menggunakan teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan dengan benar dan kompres hangat.

Menurut Organisasi kesehatan dunia (WHO) tahun 2010 bahwa lebih dari 355 juta orang di dunia menderita penyakit rematik. Angka reumatoid arthritis di Indonesia pada Desember 2009 adalah sebesar 32,2% (Nainggolan, 2009). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zeng QY *et al* (2008) pada penderita reumatoid arthritis didapatkan hasil prevalensi nyeri rematik di Indonesia mencapai 23,6% hingga 31,3%. Menurut data Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri pada bulan Januari tahun 2017 sebanyak 7,5% dari jumlah kunjungan pasien rawat jalan merupakan pasien dengan reumatoid arthritis dengan 180 kunjungan. Berdasarkan hasil pra penelitian yang dilakukan peneliti pada tanggal 21 Pebruari 2017 di wilayah kerja Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri, dari 10 pasien reumatoid arthritis menunjukkan bahwa 100% pasien mengalami nyeri dengan skala 5-8. Rata-rata pasien mengalami skala nyeri 6,4. Reumatoid arthritis di Puskemas Pesantren 1 banyak diderita di usia 40 tahun sampai dengan 70 tahun.

Keluhan yang paling banyak ditimbulkan oleh pasien reumatoid artitis adalah nyeri (Charlis, 2010), rasa nyeri merupakan gejala penyakit reumatoid arthritis yang paling sering menyebabkan seseorang mencari pertolongan medis. Nyeri dapat menyerang lutut, pergelangan tangan, kaki, dan diberbagai persendian lainnya. Nyeri akan diperparah oleh gerakan, selain itu cemas, depresi, stres, atau lelah juga akan memperparah nyeri (Lukman dan Ningsih, 2009). Nyeri diakibatkan oleh peradangan dimulai dari membran sendi yang membatasi sendi, kemudian

berubah menjadi pembengkakan atau efusi pada ruang sendi dan kerusakan pada tulang (erosi). Nyeri yang diakibatkan reumatoid arthritis akan mengakibatkan perubahan gaya hidup, aktivitas istirahat, dan pekerjaan (Lukman dan Nurna, 2009), sehingga mengganggu dan menyulitkan banyak orang dibanding penyakit manapun.

Asuhan keperawatan yang bisa diberikan oleh perawat untuk mengurangi nyeri pada pasien reumatoid arthritis diantaranya dengan menganjurkan pasien untuk mengompres sendi yang sakit dengan air hangat dan mengajarkan pasien menggunakan relaksasi nafas dalam. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Purwaningsih dkk (2008) menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien arthritis. Relaksasi nafas dalam mampu menenangkan pikiran dan tubuh dan melepaskan ketegangan otot-otot sehingga menghilangkan nyeri reumatoid arthritis tanpa menggunakan obat pereda nyeri lebih banyak lagi (Charlis, 2010). Pemberian kompres hangat memberikan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot, dan memberikan rasa hangat (Hidayat dan Uliyah, 2008). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan Yanti (2014)

menunjukkan bahwa kompres hangat efektif untuk menurunkan nyeri pada pasien reumatoid arthritis. Tujuan penelitian ini adalah Menganalisis perbedaan efektivitas kompres hangat dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien reumatoid artitis di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri.

Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasy Experiment*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 2 Mei sampai dengan 12 Mei 2017. Populasi pada penelitian ini adalah Pasien Rawat Jalan Penderita Reumatoid Arthritis di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri dengan subjek penelitian sebanyak 36 responden. Sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kompres hangat dan relaksasi nafas dalam dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah nyeri Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner. Teknik analisis data penelitian dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan *Mann Whitney* dengan $\alpha=0,05$.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kompres Hangat pada Pasien Reumatoid Arthritis di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri Pada Tanggal 2 Mei-12 Mei 2017. (n=18)

Skala Nyeri			
Subjek Kompres Hangat			
	Nyeri Pre	Nyeri Post	Perubahan
Mean	5,5	3,67	-1,83
Median	5	3	-2
<i>Std Deviation</i>	1,505	1,029	0,924
<i>Uji Normalitas Shapiro-Wilk</i>	0,160	0,012	0,003
<i>Uji Wilcoxon</i>	$p=0,000$ N=18 P=0 T=0		

Berdasarkan Tabel 1 menunjukan bahwa sebelum dilakukan kompres hangat rata-rata responden mengalami nyeri 5,5, median 5, dan *standart*

deviation 1,505. Setelah dilakukan kompres hangat rata-rata responden mengalami nyeri 3,67, median 3, dan *standart deviation* 1,029. Dari data diatas

menunjukkan bahwa sesudah dilakukan kompres hangat pada 18 responden menunjukkan bahwa 100 % responden mengalami penurunan skala nyeri. Dengan rata-rata mengalami penurunan sebanyak 1,83, median 2 dan *standart deviation* 0,924. Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* didapatkan

distribusi tidak normal. Sehingga uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan hasil $p < 0,05$ berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kompres hangat efektif untuk menurunkan nyeri pada penderita reumatoid arthritis di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri.

Tabel 2. Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Nafas Dalam pada Pasien Reumatoid Arthritis di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri pada Tanggal 2 Mei-12 Mei 2017. (n=18)

Skala Nyeri			
	Subjek Nafas Dalam		
	Nyeri Pre	Nyeri Post	Perubahan
Mean	4,54	3,61	-1,33
Median	5	4	-1
Std Deviation	1,056	0,850	0,924
Uji Normalitas Shapiro-Wilk	0,105	0,016	0,000
Uji Wilcoxon	$p=0,000$ N=18 P=0 T=0		

Berdasarkan Tabel 2 menunjukan bahwa sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam rata-rata responden mengalami nyeri 4,94, median 5, dan *standart deviation* 1,056. Setelah dilakukan relaksasi nafas dalam menunjukkan bahwa skala nyeri pada 18 responden 100% menunjukkan penurunan nyeri. Rata-rata nyeri turun sebesar 1,33, *Median* sebesar 1 dan *standart deviation* sebesar 0,485. Uji normalitas

menggunakan *Shapiro-Wilk* didapatkan hasil bahwa data tidak normal. Sehingga uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*, dengan hasil nilai kelompok data tersebut $p < 0,05$ berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat diambil kesimpulan bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif untuk menurunkan nyeri pada pasien Reumatoid Arthritis di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri.

Tabel 3. Analisis Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Reumatoid Arthritis di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri. (n=36)

Karakteristik	Perubahan Skala Nyeri	
	Kompres Hangat	Relaksasi Nafas Dalam
	Skala Nyeri	Skala Nyeri
Mean	-1,83	-1,33
Median	-2,00	-1,00
Std Deviation	-0,924	-0,485
Uji Normalitas Shapiro-Wilk	0,003	0,000
Uji Mann-Whitney	$\rho = 0,088$	

Berdasarkan Tabel 3 diketahui perbedaan hasil antara kompres hangat dan relaksasi nafas dalam tidak ada perbedaan yang signifikan dengan nilai $p=0,088$. Karena hasil kedua kelompok data adalah $p > \alpha$ yang berarti H_0

diterima dan H_a ditolak, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara kompres hangat dengan relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien

reumatoid arthritis di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri.

Pembahasan

Analisis Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Reumatoid Arthritis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan kompres hangat terbukti efektif untuk menurunkan nyeri pada pasien reumatoid arthritis dengan penurunan nyeri rata-rata sebesar 1,83 skala nyeri.

Nyeri merupakan adalah sensasi ketidaknyamanan yang dimanifestasikan sebagai suatu penderitaan yang diakibatkan oleh persepsi yang nyata, ancaman dan fantasi luka (Kozier dan Erb tahun, 1983 dalam Zakiyah, 2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri adalah usia, jenis kelamin, kebudayaan, perhatian, makna nyeri, ansietas, mekanisme koping, kelelahan, pengalaman sebelumnya, dukungan keluarga dan sosial. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri adalah dengan kompres hangat. Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat kepada pasien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan (Bandiyah, 2009). Metode panas adalah cara terbaik untuk sendi dan jaringan lunak yang terkena arthritis dalam jangka waktu lama (Charlis, 2010). Tindakan ini selain melancarkan sirkulasi darah juga untuk menghilangkan rasa sakit, merangsang peristaltis usus, pengeluaran getah getah ketenangan dan kenyamanan pada klien (Zakiyah, 2015). Cara ini penyaluran zat asam dan bahan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat yang dibuang akan diperbaiki. Aktivitas sel yang meningkat akan mengurangi rasa sakit/nyeri dan akan menunjang proses penyembuhan luka dan proses peradangan (Stevens dkk tahun, 2000 dalam Andarmoyo, 2013). Terapi panas

mempunyai keuntungan meningkatkan aliran darah ke suatu area dan kemungkinan dapat menurunkan nyeri dengan mempercepat penyembuhan (Andarmoyo, 2013). Menurut Bandiyah (2009) Tujuan dari pemberian kompres hangat adalah Memperlancar sirkulasi darah, Mengurangi rasa sakit, Memperlancar pengeluaran cairan (*exudat*), Merangsang peristaltik usus, Memberi rasa nyaman dan tenang pada pasien.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kompres hangat efektif untuk menurunkan nyeri pada pasien reumatoid arthritis di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri. Hal ini sesuai dengan penelitian Rahmawati dan Yanti (2014) bahwa kompres hangat efektif untuk menurunkan nyeri pada pasien reumatoid arthritis. Hasil penelitian di ketahui bahwa efek dari kompres hangat terhadap nyeri pasien reumatoid arthritis sangat terlihat hal ini dibuktikan dengan semua responden nyeri berkurang setelah diberikan kompres hangat. Nyeri berkurang dari nyeri sedang ke nyeri ringan. Hal ini terjadi karena semua responden mendapatkan efek pemberian kompres hangat yaitu memperlancar peredaran darah dan memberikan rasa nyaman hal tersebut menyebabkan penyaluran zat asam dan bahan makanan ke sel-sel diperbesar sehingga sel-sel yang ada di pembuluh darah meningkat aktivitasnya hal tersebut yang akan mengurangi nyeri, oleh karena itu kompres hangat efektif untuk menurunkan nyeri pasien reumatoid arthritis sehingga bermanfaat sebagai salah satu terapi untuk mengurangi nyeri pasien reumatoid arthritis. Selain itu dari hasil penelitian diketahui bahwa responden yang meminum obat secara rutin mendapatkan manfaat dari kompres hangat hal ini dibuktikan dengan setelah diberikan kompres hangat responden yang minum obat secara rutin mengalami perubahan nyeri dari nyeri sedang ke nyeri ringan. Berdasarkan fenomena dan konsep teori diatas peneliti berasumsi bahwa pemberian kompres hangat memberikan manfaat untuk mengurangi

nyeri disamping pemberian obat yang rutin. Dari penelitian diatas dapat diketahui bahwa kompres hangat menurunkan nyeri pada responden yang mengalami nyeri pada seluruh bagian sendi yang mengalami nyeri, rata-rata penurunan skala nyeri sebanyak 2 skala.

Analisis Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Reumatoid Artritis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan relaksasi nafas dalam pada pasien reumatoid artritis terjadi penurunan nyeri rata-rata sebesar 1,33 skala nyeri.

Rheumatoid arthritis adalah penyakit peradangan sistemis kronis yang tidak diketahui penyebabnya dengan manifestasi pada sendi perifer dengan pola simetris (Noor, 2016). Teknik relaksasi yang berhasil menenangkan sistem saraf dan melepaskan ketegangan otot adalah cara yang baik sekali untuk menghadapi nyeri arthritis tanpa menggunakan obat pereda nyeri lebih banyak lagi (Charlish, 2010). Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan yang aktual dan potensial (Judha dkk, 2012). Relaksasi merupakan bentuk dari teknik distraksi yang lebih khusus dan efektif untuk nyeri kronis (Sulistyarini, 2015). Nyeri kronis berlangsung lama, intensitas bervariasi dan biasanya berlangsung lebih dari 6 bulan (McCaffery, 1986 dalam Andarmoyo, 2013). Hampir semua orang dengan nyeri kronis mendapatkan manfaat dari metode-metode relaksasi. Periode relaksasi yang teratur dapat membantu untuk melawan kelelahan dan ketegangan otot yang terjadi dengan nyeri kronis yang meningkatkan nyeri (Smeltzer dan Bare tahun, 2002 dalam Andarmoyo, 2013). Hal yang perlu diperhatikan dalam teknik relaksasi adalah postur tubuh yang benar, menenangkan pikiran dan lingkungan yang sunyi (Sulistyarini, 2015). Penting

bagi perawat untuk memberikan posisi yang nyaman dalam pelaksanaan relaksasi ini. Posisi yang tidak nyaman akan membuat pasien menjadi kelelahan. Teknik Relaksasi dapat dilakukan duduk maupun dengan berbaring.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan nyeri pasien rheumatoid arthritis di Puskesmas Pesantren 1 hal ini dibuktikan bahwa semua responden nyeri berkurang setelah diberikan relaksasi nafas dalam. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Purwaningsih (2008) bahwa relaksasi nafas dalam efektif untuk menurunkan nyeri pasien arthritis. Nyeri dapat berkurang disebabkan karena ketepatan dalam relaksasi nafas dalam, salah satunya adalah posisi tubuh yang benar dan lingkungan yang nyaman. Ketepatan ini menentukan asupan oksigen yang masuk dalam paru sehingga supply oksigen ke jaringan dapat terpenuhi sehingga akan memperlancar peredaran darah dan mengurangi nyeri. Selain itu relaksasi nafas dalam juga mengurangi ketegangan otot sehingga nyeri yang dirasakan responden berkurang, hal ini terjadi karena semua responden mengalami nyeri kronis yang dibuktikan dengan 100% responden mengalami reumatoid artritis lebih dari 6 bulan. Pemberian teknik relaksasi dapat menurunkan nyeri karena relaksasi nafas dalam secara prosedur dapat dilakukan setiap saat ketika mengalami nyeri sehingga dapat menurunkan nyeri yang efektif dan tanpa banyak persiapan, sehingga diasumsikan bahwa relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri pada pasien reumatoid artritis di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri karena bisa dilakukan kapanpun ketika responden mengalami nyeri dengan tanpa persiapan yang rumit. Fenomena diatas diasumsikan bahwa nyeri berkurang selama pelaksanaan relaksasi nafas dalam dilakukan dengan tepat dan benar. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden yang minum obat secara rutin mendapatkan manfaat dari relaksasi nafas dalam hal ini dibuktikan

dengan setelah diberikan relaksasi nafas dalam responden yang minum obat secara rutin mengalami penurunan nyeri dari skala nyeri 5 ke skala nyeri 4 hal ini berbanding lurus dengan teori dari (Charlish, 2010) yang mengatakan pemberian teknik relaksasi yang berhasil akan menenangkan sistem saraf dan ketegangan otot berkurang adalah cara terbaik untuk menghadapi nyeri arthritis tanpa menggunakan obat nyeri lebih banyak. Sehingga diasumsikan dengan minum obat secara rutin dan pemberian relaksasi nafas dalam lebih efektif untuk menurunkan nyeri. Rata-rata penurunan skala nyeri berdasarkan bagian sendi yang nyeri didapatkan hasil dari skala nyeri menurun 1 skala, berdasarkan skala deskriptif penurunan skala nyeri berada dalam kategori yang sama yaitu sedang.

Perbedaan Efektivitas Kompres Hangat dengan Relaksasi Napas Dalam pada Pasien Reumatoid Arthritis

Berdasarkan hasil penelitian didapat subjek dengan kompres hangat dari 18 responden menunjukkan bahwa rata-rata responden mengalami penurunan nyeri 1,83. Sedangkan pada subjek dengan teknik relaksasi napas dalam dari 18 responden menunjukkan bahwa rata-rata responden mengalami penurunan nyeri sebesar 1,33. Kemudian setelah dilakukan uji statistik dengan uji *Mann-Whitney* menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan efektifitas kompres hangat dengan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pasien reumatoid arthritis.

Secara teoritis kompres hangat adalah tindakan yang dilakukan dengan memberikan kompres hangat untuk memenuhi rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot, dan memberikan rasa hangat (Hidayat dan Uliyah, 2008). Tindakan ini selain melancarkan sirkulasi darah juga untuk menghilangkan rasa sakit, merangsang peristaltis usus, pengeluaran getah getah radang menjadi

lancar, serta memberikan ketenangan dan kenyamanan pada klien (Zakiyah, 2015). Cara ini penyaluran zat asam dan bahan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat yang dibuang akan diperbaiki. Aktivitas sel yang meningkat mengurangi rasa sakit/nyeri dan menunjang proses penyembuhan luka dan proses peradangan (Stevens dkk tahun, 2000 dalam Andarmoyo, 2013). Terapi panas mempunyai keuntungan meningkatkan aliran darah ke suatu area dan kemungkinan dapat menurunkan nyeri dengan mempercepat penyembuhan (Andarmoyo, 2013). Tujuan diberikan kompres hangat yaitu memperlancar sirkulasi darah, mengurangi rasa sakit, memperlancar pengeluaran cairan (*exudat*), merangsang peristaltik usus, memberi rasa nyaman dan tenang pada pasien (Bandiyah, 2009).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam terbukti efektif untuk menurunkan dengan rata-rata nyeri turun 1,33. Hal tersebut sesuai dengan teori Charlish (2010) bahwa teknik relaksasi yang berhasil menenangkan sistem saraf dan melepaskan ketegangan otot adalah cara yang baik sekali untuk menghadapi nyeri arthritis tanpa menggunakan obat pereda nyeri lebih banyak lagi. Teknik relaksasi merupakan bentuk teknik distraksi yang lebih khusus dan efektif untuk nyeri kronis (Sulistyarini, 2015). Menurut McCaffery (1986) dalam Andarmoyo (2013) nyeri kronik adalah nyeri konstan atau intermiten yang menetap sepanjang suatu periode waktu. Nyeri kronik berlangsung lama, intensitas yang bervariasi, dan biasanya berlangsung lebih dari 6 bulan. Menurut Sulistyarini (2015) manfaat dari relaksasi nafas dalam yaitu, dapat menurunkan kecemasan akibat nyeri, menghilangkan tegangan otot, memisahkan dirinya dari nyeri, memperoleh keuntungan dari periode istirahat dan tidur, meningkatkan efektifitas terapi nyeri, membebaskan klien dari keputusasaan dan perasaan tertekan karena nyeri yang lama. Tindakan mandiri perawat untuk mengurangi nyeri pada pasien reumatoid

arthritis adalah dengan mengajarkan teknik relaksasi, pemberian teknik relaksasi akan memperlancar peredaran darah sehingga oksigen pada jaringan terpenuhi dan mengurangi nyeri (Muttaqin, 2008). Hal yang perlu diperhatikan dalam teknik relaksasi adalah postur tubuh yang benar, menenangkan pikiran dan lingkungan yang sunyi (Sulistyarini, 2015). Penting bagi perawat untuk memberikan posisi yang nyaman dalam pelaksanaan relaksasi ini. Posisi yang tidak nyaman akan membuat pasien menjadi kelelahan. Teknik relaksasi dapat dilakukan duduk maupun dengan berbaring.

Pemberian kompres hangat dan relaksasi nafas dalam sama-sama efektif untuk menurunkan nyeri karena kompres hangat dan relaksasi nafas dalam memberikan efek rasa nyaman dan memperlancar peredaran darah sehingga mengurangi nyeri yang dialami pasien reumatoid arthritis. Tetapi sebenarnya kompres hangat lebih efektif untuk menurunkan nyeri, hal ini dibuktikan dengan perbedaan perubahan nyeri antara kompres hangat dengan relaksasi nafas dalam. Pada kompres hangat terjadi perubahan nyeri dari sedang ke nyeri ringan sedangkan pada teknik relaksasi nafas dalam tidak terjadi perubahan kategori nyeri yaitu nyeri sedang. Pemberian kompres hangat akan memperlebar pembuluh darah yang akan menyebabkan peredaran darah lancar sehingga aktivitas sel-sel yang ada di pembuluh darah akan meningkat sehingga bisa mengurangi nyeri. Hal tersebut dibuktikan bahwa semua responden mengatakan nyeri berkurang setelah diberikan kompres hangat. Ketika melakukan kompres hangat peneliti mendapati responden mengatakan bahwa mendapatkan rasa nyaman setelah diberikan kompres hangat, hal ini terjadi karena aliran dalam darah meningkat dan membuat tubuh merasa nyaman. Pemberian relaksasi nafas dalam yang benar akan memberikan efek relaksasi sehingga mengurangi rasa nyeri. Nyeri dapat berkurang disebabkan karena ketepatan dalam teknik relaksasi nafas

dalam. Ketepatan ini menentukan asupan oksigen yang masuk dalam paru sehingga *supply* oksigen ke jaringan dapat terpenuhi sehingga memperlancar aliran darah yang dapat membantu untuk penyembuhan jaringan sendi dan pemutus stress fisik dan emosi. Selain memperlancar peredaran darah relaksasi nafas dalam dapat menenangkan pikiran dan tubuh dan melepaskan ketegangan otot-otot sehingga nyeri menghilangkan nyeri. Selain itu teknik relaksasi efektif menurunkan nyeri pada pasien reumatoid arthritis karena seluruh responden mengalami nyeri kronis hal ini dibuktikan bahwa seluruh responden mengalami reumatoid arthritis lebih dari 6 bulan. Ketika pemberian terapi relaksasi nafas dalam diberikan sesuai dengan prosedur sehingga responden mendapatkan efek yang maksimal dari relaksasi nafas dalam.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa Kompres hangat dan relaksasi nafas dalam terbukti sama-sama efektif untuk menurunkan nyeri pada pasien reumatoid arthritis di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri dan kedua terapi tersebut tidak ada beda dalam efektivitas menurunkan nyeri pada pasien Reumatoid Arthritis.

Saran

Kompres hangat dan relaksasi nafas dalam terbukti efektif dalam menurunkan nyeri pasien reumatoid arthritis dan keduanya tidak ada perbedaan dalam efektivitas menurunkan nyeri. Tindakan mandiri dalam upaya menurunkan nyeri pasien reumatoid arthritis dengan melakukan kedua terapi tersebut dapat secara mandiri di rumah. Upaya promosi kesehatan tentang terapi kompres hangat dan relaksasi nafas

dalam dapat dikembangkan oleh puskesmas atau pusat kesehatan lainnya dengan cara membuat *leaflet* dan cara promosi kesehatan yang lain untuk diberikan *health education* pada pasien reumatoid artritis. Sebagai upaya untuk menurunkan nyeri pasien reumatoid artritis peneliti selanjutnya dapat menggabungkan atau memodifikasi kompres hangat dan relaksasi nafas dalam.

Daftar Pustaka

- Andarmoyo, Sulisty, (2013). *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Bandiyah, Siti. (2009). *Keterampilan Dasar Praktek Klinik Keperawatan Dan Kebidanan*. Bantul: Naha Offset.
- Charlish, Anne. (2010). *Jawaban-jawaban Alternatif untuk Arthritis & Reumatik*. Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama.
- Hidayat dan Uliyah. (2008). *Praktikum Keterampilan Dasar Praktik Klinik Aplikasi Dasar-Dasar Praktik Kebidanan*. Jakarta Salemba Medika.
- Judha dkk. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Muha Medika.
- Lukman dan Ningsih (2009). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mutttaqin, Arif. (2008). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nainggolan Olwin. (2009). Jurnal: Prevalensi dan Determinan Penyakit Rematik di Indonesia, artikel penelitian Puslitbang Biomedis dan Farmasi Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan. (<http://indonesia.digitaljournal.org/index.php/idnmed/article/download/894/894>). Diakses pada tanggal 20 pebruari 2017 pukul 20.55
- Noor, Zairin. (2016). *Buku Ajar Gangguan Muskuloskeletal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pratama, Frendi. (2016). Pengaruh Hidroterapi Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Reumatoid Arthritis Di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri. Skripsi. Kediri: STIKES RS Baptis Kediri.
- Purwaningsih dkk. (2008). Efectivitas Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Penderita Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Ungaran I Kabupaten Semarang. <http://perpusnwu.web.id/repository/nwu/documents/30.pdf#page=26>. diakses tanggal 20 pebruari 2017 pukul 21.00.
- Rahmawati dan Yanti. (2014). Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Lansia Yang Mengalami Reumatoid Arthritis Di Panti Wredha Majapahit Mojokerto <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKK/article/view/921>. diakses tanggal 3 Januari 2017. Pukul 14.55.
- Suliana dkk. (2013). Efektivitas Teknik Relaksasi otot progresif terhadap nyeri pada penderita reumatoid artritis . <http://keperawatan.unsoed.ac.id/sites/default/files/skripsi%20%20Adilah%20Margie%20G1D009034.pdf> . Diakses tanggal 3 januari 2017 pukul 15.40.
- Sulistyarini, Tri. (2015). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar*. Surabaya: PT Revka Petra Medika.
- Suyanto. (2011). *Metodologi Dan Aplikasi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Zakiyah, Ana. (2015). *Nyeri Konsep Dan Penatalaksanaan Dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti*. Jakarta: Salemba Medika.

Zeng, QY. (2008). Prevalensi rematik di Indonesia. www.904-healthy-life.org. Diakses pada 20 pebruari 2017 pukul 20.35.