

**PENINGKATAN KEMAMPUAN LANSIA MENGATASI NYERI SENDI
LUTUT DENGAN PEMBERIAN KOMPRES GARAM KROSOK
HANGAT DI RW.07 KELURAHAN DARMO
SURABAYA**

Eny Astuti¹, Fersiani²

SI Keperawatan STIKes William Booth Jalan. Cimanuk No.20 Surabaya 60241

Email : enyastutiserang@gmail.com

ABSTRAK

Setiap orang, apalagi lansia (lanjut usia), tentu pernah merasakan nyeri selama perjalanan hidupnya. Perasaan nyeri ini kualitas dan kuantitasnya berbeda dari satu orang ke orang lain, tergantung dari tempat nyeri, waktu, penyebab dan lain-lain. Nyeri adalah sesuatu hal yang bersifat subjektif, tidak ada dua orang sekalipun yang mengalami kesamaan rasa nyeri. Beberapa terapi nonfarmakologi yang dapat diambil guna membantu mengurangi nyeri sendi pada lansia adalah kompres garam krosok hangat. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan kemampuan lansia mengatasi nyeri sendi lutut dengan kompres garam krosok hangat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara memberikan Latihan kepada kader dan Lansia di Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya, sehingga masyarakat di Kelurahan Darmo dapat menularkan kepada Lansia lain yang mengalami nyeri sendi lutut sehingga pengabdian masyarakat ini dapat bermanfaat bagi semua lansia yang mengalaminya. Kegiatan ini diikuti oleh 22 Lansia dan 5 kader yang sebelumnya sudah dibimbing. Adapun hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini didapatkan bahwa Lansia yang mengalami nyeri sendi dari skala nyeri berat 5 orang, dan nyeri sedang 17 orang, setelah dilakukan kompres garam krosok hangat selama 1 minggu, maka hasilnya menjadi nyeri ringan sebesar 19 orang dan nyeri sedang 3 Orang, sehingga dapat dikatakan bahwa kompres hangat garam krosok dapat meredakan nyeri lutut pada lansia di kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya. Oleh karena itu penggunaan kompres hangat garam krosok dapat dipakai sebagai alternatif penanganan nyeri sendi pada lutut untuk lansia.

Kata kunci : Nyeri sendi lutut, Kompres garam krosok hangat.

ABSTRACT

Everyone, especially the elderly (elderly), has certainly felt pain during his life's journey. This feeling of pain varies in quality and quantity from one person to another, depending on the place of pain, time, cause and so on. Pain is something that is subjective, no two people experience the same pain. Several non-pharmacological therapies that can be taken to help reduce joint pain in the elderly are warm krosok salt compresses. This community service aims to improve the ability of the elderly to deal with knee joint pain with warm krosok salt compresses. This community service activity is carried out by providing training to cadres and the elderly in the Darmo Subdistrict, Wonokromo District, Surabaya, so that the people in the Darmo Subdistrict can infect other elderly people who experience knee joint pain so that this community service can benefit all the elderly who experience it. This activity was attended by 22 elderly and 5 cadres who had previously been mentored. As for the results of this community service activity, it was found that elderly people who experience joint pain from a scale of severe pain are 5 people, and moderate pain are 17 people. After doing warm krosok salt compresses for 1 week, the result is mild pain for 19 people and moderate pain for 3 people. So it can be said that warm compresses for krosok salt can relieve knee pain in the elderly in the Darmo sub-district, Wonokromo District, Surabaya.

Keywords : Knee joint pain, Warm salt krosok compress.

PENDAHULUAN

Menua adalah suatu keadaan yang terjadi dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup. tidak hanya dimulai dari satu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan.(Wahjudi Nugroho, 2020). Proses penuaan akan menyebabkan perubahan anatomis, fisisologis, dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan. (Depkes RI,2004). Perubahan-perubahan akan terjadi pada tubuh manusia sejalan dengan makin meningkatnya usia, yang terjadi sejak awal kehidupan hingga usialanjut, pada semua organ dan jaringan tubuh. Keadaan demikian itu tampak pula pada sistem muskuloskeletal dan jaringanlain yang ada kaitannya dengan kemungkinan timbulnya nyeri sendi. Nyeri sendi adalah suatu akibat yang diberikan tubuh karena pengapuran atau akibat penyakit lain.(Arif Muttaqin,2018). Menurut L.Tarau & M. burst. 2011, Untuk mengatasi keluhan nyeri sendi tindakan yang dilakukan adalah istirahatkan sendi yang nyeri, menghindari keadaan basah dan udara dingin, kompres garam hangat, latihan peregangan, alat bantu ortopedik, terapi non medikamentosa konservatif seperti fisioterapi, terapi medikamentosa konservatif seperti pemberian analgesik, penyuntikan kortikosteroid intra-artikular, bentuk terapi topical seperti salep dan gel yang mengandung diklofenak atau ketoprofen dan terapi operatif. Berdasarkan pengalaman masyarakat, jika timbul nyeri maka

mereka melakukan pijat pake minyak GPU, Hot Cream dan lain-lain yang dilakukan untuk meredakan Nyeri sendi lutut. Sedangkan berdasarkan studi pendahuluan di RW 07 kelurahan Darmo kecamatan Wonokromo Surabaya. dan hasil wawancara terdapat banyak lanjut usia yang mengalami nyeri sendi lutut.

Menurut WHO penderita gangguan nyeri lutut di negara indonesia mencapai 81%,dari populasi,hanya 24 % yang pergi ke dokter ,sedangkan 71% cenderung mengkonsumsi obat obatan peredaran nyeri yang di jual bebas. angka ini menetapkan indonesia sebagai negara yang paling tinggi menderita gangguan nyeri lutut jika di bandingkan dengan negara asia lainnya. Bersasarkan hasil wawancara dengan kader lansia di wilayah Darmo Kali kecamatan wonokromo RT 7 RW 6 tim pengabdian masyarakat mendapatkan data terdapat sebanyak 40 orang lansia yang mengalami nyeri lutut, tetapi ada 32 orang bisa beraktivitas mandiri dan yang mengalami Diabetes mellitus sebanyak 10 orang , penyakit jantung 15 orang tetapi banyak beberapa lansia yang mengeluhkan nyeri lutut ,namun tidak pernah di lakukan pemeriksaan oleh petugas kesehatan .

Penyebab utama nyeri lutut masih belum di ketahui secara pasti biasanya merupakan kombinasi dari faktor genetic, lingkungan, hormonal, dan faktor sistem reproduksi, namun faktor pencetus terbesar adalah faktor infeksi, seperti bakteri, mikroplasma, usia dan virus. (L.Tarau dengan M. Burst. 2011). Manifestasi nyeri lutut

dapat bervariasi diantaranya adalah nyeri lutut di pagi hari yang berlangsung singkat, nyeri yang timbul saat bergerak, pembengkakan, peradangan, kekakuan, pembatasan gerakan. dampak dari keadaan ini dapat menimbulkan gangguan kenyamanan yang di sebabkan karena rasa nyeri yang di alami, dan apabila nyeri tidak di tangani dengan baik akan mengganggu aktivitas sehari hari di mana keadaan mudah lelah dan terjadi keterbatasan mobilitas dan hal yang paling di takuti yaitu menimbulkan kecacatan seperti kelumpuhanan dan resiko tinggi terjadinya cedera. Hal-hal di atas dapat membuat terjadinya perubahan citra diri karena lansia merasa tidak mampu untuk melakukan hal hal yang dapat di lakukan oleh orang-orang disekitarnya atau teman teman komunitasnya, dari dampak di atas apa bila tidak di tangani dengan baik akan mengancam jiwa penderitaannya. (aqila smart ,2010).

Peran tenaga kesehatan dalam mengatasi nyeri Lutut pada lansia sangat penting yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan untuk mengurangi nyeri lutut. Upaya lain untuk mengatasi nyeri lutut pada lansia tersebut dapat dilakukan dengan tindakan non farmakologi seperti latihan fisik. dan menggunakan terapi garam hangat yang sederhana dan mudah dilakukan , Tujuan dari terapi garam hangat krosok ini yaitu mengurangi nyeri lutut dan dan menjaga kesehatan jasmani, keuntungan lain dari terapi ini yaitu tulang menjadi lebih lentur, otot tetap kencang, memperlancar peredaran

darah dan kecepatan reaksi sel tubuh menjadi lebih baik (Heri 2014). Pengobatan pada nyeri lutut ini bersifat multimodalitas dan melibatkan banyak di siplin ilmu yang di lakukan dengan tujuan untuk mencapaikan peredaan nyeri, mempertahankan mobilitas serta menghambat perkembangan penyakit dengan cara istirahatkan lutut yang nyeri.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode Ceramah, Demonstrasi tentang kompres garam krosok hangat, observasi Skala nyeri , wawancara, diskusi, tanya jawab, melalui pendidikan kesehatan dan pengawasan dalam hal mengatasi nyeri sendi lutut Lansia.

LANGKAH KEGIATAN :

1. Melakukan pertemuan dengan Kader Lansia di Kelurahan Darmo untuk meminta ijin melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan menjelaskan tujuan Pengabdian.
2. Melaksanakan Pengabdian masyarakat dengan memberikan pelatihan tentang cara memberikan kompres garam krosok hangat di sendi Lutut.
3. Demonstrasi prosedur pembuatan dan cara melaksanakan pengompresan lutut.
4. Melibatkan Kader Lansia yang sebelumnya telah di berikan pelatihan oleh tim pelaksana Pengabdian masyarakat.
5. Mengobservasi Skala nyeri pada lansia yang telah dilakukan kompres garam krosok hangat.

6. Mencatat hasil pengukuran yang dilakukan 3 kali seminggu selama 1 minggu.
7. Mengevaluasi hasil pengukuran skala nyeri.

PELAKSANAAN KEGIATAN.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Balai RW 07 Kelurahan Darmo, terdiri dari tahap persiapan berupa perijinan pengabdian kepada masyarakat yang di tujukan kepada kader Lansia di wilayah kelurahan Darmo dan setelah mendapat persetujuan, maka tahap kedua Tim kegiatan pengabdian masyarakat bersama dengan kader Lansia melakukan pengukuran skala nyeri pada lansia yang hadir, selanjutnya lansia mengikuti pelatihan dengan diawali penjelasan tentang tujuan, cara mempersiapkan dan pelaksanaan kompres yang akhirnya dilanjutkan dengan demonstrasi tentang kompres garam krosok hangat pada sendi Lutut lansia yang dirasakan nyeri. Kegiatan ini dilakukan selama 3 x dalam satu minggu yang dimulai pada hari Minggu tanggal 5 Maret 2023, Rabu tanggal 8 Maret 2023 dan Minggu tanggal 12 Maret 2023. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini disambut baik oleh ketua RW, Ketua RT, Kader lansia dan Seluruh Lansia di Kelurahan Darmo Surabaya. Para Lansia antusias sekali dalam mengikuti pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, terbukti pada hari pertama yang hadir hanya 22 lansia, untuk hari ke 2 pelaksanaan yang hadir mencapai 28 lansia dan pada pelaksanaan ke 3 yang hadir bertambah lagi mencapai 31 lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan harapan meningkatkan kemampuan Lansia dalam mengatasi nyeri sendi lutut dengan kompres garam krosok hangat. Kegiatan ini dirasakan sangat sederhana, mudah dilaksanakan dan murah bahan yang digunakannya, sehingga dapat dilaksanakan kapan saja dimana saja dan oleh siapa saja.

Hasil Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar, walaupun sempat pada pelaksanaan pada hari ke 3 tim pengabdian kekurangan Waslap yang dipakai untuk mengompres lutut, oleh karena bertambahnya lansia yang hadir dalam kegiatan ini, tetapi berkat kader-kader yang sigap dalam hal mencari kebutuhan yang diperlukan akhirnya dapat juga kendala tersebut diatasinya. Pada tahap akhir dilakukan Observasi skala nyeri yang dirasakan oleh Lansia yang mengikuti pelatihan sejak awal yaitu 22 lansia yang hadir pada kegiatan pertama, kedua dan ke tiga. Sedangkan Lansia yang hadir pada kegiatan ke dua dan ketiga tidak kami observasi sebab observasi skala nyeri awal tidak dilakukan. Adapun hasil observasi skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres garam krosok hangat sbb :

No	Skala Nyeri	Pre. Kompres	Post Kompres
1	Nyeri Ringan	0	19
2	Nyeri Sedang	17	3
3	Nyeri berat	5	0
	Total	22	22

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan pemberian kompres terbanyak lansia mengalami nyeri sedang tetapi setelah dilakukan kompres garam krosok hangat maka banyak lansia yang nyerinya Ringan.

Menurut teori dari Nugroho (2000) usia lanjut adalah tahap akhir dari siklus kehidupan manusia di dunia ini dimana pada tahap ini akan terjadi perubahan anatomi dan penurunan berbagai sistem fisiologis dalam tubuh manusia yang pada akhirnya akan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk menjalankan aktivitas kehidupannya salah satunya adalah penurunan sistem musculoskeletal hal ini ditandai dengan adanya nyeri pada daerah persendian. Pada saat memasuki lanjut usia cairan synovial pada tulang berkurang. Dimana cairan synovial ini berfungsi sebagai peredam kejut dan pelumas yang memungkinkan sendi untuk bergerak secara bebas dalam arah yang tepat.

Menurut Eddy Soetrisno, (2014) kompres Hangat Garam Krosok dapat mengurangi nyeri Lutut dikarenakan pada Garam mengandung ion dan mineral seperti ion natrium (Na⁺), kalium (K⁺) magnesium (Mg⁺⁺), kalium (Ca⁺⁺) Karbonat-bikarbonat (CO₃⁻ Dan HCO₃²⁻) Dan klorida (Cl⁻). ini semua sangat berperan penting dalam menjaga keseimbangan metabolisme tubuh. Sedangkan garam hangat mampu mengurangi nyeri apabila dilakukan sesuai dengan petunjuk yang dinstruksikan karena garam hangat ini mempunyai fungsi memperlancar aliran darah dan

membuat relaksasi otot sehingga membuat rasa nyeri yang dirasakan berkurang.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut : Dengan Pemberian kompres garam krosok hangat dapat meredakan nyeri sendi lutut lansia.

Saran yang diharapkan bagi Kader Kelurahan diharapkan menambah wawasan dan pengalaman sehingga dapat melakukan tindakan kompres hangat menggunakan Garam krosok untuk membantu mengurangi Rasa Nyeri Lutut bagi para lansia yang berada di Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan selesainya pengabdian kepada masyarakat ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Lina Mahayaty S ,M.Kep.,Ns.,Sp.Kep. An, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan William Booth Surabaya.
2. Bapak RW 07 Kelurahan Darmo Surabaya.
3. Ibu Wartinah Wahyudi, dan Seluruh Kader Lansia Kelurahan Darmo Surabaya.
4. Seluruh Lansia yang sudah bersedia menjadi partisipan dalam pengabdian kepada masyarakat.
5. Tim Pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat Stikes William Booth

Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afroh,F.,Mohamad Judha,Sudarti,
2012.*Teori Pengukuran Nyeri
& Nyeri Persalinan*,
Yogyakarta : NuhaMedika
- Ayu,A,D &Warsito, B, E.
2012.*Pemberian garam
krosok hangat Pada Lansia
Dengan Nyeri Lutut*. Jurnal
Nursing Studi. Hal 60-65.
[http://ejournal-
s1.undip.ac.id/index.php/jnurs
ing](http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing). Diperoleh 18 Januari 2015
- Brunner & Suddarth. 2002. *Buku
Ajar Keperawatan Medikal
Bedah*. EGC : Jakarta
- Heri, K. 2014. *pengaruh kompres
garam krosok hangata
terhadap penurunan nyeri
lutut pada lansia Jakarta
Selatan*. Jurnal Mahasiswa
Program Keperawatan
Universitas Esa
Unggul, 1(1),h.1-10.
- Henniwati. 2008.*Faktor-faktor Yang
Mempengaruhi Pemanfaatan
Pelayana Posyandu Lanjut Usia
Di Wilayah Kerja Puskesmas
Kabupaten Aceh Timur*. pp. 23-
31.
- Kusmana, *Pengaruh Kompres Air
Garam Hngat Terhadap Nyeri
Sendi Pada lansia* (D.E.A.Sari ,
2015) Jakarta
- LeMone, P, Burke, Karen,
2008,*Medical Surgical Nursing,
Critical Thinking in Client
Care(4th Edition)*, New Jersey:
Prentice Hall Health.
- Nugroho.W.2000.*Keperawatan
Gerontik*. Edisi 2. Jakarta. EGC.
- Nurhidayah, K. 2012. *Pengaruh
kompres garam krosok hangat
terhadap nyeri lutut pada lansia
Banjarsari Surakarta*,
Muhammadiyah Surakarta, Solo
(Skripsi), h.1-12.
- Nursalam. 2011. *Proses dan
dokumentasi keperawatan,
konsep dan praktek*. Jakarta
:Salemba Medika.
- Nursalam. 2013. *Metodologi
penelitian: pendekatan praktis
(edisi 3)*. Jakarta: Salemba
Medika.