

KOMBINASI KOMPRES HANGAT DAN AROMATERAPI UNTUK MENGURANGI NYERI DAN GANGGUAN TIDUR LANSIA

Indah Purnamasari¹, Dinasti Pudang Binoriang²

¹Mahasiswa Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

²Dosen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

²dinasti.binoriang@umy.ac.id*

ARTICLE INFORMATION

Submitted : November 2024
Revised : November 2024
Published : Desember2024

ABSTRAK

Lansia merupakan orang dengan usia 60 tahun atau lebih. Seiring dengan penambahan usia terdapat proses penuaan yang menyebabkan penurunan fungsi fisiologis berupa kerusakan jaringan yang dapat menimbulkan nyeri kronis hingga gangguan kualitas tidur. Untuk mengetahui efektifitas penggunaan kombinasi kompres hangat dan aromaterapi untuk mengurangi nyeri kronis dan gangguan kualitas tidur pada lansia. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif. Hasil pengkajian skala nyeri dan pengkajian tidur sebelum dilakukan intervensi menunjukkan skala nyeri 4 dan skor PSQI 6. Setelah dilakukan intervensi 2 kali kunjungan dalam kurun waktu 2 minggu, hasil menunjukkan skala nyeri 3 dan skor PSQI 4. **Kata Kunci:** Lansia, Kompres Hangat, Aromaterapi, Nyeri Kronis, Gangguan Kualitas Tidur

ABSTRACT

The elderly are people with a chronological age of 65 years or more. Along with the increase in chronological age there is an aging process that causes a decrease in physiological function in the form of tissue damage which can cause chronic pain to disturb sleep quality. To investigate the effectiveness of using a combination of warm compresses and aromatherapy to reduce chronic pain and sleep quality disorders in the elderly. This research uses descriptive case study method. The results of the assessment of the pain scale and sleep assessment before the intervention showed a pain scale of 4 and a PSQI score of 6. After the intervention was carried out 2 visits within 2 weeks, the results showed a pain scale of 3 and a PSQI score of 4. **Keywords:** Elderly, Warm Compress, Aromatherapy, Chronic Pain, Sleep Quality Disorder

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia didefinisikan sebagai usia kronologis 65 tahun atau lebih, usia 65-74 tahun sering disebut *early elderly* dan usia lebih dari 75 tahun disebut *late elderly* (Sunarti dkk, 2021). Undang-undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia menerangkan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas. Badan Riset Nasional (2023), memaparkan sebanyak 11,75% dari seluruh penduduk Indonesia merupakan orang lanjut usia.

Seiring dengan penambahan usia kronologis, terdapat perubahan fungsi fisiologis yang terjadi pada tubuh manusia. Perubahan fungsi fisiologis pada orang lanjut usia berupa proses penuaan dimana terjadi fase menghilangnya kemampuan jaringan secara perlahan untuk dapat memperbaiki, mengganti, dan/atau mempertahankan fungsi normalnya (Wisoeadhanie Widi A, 2021 dalam Siregar, 2023). Proses penuaan pada lansia ini dapat mengakibatkan kerusakan jaringan.

Proses penuaan yang mengarah pada penurunan fungsi fisiologis sesuai dengan firman Allah dalam Surat Yasin ayat 68:

وَمَنْ تُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْلَمُونَ ﴿٦٨﴾

Artinya: “Siapa yang Kami panjangkan umurnya niscaya Kami balik proses penciptaannya (dari kuat menuju lemah). Maka, apakah mereka tidak mengerti?”

Surat Yasin ayat 68 menjelaskan bahwa manusia akan berada dalam kondisi fungsi tubuh yang berada di puncak optimalitas. Kemudian seiring dengan bertambah tua usia manusia, maka kemampuan dan kekuatan tubuhnya akan semakin berkurang hingga dalam keadaan yang lemah. Proses penuaan dan penurunan fungsi akibat kerusakan jaringan ini dapat mengakibatkan munculnya nyeri kronis.

Nyeri kronis merupakan pengalaman tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan akibat proses penuaan yang berlangsung selama berbulan-bulan (Chan dan Chan, 2022). Perubahan fungsi fisiologis otak yang dialami lansia juga dapat merubah persepsi terkait nyeri. Nyeri dapat terjadi di berbagai bagian tubuh sering terjadi terutama pada sistem muskuloskeletal. WHO (2022), menyatakan bahwa gangguan muskuloskeletal merupakan salah satu penyebab kecacatan dikalangan orang lanjut usia. Lansia dengan nyeri kronis sering kali mengalami kesulitan tidur akibat nyeri yang dialami. Kesulitan tidur yang dialami oleh lansia dapat menyebabkan gangguan kualitas tidur sehingga berefek pada menurunnya kualitas hidup dari lansia (Widyaningrum dan Umam, 2020 dalam Fitria, Nurhasanah dan Juanita, 2022).

Nyeri kronis yang dialami lansia dapat diatasi dengan pengobatan non farmakologis. Salah satu pilihan pengobatan non farmakologis untuk mengurangi nyeri kronis pada lansia adalah dengan

penggunaan kompres hangat yang dikombinasikan dengan aromaterapi. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait efektifitas penggunaan kombinasi kompres hangat dan aromaterapi untuk mengurangi nyeri kronis dan gangguan kualitas tidur pada lansia.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan oleh penulis pada penelitian ini adalah penelitian studi kasus kualitatif deskriptif. Populasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah Ny S berusia 72 tahun yang mengalami nyeri kronis skala 4 dan gangguan kualitas tidur dengan skor PSQI 6.

Ny S berusia 72 tahun tidak menjalani pendidikan formal. Ny S mengatakan bahwa dirinya tidak bisa membaca dan menulis. Namun Ny S dapat melakukan perhitungan matematika sederhana dengan baik. Ny S kini tinggal bersama anak, menantu dan cucunya di Kalirandu, RT05, Banagunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. Ny S menceritakan bahwa sebelumnya ia berprofesi sebagai petani yang menggarap kebun milik pribadi. Namun semenjak kondisi kesehatannya semakin menurun, Ny S harus berhenti untuk berkebun secara rutin.

Ny S rutin memeriksakan diri ke posyandu sebulan sekali dan rutin mengikuti senam lansia yang diadakan setiap hari minggu. Dalam pemeriksaan posyandu yang dilakukan Ny S, diketahui bahwa pemeriksaan indeks masa tubuh, tekanan darah, kadar gula darah, kadar asam urat dan kadar kolesterol selalu dalam keadaan normal.

Ny S memiliki riwayat operasi kanker payudara pada 2019 dan kini masih menjalani pemeriksaan rutin di rumah sakit setiap 3 bulan sekali. Ny S rutin meminum obat aromasin 25 mg yang diminum sekali sehari dan paracetamol 500 mg yang diminum 3 kali sehari jika terasa nyeri. Setelah menjalani operasi, dokter menyarankan Ny S untuk mulai mengurangi aktivitas sehari-hari. Hal tersebut membuat Ny S berhenti dalam pekerjaannya dan hanya mengandalkan pendapatan dari anaknya untuk mencukupi hidup sehari-hari.

Ny S sering mengalami nyeri, pengkajian nyeri menggunakan metode PQRST menunjukkan nyeri terjadi pada bagian persendian dan tengkuk. Nyeri muncul saat Ny S terlalu banyak beraktivitas, nyeri terasa seperti ditusuk-tusuk, skala nyeri 4 dan biasa terjadi dalam durasi 1 jam. Nyeri yang dialami terkadang menghambat aktivitas sehari-hari Ny S.

Ny S mengatakan kesulitan untuk tidur jika persendian atau tengkuknya mengalami nyeri terutama jika terjadi pada malam hari. Pengkajian kualitas tidur yang dilakukan dengan *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* menunjukkan skor 6 dimana dapat disimpulkan bahwa Ny S memiliki kualitas tidur yang buruk. Kurang dari seminggu sekali Ny S kesulitan untuk memulai tidur atau terjaga di tengah malam akibat nyeri yang dialaminya.

Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan keadaan umum Ny S dengan kesadaran *compos mentis*, tekanan darah 130/78 mmHg, Nadi 81x permenit, dan laju pernafasan 25x permenit. Rentan

gerak dari masing-masing anggota gerak atas dan bawah dalam keadaan normal dengan skor masing-masing 5. Terdapat nyeri pada jari-jari kaki, jari-jari tangan, lutut dan siku. Aktivitas sehari-hari Ny S kini dalam status mandiri aktif.

Berdasarkan masalah kesehatan yang muncul pada Ny S, peneliti memperhatikan efektifitas intervensi yang diberikan dengan kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi berupa edukasi dan pemberian kompres hangat dan aromaterapi diberikan dan diajarkan kepada Ny S. Intervensi ini diharapkan dapat mengurangi intensitas nyeri kronis yang dialami Ny S dan Ny S dapat mempraktikkan penggunaan kompres dan aromaterapi secara mandiri.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendampingan intervensi dilakukan dengan 2 kali kunjungan dalam kurun waktu 2 minggu. Setiap kunjungan dilakukan selama 20-30 menit. Kunjungan pertama peneliti bersama lansia mengidentifikasi terkait faktor yang memperberat nyeri dan faktor yang dapat mengurangi nyeri. Kemudian peneliti menjelaskan mengenai manfaat dari penggunaan kompres hangat dan aromaterapi terhadap pengurangan nyeri dan peningkatan kualitas tidur. Aromaterapi yang digunakan merupakan kombinasi dari beberapa jenis *essential oil* yaitu, *essential oil lavender*, *rosemary*, *sandalwood* dan *lemon*. Penjelasan mengenai cara penggunaan terapi non farmakologis dilakukan dengan cara demonstrasi langsung menggunakan alat-alat yang dimiliki oleh lansia.

Demonstrasi penggunaan kompres hangat dan aromaterapi diawali dengan penyiapan alat dan bahan berupa baskom, handuk kompres, air hangat dan *essential oil*. Sejumlah satu gelas air hangat dengan suhu yang sesuai kenyamanan lansia disiapkan dalam baskom. Air hangat ini kemudian dicampur dengan 3 tetes *essential oil*. Handuk kompres dibasahi dengan campuran air hangat dan *essential oil* hingga terbasahi seluruhnya kemudian diperas hingga air tidak menetes. Handuk kompres yang telah basah ini kemudian dikompreskan pada bagian tubuh yang mengalami nyeri selama 10-15 menit.

Baskom yang masih berisi sisa air hangat dan aromaterapi didekatkan kepada lansia agar lansia dapat menghirup uap hangat dari air dan aromaterapi tersebut. Uap ini akan dapat dihirup oleh lansia sehingga memaksimalkan efek aromaterapi yang diinginkan.

Demonstrasi dilakukan oleh peneliti yang kemudian ditirukan oleh lansia. Peneliti memperhatikan bahwa lansia sudah memahami manfaat dari terapi non farmakologis yang diberikan. Namun, dalam demonstrasi yang dilakukan lansia, lansia masih melakukan

kesalahan dalam pengaplikasian kompres hangat dan aromaterapi. Kesalahan tersebut berupa kesalahan penakaran *essential oil* yang diteteskan dan kesalahan terkait cara mengaplikasikan kompres dengan benar. Lansia justru mengaplikasikan kompres dengan cara diusapkan ke kulit. Peneliti sudah mengoreksi kesalahan tersebut agar lansia dapat melakukan dengan benar. Lansia mengatakan ingin melakukan metode terapi ini jika nyeri yang dideritanya muncul. Lansia menyukai wangi dari aromaterapi yang diberikan dan menganggap bahwa aroma tersebut menyenangkan.

Kunjungan kedua peneliti berfokus untuk mengevaluasi penggunaan intervensi kompres hangat dan aromaterapi yang dilakukan mandiri oleh lansia. Lansia telah dapat melakukan dengan benar cara penggunaan kompres hangat dan aromaterapi sesuai dengan apa yang diajarkan. Terapi non farmakologis ini dilakukan oleh lansia setiap nyeri yang dirasakannya muncul yaitu dalam intensitas satu hingga dua kali dalam seminggu. Lansia juga menggunakan kompres hangat dan aromaterapi sebagai terapi untuk membantu tidurnya meskipun tidak sedang mengalami nyeri.

Berdasarkan kunjungan kedua, terapi yang dilakukan mandiri oleh lansia berupa penggunaan kompres hangat dan aromaterapi telah dilakukan dengan benar. Pengumpulan data dilakukan dengan pengkajian skala nyeri dan pengkajian tidur PSQI. Skala nyeri yang dimaksudkan menunjukkan persepsi lansia terhadap kualitas nyeri yang dirasakan (Nugroho dan Sunarsih, 2022). Sedangkan Skor PSQI menunjukkan kualitas tidur pada lansia (Cahyaningrum dan Prajayanti, 2023).

Tabel 1. Perbandingan skala nyeri dan skor PSQI *Pre* dan *Post* Intervensi

	Sebelum intervensi	Setelah intervensi
Skala nyeri	Skala 4	Skala 3
Pengkajian Tidur PSQI	Skor 6	Skor 4

Hasil dari intervensi pemberian dan edukasi penggunaan kompres hangat dan aromaterapi yang dilakukan dalam 2 kali kunjungan menunjukkan pengurangan skala nyeri dan penurunan gangguan kualitas tidur. Hasil dari intervensi ini dibuktikan dengan perbandingan skala nyeri dan skor PSQI sebelum dan sesudah dilakukan intervensi yang menunjukan penurunan meskipun tidak menunjukan perubahan yang besar. Nyeri yang dirasakan lansia selama ini mempengaruhi secara langsung terhadap kualitas tidurnya.

Dalam penelitian ini, durasi diberikannya intervensi dirasa masih belum maksimal. Intervensi dilakukan dalam 2 minggu dan terapi dilakukan secara mandiri oleh lansia hanya jika merasa nyeri dengan intensitas satu hingga dua kali dilakukan dalam seminggu. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan lama dan durasi waktu intervensi dari penelitian sebelumnya. Nugroho dan Sunarsih (2022), menjelaskan penggunaan kompres hangat untuk dapat mengurangi nyeri pada lansia dilakukan sebanyak 3 kali selama 3 hari berturut-turut. Sedangkan menurut Lin dkk (2022), penggunaan aromaterapi untuk mengurangi nyeri pada lansia harus dilakukan selama 4 minggu secara terus menerus atau dilakukan selama 8 minggu jika menginginkan hasil yang lebih baik.

Hasil penelitian ini dipengaruhi faktor lain yang menjadi pertimbangan. Intervensi pengurangan nyeri harus diikuti dengan pengobatan pada penyebab dari nyeri kronis yaitu penyakit itu sendiri. Lansia memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk memiliki lebih dari satu penyakit akibat proses penuaan yang dialami. Dikutip dari Dagnino and Campos (2022), penyebab utama nyeri kronis pada lansia adalah gangguan sebelumnya yang meliputi kanker, nyeri neuropatik, perubahan muskuloskeletal, nyeri pascataruma, nyeri pascaoperasi kronis, nyeri viseral dan nyeri orofasial kronis.

Nugroho and Sunarsih (2022), memaparkan bahwa suhu air yang optimal dan aman untuk dilakukannya pengompresan pada lansia yaitu pada suhu 40-42° celcius dan dilakukan dalam durasi pengompresan selama 20-30 menit. Peneliti mengalami keterbatasan sumber daya alat yang menyebabkan tidak memungkinkannya untuk memastikan suhu air optimal. Peneliti mensiasati keterbatasan alat ini dengan menanyakan apakah suhu air yang disiapkan sudah sesuai dengan keinginan dari lansia.

Pertimbangan yang harus diperhatikan saat pemberian terapi adalah aromaterapi yang tidak sesuai dengan selera lansia dapat menimbulkan efek yang berkebalikan dari efek yang diinginkan. Aroma yang tidak mengenakkan akan membuat lansia menjadi tidak nyaman. Lansia diberikan kebebasan untuk dapat memilih sendiri aromaterapi apa yang ingin digunakan. Pada penelitian ini lansia lebih menyukai menggunakan wangi dari *essential oil* kombinasi yang telah disediakan peneliti.

Hasil observasi yang peneliti lakukan didapatkan informasi bahwa kompres hangat dan aromaterapi membuat lansia menjadi lebih rileks sehingga dapat lebih mudah untuk tertidur di malam hari. Dilihat dari nilai skor PSQI sebelum intervensi dan sesudah intervensi menunjukkan perubahan dari kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur baik. Kompres hangat dan aromaterapi dapat menimbulkan efek menenangkan, meningkatkan perasaan positif, dan

memiliki daya antiseptik yang kuat sehingga membuat seseorang merasa nyaman hingga mendatangkan kantuk (Prima dan Oktarini, 2021). Sedangkan kompres hangat dapat membantu gangguan tidur dengan membantu pengaturan termoregulasi akibat penurunan fungsi tubuh untuk mengatasi dingin. Selain itu, menghangatkan bagian tubuh terutama bagian kaki dapat membantu memperlancar aliran darah yang kemudian membuat efek menenangkan (Cahyaningrum dan Prajayanti, 2023).

Kompres hangat yang dilakukan dalam beberapa menit akan menimbulkan efek vasodilatasi pada pembuluh darah dan memungkinkan peningkatan aliran darah sehingga memperbaiki sistem peredaran darah pada jaringan yang dikompres dengan suhu hangat. Peningkatan aliran darah menyebabkan 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 (Nugroho dan Sunarsih, 2022).

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan kompres hangat dan aromaterapi berpengaruh terhadap pengurangan nyeri dan gangguan kualitas tidur pada lansia. Perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi mengalami penurunan dari skala 4 menjadi skala 3. Sedangkan perubahan skor PSQI dari skor 6 dimana direpresentasikan sebagai kualitas tidur buruk turun menjadi skor 4 yang direpresentasikan sebagai kualitas tidur baik. Penggunaan terapi non farmakologis dengan kompres hangat dan aromaterapi dapat lebih optimal jika dilakukan dengan cara mengaplikasikan kompres dengan benar dan rutin, suhu air yang sesuai serta dilakukan sebagai pendamping pengobatan primer terhadap penyakit aktual.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Cahyaningrum, Putri Fatihah, and Eska Dwi Prajayanti. 2023. "Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Cantel Kulon Sragen." *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan* 1(4): 54–68. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i3.251>.
- [2] Chan, Hoi Kei Iki, and Chin Pang Ian Chan. 2022. "Managing Chronic Pain in Older People." *Clinical Medicine, Journal of the Royal College of Physicians of London* 22(4): 292–94. <http://dx.doi.org/10.7861/clinmed.2022-0274>.
- [3] Dagnino, Ana P.A., and Maria M. Campos. 2022. "Chronic Pain in the Elderly:

- Mechanisms and Perspectives.” *Frontiers in Human Neuroscience* 16(March): 1–15.
- [4] Fitria, Gebrina, Nurhasanah, and Juanita. 2022. “Kualitas Tidur Pada Lansia Nyeri Kronik.” *Jurnal JIM FKep* 6(4): 1–7.
- [5] Lin, Cheng Yuan, Hun En Liao, Shu Nu Change-Lee, and Yea Yin Yen. 2022. “Initial and Continuous Effects of Essential Oil Therapy in Relieving Knee Pain Among Older Adults With Osteoarthritis.” *Alternative Therapies in Health and Medicine* 28(7): 10–17.
- [6] Nugroho, Heryanto Adi, and Sunarsih Sunarsih. 2022. “Terapi Kompres Hangat Untuk Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia.” *Holistic Nursing Care Approach* 2(1): 35.
- [7] Prima, Rezi, and Sisca Oktarini. 2021. “Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia.” *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan* 5(2): 319.
- [8] Rakyat, Direktur Statistik Kesejahteraan. 2023. "Statistik Penduduk Lanjut Usia". Badan Pusat Statistik, Volume 20.
- [9] Siregar, Rahmat Rizki. 2023. “Edukasi Proses Penuaan Dan Perubahan Pada Lansia.” *Health Community Service* 1(1): 18–21.
- [10] Sunarti, Sri et al. 2021. *Prinsip Dasar Kesehatan Lanjut Usia (Geriatri)*. Malang, Indoensia: UB Press.
- [11] Undang Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998. “Kesehatan Lanjut Usia.” *Mensesneg* (September): 1–2.
- [12] World Health Organization. 2022. “Musculoskeletal Health.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>.

Biodata Penulis Jurnal

Nama : Indah Purnamasari
Tempat Tgl. Lahir : Bantul, 17 Juni 2003
Alamat rumah : Kersan, Tirtonirmolo, Kasihan, Bantul
No. HP/WA : 085712143912
Email : indah.p.fkik22@mail.umy.ac.id
Riwayat pendidikan : [2022-sekarang] Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Program Studi Ilmu Keperawatan
[2018-2021] SMK "INDONESIA" Yogyakarta, Jurusan Farmasi Klinis dan Komunitas
[2015-2018] SMP Negeri 1 Kasihan
[2009-2015] SD Muhammadiyah Ambarbinangun
Pengalaman organisasi : Health Counseling Team FKIK UMY
Drum Corps UMY
Community and Event Organizer Otsuru Yogyakarta
Korp Sukarela Palang Merah Indonesia Kabupaten Bantul
Judul artikel : Efektifitas Kombinasi Kompres Hangat dan Aromaterapi dalam Pengurangan Nyeri Kronis dan Gangguan Kualitas Tidur pada Lansia