



IMPLEMENTASI KOMPRES DINGIN KIRBAT ES TERHADAP INTENSITAS NYERI *REUMATOID ARTHRITIS* PADA PASIEN LANSIA DI WILAYAH PUSKESMAS MACCINI SAWAH

Sartika Yahya Alamri¹, Nurhayati², Magdalena Limbong³, Yantimala Mahmud⁴

Program Studi D.III Keperawatan STIK Makassar, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history

Submitted: 2025-08-27

Revised: 2025-12-15

Accepted: 2026-12-16

Keywords:

Ice pack cold compress;
Rheumatoid arthritis;
Elderly

Kata Kunci:

Kompres dingin kirbat es;
Rheumatoid arthritis;
Lansia

This is an open access
article under the

CC BY-SA license:



ABSTRACT

Background: Cold compress is a non-pharmacological therapy method that involves applying low temperatures to an area of the body to reduce pain, inflammation, and swelling. **Objective:** The efficiency of ice pack cold compress therapy in reducing pain intensity in patients with rheumatoid arthritis at the Maccini Sawah Health Center. **Results:** The provision of cold compress therapy has a positive impact on reducing pain intensity and increasing the comfort of clients with rheumatoid arthritis. Clients reported a reduction in pain, a decrease in the sensation of warmth in the joints, and an increase in relaxation after the procedure. **Conclusion:** The effect of applying ice pack cold compresses provides real benefits for clients with rheumatoid arthritis. This therapy is effective in reducing pain intensity, reducing swelling, and increasing patient comfort and relaxation.

ABSTRAK

Latar belakang: Kompres dingin adalah metode terapi non-farmakologis yang melibatkan penerapan suhu rendah pada area tubuh untuk mengurangi nyeri, peradangan, dan pembengkakan. **Tujuan:** Efisiensi terapi kompres dingin kirbat es dalam mengurangi intensitas nyeri pada pasien penderita *rheumatoid arthritis* di Puskesmas Maccini Sawah. **Hasil:** pemberian terapi kompres dingin memberikan dampak positif terhadap penurunan intensitas nyeri dan peningkatan kenyamanan klien dengan *rheumatoid arthritis*. Klien melaporkan adanya pengurangan rasa nyeri, penurunan sensasi hangat pada sendi, serta peningkatan rasa relaksasi setelah prosedur dilakukan. **Kesimpulan:** adanya pengaruh dari penerapan kompres kirbat es memberikan manfaat nyata bagi klien dengan *rheumatoid arthritis*. Terapi ini efektif dalam mengurangi intensitas nyeri, menurunkan pembengkakan, serta meningkatkan rasa nyaman dan relaksasi pasien.

✉ Corresponding Author:

Sartika Yahya Alamri

Program Studi D.III Keperawatan, STIK, Makassar, Indonesia

Telp. 08239494261

Email: sartikaalamri497@gmail.com

PENDAHULUAN

Kompres air dingin memberikan efek mengatasi atau menghilangkan sensasi nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa dingin. Pemakaian kompres air dingin biasanya dilakukan hanya setempat saja pada bagian tubuh tertentu. Dengan pemberian kompres air dingin, pembuluh-pembuluh darah melebar, sehingga akan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan dengan cara penyaluran zat asam dan bahan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat yang dibuang akan diperbaiki. Jadi akan timbul proses pertukaran zat yang lebih baik. Aktifitas sel yang meningkat akan mengurangi rasa sakit dan akan menunjang proses penyembuhan luka, radang yang setempat seperti abses, bisul yang besar dan bernanah, radang empedu dan juga beberapa radang persendian. Pada otot-otot, kompres air dingin memiliki efek menghilangkan ketegangan (Akbar, 2021)

Tindakan ini dilakukan sebagai latihan penguat dan pergerakan sendi karena kompres dingin mampu membatasi inflamasi pada *reumatoid arthritis* (RA). Pada aplikasi dingin memberikan efek fisiologis yakni menurunkan respon inflamasi, menurunkan aliran darah dan mengurangi edema, mengurangi rasa nyeri. Dalam memberikan efek terapeutik suhu kompres dingin yang diberikan berkisar antara 18-27°C. Jenis pengobatan ini memegang peranan yang tidak kalah pentingnya dengan pengobatan medikamentosa. Ini merupakan tindakan pencegahan terhadap kecacatan dan bila sudah terjadi cacat, digunakan untuk rehabilitasi (Akbar, 2021)

Pemilihan terapi kompres dingin kirbat es ini merupakan salah satu solusi nonfarmakologis yang dapat efektif dalam mengelola nyeri pasca operasi. Penelitian yang dilakukan oleh Novita et al. (2023) di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo Jakarta mengungkapkan bahwa penggunaan terapi kompres dingin dapat memberikan hasil yang signifikan dalam mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien. Terapi kompres dingin bekerja dengan cara mengurangi suhu area yang terkena, yang pada gilirannya mengurangi peradangan, pembengkakan, dan aktivitas saraf yang mengirimkan sinyal nyeri (Suharyono et al., 2022). Dengan mengurangi peradangan dan pembengkakan, terapi ini dapat membantu mengurangi tekanan pada ujung saraf yang teriritasi, sehingga mengurangi intensitas yang dirasakan. disamping itu, intervensi kompres dingin juga dapat menurunkan kebutuhan akan analgesik farmakologis, sehingga mengurangi risiko efek samping seperti mual dan ketergantungan (Hardianto et al., 2022). Studi kasus di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo Jakarta menunjukkan bahwa penggunaan terapi kompres dingin pada pasien *reumatoid arthritis* mengarah pada penurunan nyeri yang signifikan dan meningkatkan kenyamanan pasien (Novita et al., 2023).

Reumatoid arthritis (RA) atau rematik yaitu penyakit inflamasi kronik dan autoimun progresif yang cenderung kronis dan menyerang sistem sendi dan jaringan lunak yang ditandai dengan gejala pembengkakan, nyeri sendi tangan dan kaki, cepat lelah, serta penghancuran jaringan sinovial atau cairan pelumas sendi. Kelainan pada sendi yang ditemukan pada *reumatoid arthritis* pada dasarnya terjadi karena pertumbuhan sel-sel sinovial yang merusak tulang dan tulang rawan. *Rheumatoid Arthritis* merupakan salah satu penyakit autoimun yang paling umum di masyarakat khususnya pada lansia dan penyakit ini tidak bersifat menular. Masyarakat usia dewasa antara umur 26 sampai 60 tahun telah berlangsung masa yang aktif dalam menjalani kehidupannya. Tugas status kesehatan individu pada saat ini tidak terlepas kontribusi aspek fisik, biologis, ekonomi, dan sosial yang saling berkaitan di usia lanjut nanti. Menurunnya produktifitas pada lansia dan penyakit degeneratif dimulai sejak usia pertengahan. Salah satu penyakit degeneratif tersebut yaitu *reumatoid arthritis* (RA) perjalanan proses imunopatologis dimulai beberapa tahun sebelum timbulnya gejala klinis (Kusuma, 2024).

Penderita *reumatoid arthritis* menurut *World Health Organisation* (WHO) sebanyak 335 juta penduduk di dunia yang mengalami rematik. Kejadian rematik pada lansia tiap tahun adalah sekitar 3 kasus per 10.000 populasi, dan angka prevalensinya sekitar 1% meningkat dengan bertambahnya usia dan memuncak antara usia 35 dan 50 tahun. Di Indonesia pada tahun 2020 jumlah lanjut usia 28,8 juta jiwa mengalami berbagai macam penyakit diantaranya rematik sebanyak 49,0%. Prevalensi rematik di Indonesia cukup tinggi yaitu salah satu dari 12 penyakit tidak menular (Andri dkk dalam Minropa A, et al, 2022).

Jumlah penderita *reumatoid arthritis* di Indonesia, sejauh ini belum ditemukan kepastiannya, namun diperkirakan tidak kurang dari 1,3 juta orang menderita *reumatoid arthritis*. Di Indonesia, perhitungan berdasarkan angka prevalensi *reumatoid arthritis* secara global antara 0,5-1%, dari jumlah penduduk Indonesia sebanyak 268 juta orang pada tahun 2020. Data di Indonesia menunjukkan di

daerah Bendungan Jawa Tengah ditemukan angka prevalensi *reumatoid arthrits* ialah 0,34%.⁹ Data di Malang menunjukkan bahwa pada penduduk yang berusia di atas 40 tahun tercatat angka prevalensi *reumatoid arthrits* 0,5% di wilayah Kotamadya dan 0,6% di wilayah Kabupaten (Hidayat et al., 2021).

Badan kesehatan daerah Kota Makassar pasien dengan penyakit RA pada tahun 2012 sebesar 18.269 orang, tahun 2013 sejumlah 16.530 orang dan menurut tahun 2014 sebanyak 11.960 orang (Fitria, 2020). Berdasarkan data yang dihimpun, penyakit rematik banyak dijumpai di masyarakat, khususnya pada kelompok lanjut usia (lansia) di wilayah kerja Puskesmas Maccini Sawah, dengan jumlah penderita sebanyak 35 orang (Ricky zainuddin, 2023).

Penyakit *reumatoid arthrits* (RA) di Indonesia termasuk dalam golongan penyakit sendi berdasarkan penggolongan tanda dan gejala penyakit, dengan prevalensi sebanyak 24,7 % dari total populasi dan perbandingan pada wanita tiga kali lebih banyak dari pada pria. *reumatoid arthrits* (RA) umumnya terjadi pada lansia namun tidak menutup kemungkinan terjadi pada golongan usia produktif yang dapat memberi dampak fisik, biologis, sosial dan ekonomi yang besar berkaitan dengan status kesehatannya (Ramie et al., 2021).

Aspek yang berperan dalam munculnya *rheumatoid arthrits*, seperti pengaruh genetik, pengaruh hormon, dan agen infeksi. Anda dapat mengurangi rasa sakit dengan menentukan terapi obat dan Non-farmakologis. Penggunaan terapi farmakologis (medis) melibatkan pemberian analgesik non-opioid dan obat antiinflamasi nonsteroid, analgesik opioid, dan produk farmasi tambahan (adjuvan) atau mengurangi konsumsi, tetapi salah satu efek samping utama obat antiinflamasi nonsteroid adalah perdarahan *gastrointestinal*. Meskipun perawatan komplementer juga disebut non-farmakoterapi dalam keperawatan. Terapi komplementer adalah terapi herbal alami. Pengobatan dengan terapi komplementer menguntungkan dan lebih murah untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Pengalaman pelanggan dituntut untuk membeli obat yang ekonomis sehingga mereka dapat mengurangi biaya pembelian obat setelah perawatan Non konvensional. Maka dari itu, perawatan *reumatoid arthrits* dapat dilakukan dengan herbal atau fitoterapi yaitu bahan herbal tradisional. Ini juga dapat digunakan untuk memberikan sensasi dingin menggunakan terapi relaksasi, distraksi, dan terapi kompresi air dingin. Semua orang yang menderita *reumatoid arthrits* dapat melakukan kompresi air dingin, dan kompresi air dingin selalu lebih efektif ketika rasa sakit *reumatoid arthrits* terasa atau berulang (Akbar 2021).

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Kompres Dingin dengan Es terhadap Intensitas Nyeri pada Penderita Artritis Reumatoid di Puskesmas Maccini Sawah”.

METODE

Desain Penelitian

Jenis rancangan studi yang digunakan adalah studi kasus. Studi kasus digunakan untuk yang menjadi subjek studi kasus ini adalah Implementasi kompres dingin kirbat es untuk menurunkan nyeri *reumatoid arthrits*

Lokasi dan Waktu Penelitian

Studi kasus ini dilaksanakan di wilayah Puskesmas Maccini Sawah, Makassar, Kecamatan Panakukkang, Sulawesi Selatan.

Sampel

Sampel dalam studi kasus ini berjumlah dua orang yang mempunyai *reumatoid arthrits* dengan kriteria inklusi: Pasien yang mengalami *reumatoid arthrits*, Wanita berusia 60-80, pasien yang tidak menggunakan obat-obatan, pasien bersedia menjadi responden

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan secara langsung pada subjek setelah mendapatkan izin dari responden. Subjek dalam studi kasus dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan.

Dalam pelaksanaan studi kasus ini, penulis memerlukan persetujuan dari pemilik instrument atau pihak lainnya melalui pengajuan rekomendasi penelitian kepada institusi tempat dilaksanakannya studi kasus ini.

Studi kasus ini di fokuskan untuk meneliti dua responden menggunakan asuhan keperawatan keluarga, untuk meningkatkan interaksi pasien dilakukan 3 kali kunjungan selama 6 hari.

Analisis Data

Analisa data dalam studi kasus ini dikumpul dari hasil WOD (wawancara, observasi, dokumentasi). Hasil ditulis dalam bentuk catatan lapangan, kemudian disalin dalam bentuk transkrip.

Data hasil wawancara dari lapangan ditelaah, dicatat kembali dalam bentuk uraian atau laporan yang lebih rinci dan sistematis dan dikelompokkan menjadi data subjektif dan objektif dan dianalisis berdasarkan hasil pemeriksaan diagnostik kemudian dibandingkan dengan nilai normal.

HASIL

Responden I

Tabel 1. Hasil Observasi Implementasi Kompres Dingin Kirbat Es Terhadap Intensitas Nyeri Reumatoid Arthritis pada Pasien Ny.M

No	Hari Tanggal	Jam	Skor nyeri	Terapi	Skor nyeri	Hasil
			Sebelum		Setelah	
1	Selasa 15/04/2025	06.00-07.00	10	Kompres dingin kirbat es	8	Setelah dilakukan implementasi selama 1 jam skala nyeri dirasakan oleh Ny M. dari skala 10 turun menjadi skala 8
2	Rabu 16/04/2025	09.00-10.00	8		6	Setelah dilakukan implementasi selama 1 jam skala nyeri dirasakan oleh Ny M. dari skala 8 turun menjadi skala 6
3	Kamis 17/04/2025	07.00-08.00	6		5	Setelah dilakukan implementasi selama 1 jam skala nyeri dirasakan oleh Ny M. dari skala 6 turun menjadi skala 5

Sumber: Data Primer, 2025

Responden II

Tabel 2. Hasil Observasi Implementasi Kompres Dingin Kirbat Es Terhadap Intensitas Nyeri Reumatoid Arthritis pada Pasien Ny.A

No	Hari tanggal	Jam	Skor nyeri	Terapi	Skor nyeri	Hasil
			Sebelum		Setelah	
1	Selasa 15/04/2025	09.00-10.00	9	Kompres dingin kirbat es	7	Setelah dilakukan implementasi selama 1 jam skala nyeri dirasakan oleh Ny A. dari skala 9 turun menjadi skala 7
2	Rabu 16/04/2025	06.00-07.00	7		5	Setelah dilakukan implementasi selama 1 jam skala nyeri dirasakan oleh Ny. A. dari skala 7 menjadi skala 5
3	Kamis 17/04/2025	10.00-11.00	5		4	Setelah dilakukan implementasi selama 1 jam skala nyeri dirasakan oleh Ny A. dari skala 5 turun menjadi skala 4

Sumber: Data Primer, 2025

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian dengan Ny.M pada hari pertama klien mengatakan bahwa ia sering merasakan nyeri pada persendian kecil pada kedua tangan dan kaki, terutama di pagi hari dengan skala nyeri 10, sedangkan klien Ny.A menyebutkan bahwa tidurnya tidak nyenyak karena nyeri sendi sering muncul pada malam hari dan membuatnya terbangun dengan skala nyeri 9, pada kedua responden terdapat perbedaan dimana skala nyeri Ny "M" lebih tinggi dari pada Ny "A" tetapi nyeri tidak dirasakan oleh ny" M", hal ini disebabkan karena Ny"M" berusia 80 tahun sehingga sudah beradaptasi dengan nyeri yang dirasakan.

Pada hari kedua Ny.M menyatakan bahwa rasa nyeri semakin menurun dari skala 8 menjadi skala 6. Sedangkan, Ny.A menyatakan bahwa nyeri yang dirasakan semakin menurun dari skala 7 menjadi skala 5. Dari kedua responden sama- sama mengalami penurunan dua skala nyeri.

Hari ketiga, Rseponden pertama Ny M. mengatakan bahwa nyeri pada sendi yang sebelumnya dirasakan kini sudah berkurang dari skala 6 menjadi skala 5, Sedangkan Responden kedua Ny A. Merasakan nyeri sudah berkurang dengan skala nyeri skala 5 menjadi skala 4. Dari kedua responden terjadi penurunan satu skala nyeri.

Sesudah 3 hari dilakukan implementasi kompres kirbat es pada responden I dan responden II dengan masalah *reumatoid arthiritis*. Penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa Terapi kompres dingin kirbat es terbukti dapat menurunkan nyeri *reumatoid arthritits*.

Ini menunjukkan pentingnya pendekatan kompres kirbat es untuk pengobatan *reumatoid arthritits*, yang berfokus tidak hanya pada medis (farmakologis) tetapi juga pada dukungan psikososial dan pendidikan untuk manajemen independen. Intervensi keperawatan harus mengurangi rasa sakit, meningkatkan fungsi fisik, memberikan dukungan emosional dan mengarahkan klien untuk beradaptasi dengan penyakit kronis yang mereka derita. Dengan perawatan yang tepat dan berkelanjutan, pelanggan diharapkan untuk meningkatkan kualitas hidup, mengurangi rasa sakit dan menjaga kegiatan sehari-hari mereka independen.

Berdasarkan hasil studi kasus di atas, setelah dilakukan intervensi berupa kompres kirbat es, dapat disimpulkan bahwa terapi kompres dingin memberikan dampak positif terhadap penurunan intensitas nyeri dan peningkatan kenyamanan klien dengan *rheumatoid arthritis*. Klien melaporkan adanya pengurangan rasa nyeri, penurunan sensasi hangat pada sendi, serta peningkatan rasa relaksasi setelah prosedur dilakukan. Dengan demikian, kompres kirbat es terbukti efektif sebagai salah satu bentuk terapi non-farmakologis yang sederhana namun bermanfaat dalam membantu mengurangi gejala inflamasi dan meningkatkan kualitas hidup pasien penderita *rheumatoid arthritis*.

Studi kasus ini sejalan yang dikemukakan oleh (Nguyen et al., 2022), kompres dingin adalah metode terapi non-farmakologis yang melibatkan penerapan suhu rendah pada area tubuh untuk mengurangi nyeri, peradangan, dan pembengkakan. Metode ini bekerja dengan prinsip vasokonstriksi, yaitu penyempitan pembuluh darah akibat suhu dingin, yang mengurangi aliran darah dan metabolisme sel di area yang terkena.

Menurut penelitian (Suryani & Soesanto, 2020), kompres dingin merupakan aplikasi yang menggunakan bahan atau alat pendingin pada setiap bagian tubuh yang mengalami nyeri. Kompres dingin melibatkan aplikasi dingin baik secara lembab maupun kering pada kulit.

Menurut penelitian (Smith et al., 2022) Kompres dingin Mengurangi trauma pada jaringan dan mempercepat proses penyembuhan dengan mengurangi pembengkakan dan peradangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan studi kasus Penerapan *Terapi Kognitif* berkenalan dengan pasien lain dan mencuci tangan dengan 2 Responden di Ruang Kenanga RSUD Dadi Provinsi Sulawesi Selatan yang mengalami masalah isolasi sosia, telah menunjukkan peningkatan berinteraksi, maka dapat disimpulkan bahwa: Sebelum dilakukan *Terapi Kognitif* berinteraksi dengan pasien lain dan mencuci tangan pada 2 responden, pasien Isolasi Sosial, tanda dan gejala merasa kesepian, menarik diri kurang antusias, kurang kontak mata, afek datar, Setelah dilakukan Penerapan *Terapi Kognitif* berkenalan dengan pasien lain dan mencuci tangan selama Setelah tiga hari, dua responden mengalami tanda dan isolasi sosial, dan dua responden lainnya dapat berinteraksi dengan pasien lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, J. 2021. *Pengaruh Terapi Kompres Dingin Terhadap Intensitas Nyeri Reumatoid Arthritis Pada Lansia Dengan Di Wilayah Kerja Puskesmas Mendingin*. *Jurnal Keperawatan*, 96.
- Andri dkk Minropa, A. et al. 2022. *Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Dengan Rematik Di Kelurahan Ampang Melalui Pelaksanaan Senam Rematik*. *Jurnal Abdi Mercusuar* Vol. 2, No. 1, Juni, 2022, pp. 080 – 08.
- Aspiani. (2021). *Konsep Dasar Rheumatoid*. *Ausahan Keperawatan Rheumatoid*,
- Ananda Muhamad Tri Utama. (2022). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kekambuhan Pasien Reumatoid Arthritis* Brown, K., Adams, S., & Lee, H. (2022). *Pain and Its Management: An Evidence Based Approach*. *Pain Management Nursing*, 23(2), 145-159.
- Hardianto, D., Setyawan, R., & Lestari, D. (2022). *Analisis Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Pasca Operasi pada Pasien*. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 123-130.
- Hidayat, R., Suryana, B. P. P., Wijaya, L. K., Ariane, A., Hellmi, R. Y., Adnan, E., & Sumariyono. (2021). *Diagnosis dan Pengelolaan Arthritis Reumatoid*. In *Perhimpunan Reumatologi Indonesia*.
- Harris, A., Johnson, R., & Wong, C. (2023). *Current Methods for Pain Assessment: A Review of Tools and Techniques*. *Journal of Clinical Pain*, 38(5), 345-357.
- Jasmine, K. (2021). *Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Penyakit Rheumatoid Arthritis*.
- Kusuma, A. P. R. (2024). *Gambaran Nyeri Pasien Rheumatoid Arthritis*. (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Nguyen, T., Zhang, X., & Thompson, R. (2023). *Pain Management Strategies: Advances and Challenges*. *Journal of Pain & Symptom Management*, 65(4), 289-302.
- Novita, S., Akbar, F., & Rizal, M. (2023). *Efektivitas Kompres Dingin terhadap Penurunan Nyeri Pasca Operasi*. *Jurnal Medika*, 22(1), 15-22
- Ricky Zainuddin, E. Hafidah Ahamad. (2023). *Pendahuluan Lanjut usia Merupakan Bagian Dari Proses Tumbuh Kembang*. Menurut Peraturan Presiden Nomor. 4(1), 1–8.
- Ramie, A., Amalia, N., & Mahdalena. (2021). *Karakteristik, Tingkat Nyeri Dan Kemandirian Activity Daily Living (Adl) Penderita Reumatoid Arthritis*. *Jurnal Keperawatan Priority*, 4(2), 35–43.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*. Jakarta: EGC.
- Smith, J., Brown, T., & Roberts, L. (2023). *The Neurobiological Basis of Pain: Insights and Innovations*. *Journal of Pain Research*, 16(2), 95-110.
- Suryani, M., & Soesasto, E. (2020). *Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Fraktur Tertutup Dengan Pemberian Terapi Kompres Dingin*. *Ners Muda*.
- Suharyono, D., Prabowo, A., & Ananda, R. (2022). *Peran Terapi Nonfarmakologis dalam Penanganan Nyeri*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 45-50
- Suparyanto dan Rosad (2020). *dsb. Suparyanto Dan Rosad (2015, 5(3), 248–253*.
- Widiyawati, W., & Nikmah, F. (2021). *Perbedaan Pengetahuan Lansia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Kesehatan Tentang Reumatoid Arthritis*. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 1(2)