

**TERAPI KOMPRES HANGAT KAYU MANIS UNTUK MENURUNKAN NYERI SENDI PADA PENDERITA GOUT ARTHRITIS DI PUSKESMAS TAJI KABUPATEN MAGETAN**

1. Adhin Al Kasanah, Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun, Email : [adhinalkasanah2@gmail.com](mailto:adhinalkasanah2@gmail.com)
2. Mega Arianti Putri , Program Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun, Email : [arianti.mega89@gmail.com](mailto:arianti.mega89@gmail.com)  
Korespondensi : [adhinalkasanah2@gmail.com](mailto:adhinalkasanah2@gmail.com)

**ABSTRAK**

Masalah kesehatan yang banyak dialami lansia salah satunya adalah nyeri sendi. Nyeri sendi tersebut berkaitan dengan metabolisme purin yang tidak optimal di dalam tubuh sehingga terjadi penumpukan pada sendi yang sering disebut gout arthritis. Nyeri sendi pada lansia jika tidak ditangani akan berdampak pada kemampuan gerak serta kualitas hidup. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk menurunkan skala nyeri sendi pada penderita gout arthritis dengan terapi kompres hangat kayu manis. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, simulasi, dan pendampingan terapi kompres hangat selama 2 minggu. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan rata-rata skala nyeri sebelum intervensi adalah 4,67 dan rata-rata skala nyeri setelah intervensi adalah 2,61. Dapat disimpulkan bahwa pengabdian masyarakat untuk menurunkan nyeri sendi pada pasien gout arthritis ini berhasil

**Kata Kunci : Kompres hangat, kayu manis, nyeri, gout arthritis**

## 1. PENDAHULUAN

Lansia akan mengalami perubahan degeneratif mulai dari fungsi kognitif maupun fisik. Salah satu penyakit yang rentan dialami pada lanjut usia adalah nyeri sendi. Nyeri sendi tersebut berkaitan dengan metabolisme purin yang tidak optimal di dalam tubuh sehingga terjadi penumpukan. Hal tersebut dikenal dengan penyakit gout arthritis. Menurut WHO (2020) nyeri sendi terjadi pada pria sebesar 9,6% dan pada wanita sebesar 18,3%. Prevalensi penyakit sendi di Indonesia tercatat 7,3% dan penyakit sendi tersebut merupakan penyakit sendi yang umum terjadi. Sedangkan prevalensi nyeri sendi pada lansia di daerah Jawa Timur angka penyakit sendi tercatat sekitar 6,3%. Berdasarkan data dari Puskesmas Taji penderita nyeri sendi pada tahun 2018 sebanyak 456 orang sedangkan pada tahun 2019 meningkat sejumlah 525 orang.

Nyeri sendi pada lansia jika tidak ditangani akan berdampak pada kemampuan gerak serta kualitas hidup. Dampak lain yang ditimbulkan dari nyeri sendi lansia yaitu sendi menjadi kaku, kesulitan bergerak atau berjalan, mengganggu aktifitas kehidupan sehari-hari, kelumpuhan, kecacatan bahkan memberikan dampak sosial dan ekonomi pada setiap orang yang mengalami penyakit ini (Prilo 2018). Selain itu bila nyeri sendi tidak ditangani dengan baik akan mengganggu kualitas hidup lansia, penderita bisa mengalami depresi karena tidak produktif, merasa tidak berguna.

Salah satu terapi non farmakologi yang dilakukan untuk penanganan nyeri sendi adalah dengan kompres hangat. Pemberian kompres hangat dapat melancarkan aliran darah ke suatu area sehingga dapat menurunkan nyeri dan mempercepat penyembuhan. Lancarnya aliran darah dapat melenyapkan produk – produk seperti bradikinin, histamin dan prostaglandin yang berulang kali dapat merangsang saraf yang menutup gerbang, sehingga transmisi impuls nyeri ke medulla spinalis dan otak dapat terhambat (Price & Wilson, 2006). Selain itu kayu manis digunakan sebagai pengobatan non farmakologi terutama dalam nyeri sendi karena kayu manis mengandung anti inflamasi dan anti rematik yang berperan dalam proses penyembuhan peradangan sendi (Yanti & Hidayati., 2019). Hal ini dikarenakan kayu manis mengandung sinamaldehyd yang dapat menghambat proses peradangan sehingga dapat mengatasi nyeri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengatasi masalah nyeri sendi pada pasien gout arthritis di Puskesmas Taji Kabupaten Magetan

## 2. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah ceramah, diskusi, dan simulasi terapi kompres hangat kayu manis, serta pendampingan pelaksanaan kompres hangat selama 2 minggu pada penderita gout arthritis di wilayah kerja Puskesmas Taji Kabupaten Magetan. Kegiatan pertama yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini adalah Pendidikan kesehatan tentang gout arthritis dengan metode ceramah. Materi yang disampaikan dalam pendidikan kesehatan ini meliputi definisi, penyebab, tanda gejala, pemeriksaan dan penatalaksanaan gout arthritis. Setelah pelaksanaan pendidikan kesehatan dilakukan proses diskusi untuk memberikan kesempatan peserta untuk bertanya.

Tahap selanjutnya yaitu pre tes. Kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui skor nyeri sebelum diberikan terapi kompres hangat kayu manis. Kemudian dilakukan simulasi tindakan kompres hangat kayu manis meliputi persiapan alat dan bahan, serta prosedur tindakan pengompresan. Pengompresan dilakukan selama 15 menit. Setelah simulasi selesai dilanjutkan sesi tanya jawab dan

pemberian bahan kompres hangat berupa ekstrak kayu manis yang akan digunakan untuk kompres di rumah.

Tim pengabdian masyarakat melakukan pendampingan terapi dengan mengumpulkan peserta setiap minggu selama dua minggu untuk memantau apakah peserta melaksanakan terapi di rumah atau ada kesulitan selama melakukan terapi kompres hangat kayu manis. Setelah dua minggu dilaksanakan terapi kompres hangat dilakukan post tes. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui nilai nyeri sendi setelah pemberian kompres hangat kayu manis

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Nilai rata-rata nyeri sebelum dan setelah terapi kompre hangat kayu manis pada pasien goutarthritis

Kriteria	N	Rerata skor
Sebelum intervensi	26	4,67
Setelah Intervensi	26	2,61

Berdasarkan tabel diatas didapatkan informasi bahwa sebelum pemberian terapi kompres hangat kayu manis nilai rata-rata nyeri sebesar 4,67 termasuk dalam kategori sedang. Sedangkan skor rata-rata nyeri setelah terapi kompres hangat kayu manis sebesar 2,61 termasuk dalam kaegori ringan.

Secara teori kompres hangat bertujuan untuk melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi darah ke bagian yang nyeri, menurunkan ketegangan otot sehingga mengurangi nyeri akibat spasme otot atau kekakuan otot maupun sendi (Hafiza, Pratama & Fahdi, 20018). Pemberian kompres hangat dapat melancarkan aliran darah ke suatu area sehingga dapat menurunkan nyeri dan mempercepat penyembuhan. Lancarnya aliran darah dapat menyingkirkan produk-produk inflamasi seperti bradikinin, histamin dan prostaglandin yang seringkali dapat menimbulkan nyeri pada daerah tertentu. Selain itu kompres hangat juga dapat merangsang serat saraf yang menutup gerbang , Sehingga sehingga transmisi impuls nyeri ke medulla spinalis dan otak dapat dihambat (Prasetyaningrum & Anandito, 2006).

Kompres dengan menggunakan air hangat mengakibatkan tetrajadinya vasodilatasi pembuluh darah sehingga akan meningkatkan relaksasi otot sehingga mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan, dan juga memberikan rasa yang nyaman (Margowati 2018). Penambahan kayu manis dalam air hangat lebih mendorong terjadinya penurunan nyeri sebab kayu manis mengandung antiinflamasi dan anti remmatik yang berperan proses penyembuhan peradangan sendi. Hal ini disebabkan karena bubuk kayu manis mengandung sinamaldehyd dapat menghambat kerja peradangan dapat mengatasi nyeri berjenis arthritis. Minyak atsiri pada kulit kayu manis mengandung eugenol, dimana eugenol mempunyai rasa yang sangat pedas dan panas sehingga mampu membuka poripori kulit. Kandungan kayu manis (*Cinnamomum Burmannii*) yang berperan dalam inflamasi berasal dari sinamaldehyd. Kandungan sinamaldehyd mampu masuk ke dalam sistemik tubuh dengan adanya pelebaran pori-pori tersebut. Sinamaldehyd diduga mampu menghambat lipoxigenase. lipoxigenase ini merupakan mediator didalam tubuh yang mengubah asam free arachidonic Acid menjadi leukotrienes. Jika leukotrinnya menurun maka proses inflamasi berkurang. Salah satu dari tanda-tanda inflamasi merupakan nyeri. Sehingga nyeri dapat berkurang dengan adanya pengkompresan kayu manis dengan menggunakan air hangat. Kompres hangat

berpengaruh terhadap tingkat nyeri sendi karena dapat melancarkan aliran darah serta menurunkan ketegangan otot sehingga nyeri sendi dapat berkurang. Dalam teori gate Control bahwa stimulasi kulit akan mengaktifkan serabut saraf sensoris A- beta- yang lebih besar dan lebih cepat sehingga dengan pemberian stimulasi kulit akan menurunkan transmisi nyeri yaitu melalui serabut C delta A berdiameter kecil. Pemberian kompres hangat merupakan mekanisme pintu gerbang yang akhirnya dapat memodifikasi dan merubah sensasi nyeri yang datang sebelum sampai ke korteks serebri menimbulkan persepsi nyeri dan reseptor otot sehingga nyeri dapat berkurang (Hafiza, Pratama & Fahdi, 2018)

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres hangat kayu manis dapat memberikan manfaat berupa penurunan nyeri sendi pada penderita gout arthritis. Hal ini terjadi karena terapi ini dapat meningkatkan aliran darah dan kayu manis mengandung sinamaldehyd yang berfungsi sebagai anti inflamasi. Meskipun hampir seluruh penderita gout arthritis yang melakukan terapi kompres hangat kayu putih mengalami penurunan skala nyeri, tetapi masih ada peserta yang memiliki skala nyeri yang sama. Hal ini dapat disebabkan karena faktor lain misalnya kebiasaan tidak berolahraga, pola makan tidak sehat, obesitas yang akhirnya memberi beban berat pada persendian.

#### **4. KESIMPULAN**

Secara umum pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dapat dikatakan berhasil karena target kegiatan terlaksana sesuai dengan yang sudah dijadwalkan. Selain itu output luaran yang diharapkan juga tercapai yaitu menurunkan nyeri sendi pada penderita gout arthritis.

#### **5. SARAN**

Pemanfaatan terapi non-farmakologi untuk meredakan nyeri sendi pada penderita gout arthritis merupakan perkembangan pelayanan dibidang keperawatan. Seorang perawat selain harus memahami mengenai terapi farmakologi, perawat juga dituntut untuk memahami mengenai terapi non-farmakologi sebagai pendamping terapi farmakologi dan sekaligus untuk meningkatkan keberhasilan pemberian terapi farmakologi pada pasien

#### **6. DAFTAR PUSTAKA**

- Hafiza, N, Pratama, Y, dan Fahdi, K.H. 2018. Perbedaan Efektifitas Kompres Hangat Kayu Manis Dan Kompres Hangat Jahe Putih Terhadap Skala Nyeri Kadar Asam Urat Suhu Lokal Gout Arthritis. Penelitian Mahasiswi Prodi Keperawatan, Dosen keperawatan, Dosen Keperawatan, Fakultas, Universitas
- Margowati, S, dan Priyanto, S. 2017. Pengaruh Penggunaan Kompres Hangat Kayu Manis ( Cinnamomum Burmani ) Terhadap Penurunan Nyeri Penderita Arthritis Gout, Penelitian, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah, Magelang. Price & Wilcon 2006. Patofisiologi Konsep Klinis Proses – Proses Penyakit Volume 2. Jakarta : EGC S.
- Prasetyaningrum, Utami, R, dan Anandito, K,B. 2012. Antioksidasi, Total Fenol dan Antibakteri pada Minyak Atsiri dan Oleoresin Kayu Manis (Cinnamomum Burmni). Penelitian, Jurusan Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Pertanian Sebelas Maret
- Prio, P, 2018. Efektifitas Kompres Hangat Rebusan Jahe Emprit Dan Jahe Merah Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Sendi Pada Lansia Di UPT Pelayanan

Sosial Tresna Werdha Magetan Di Asmara Ponorogo. Skripsi , Progam Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun

WHO. 2020. Gout arthritis. Diakses dari <https://www.cdc.gov/arthritis/basics/gout>  
Yanti, D,N, Wiyadi, dan Hidayati, A. 2019. Efektifitas Kompres Rebusan Serai Hangat Dan Kayu Manis Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Rheumatoid Arthritis Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. Penelitian Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Keperawatan, Dosen Jurusan Keperawatan, Poltekes, Kaltim