

# **METODE KOMPRES AIR HANGAT SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN SKALA NYERI OSTEOATHRITIS PADA LANSIA**

**Lafena Rismawati, Norma Wijaya Gati**

Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Email : [lafenarismwati69@gmail.com](mailto:lafenarismwati69@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## **INTISARI**

**Latar Belakang :** Kompres hangat merupakan pemberian sensasi hangat dengan suhu 46°C dengan tujuan untuk memberikan relaksasi pada otot, mengurangi rasa sakit dan dilakukan selama 10-20 menit. Penderita osteoarthritis di dunia sebanyak 335 juta jiwa, di Indonesia osteoarthritis meningkat menjadi 36,4 juta jiwa atau (7,3%), di Jawa Tengah penderita osteoarthritis kurang lebih 96 ribu orang, dan diperkirakan 15,8 juta (12%) orang dewasa antara usia 25-74 tahun mempunyai keluhan osteoarthritis. **Metode :** Pentingnya menggunakan kompres air hangat untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia serta memberi langkah-langkah cara efisien menurunkan nyeri osteoarthritis dengan kompres air hangat melalui media *booklet*. **Hasil :** Salah satu media yang dapat digunakan yaitu media *booklet*. *Booklet* sendiri berisi materi dalam bentuk tulisan dan gambar, bagi pembaca yang kurang paham mengenai kompres hangat dapat melihat gambar gerakan kompres air hangat dan dapat menirukan secara langsung. **Kesimpulan :** Media *booklet* dapat menjadi alternative media edukasi tentang metode kompres air hangat untuk menurunkan skala nyeri sendi osteoarthritis pada lansia

**Kata Kunci :** *Kompres Hangat, Osteoarthritis, Booklet*