

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Nyeri sendi merupakan suatu rasa tidak nyaman yang terpusat pada satu atau lebih area persendian (Agus Setyo Utomo, Nurul Pujiastuti, 2023). Nyeri sendi bisa terjadi di berbagai tempat, antara lain leher, bahu, tangan, siku, kaki, lutut, panggul, dan masih banyak lagi (Agus Setyo Utomo, Nurul Pujiastuti, 2023). Secara umum, penyakit ini dapat disebabkan oleh cedera, infeksi, peradangan tendon, peradangan bursa, dan degenerasi (*osteoarthritis*), atau *arthritis*/ peradangan (*arthritis reumatoid* atau asam urat). Lansia sering mengalami nyeri sendi, yang dapat membatasi mobilitas dan memengaruhi kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga berpotensi menurunkan kualitas hidup (Agus Setyo Utomo, Nurul Pujiastuti, 2023).

Kondisi umum nyeri sendi yang sering dirasakan oleh para lanjut usia ditimbulkan oleh penyakit degenerasi yang disebabkan oleh gangguan pada jaringan sendi (Maghfuroh lilis, 2023). Penyakit-penyakit ini menyebabkan cairan sendi memburuk dan fleksibilitasnya terhambat, yang lantas menyebabkan timbulnya nyeri serta kekakuan (Maghfuroh lilis, 2023). Manusia Sejalan dengan bertambahnya umur, terjadinya penurunan dalam kinerja sistem biologis tubuh. Nyeri pada persendian merupakan salah satu permasalahan yang banyak dijumpai pada kelompok lansia. Proses penuaan berkontribusi terhadap berkurangnya sekresi cairan sinovial, penurunan kekuatan otot, dan penipisan jaringan kartilago sendi, dan kekakuan ligamentum. Kondisi ini juga menyebabkan terjadinya penurunan kemampuan gerak yang dapat membatasi kemampuan gerakan persendian. Jika pergerakan terbatas dan sendi jarang digunakan, hal ini akan meningkatkan kerusakan sendi pada Sendi (Pamungkas et al., 2017).

Faktor yang turut mempengaruhi kesehatan lansia adalah kebiasaan makan yang tidak sehat, gaya hidup, dan aktivitas fisik yang kurang yang mengakibatkan penimbunan lemak dalam tubuh secara berlebih (Hulwana, Salsabila & Nopriadi, 2025). Peningkatan massa lemak yang terjadi lansia tersebut dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan indeks massa tubuh (IMT) melebihi batas normal.

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2020, total lanjut usia yang menderita nyeri sendi menunjukkan peningkatan signifikan, dengan total penderita mencapai 1.370 orang atau sekitar 33,35%. Angka kejadian nyeri sendi juga mengalami perubahan pada usia dewasa, yakni sejumlah 3,2% di Inggris dan 3,9% di Amerika Serikat (Bannepadang et al., 2023). Pada tahun 2022, proporsi penduduk lanjut usia di Sumatera Utara tercatat sebesar 8,19%, terdiri atas 7,54% laki-laki dan 8,83% perempuan. Jika ditinjau berdasarkan kelompok umur, lansia muda menyumbang 69,59%, lansia madya 24,37%, serta lansia tua 6,05% (Bannepadang et al., 2023).

Angka kejadian nyeri sendi di Indonesia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan pada tahun 2019 sebesar 7,3 % dengan rincian 6,1 % terjadi pada laki-laki dan 8,5 % pada perempuan (Riskesdes Tim, 2019). Kejadian *osteoarthritis* cenderung meningkat seiring bertambahnya usia (Riskesdes Tim, 2019). Angka prevalensi mencapai 6,6% untuk rentang umur di atas 65 tahun, dan naik menjadi 18,9% dan yang berusia lebih dari 75 tahun. Menariknya, angka kasus gabungan di ibu kota, Jakarta, juga sangat mirip dengan prevalensi nasional, yaitu sekitar 7,2% (Amanati & Wibisono, 2022). Sementara itu prevalensi penyakit sendi berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk berusia 15 tahun ke atas di Provinsi Nusa Tenggara Timur mencapai 5,13%, dengan total 28.430 orang (Riskesdes Tim, 2019). Menurut data yang dirilis oleh Dinas Kesehatan Kota Kupang pada tahun (2019) jumlah penderita nyeri sendi seperti rematik, dan penyakit autoimun di tahun 2019 berjumlah 6.866 Orang dan pada Tahun 2019 sebanyak 2.756 orang.

Pembengkakan yang muncul akibat meningkatnya permeabilitas pada dinding kapiler, yang memungkinkan cairan dan sel-sel darah berpindah ke jaringan yang

mengalami cedera. Selain itu, pergerakan dapat menimbulkan rasa sakit akibat sendi yang kaku, yang kemudian berdampak pada keterbatasan mobilitas seseorang. Nyeri sendi dapat menimbulkan berbagai dampak, di antaranya kekakuan sendi dan kesulitan dalam melakukan aktivitas berjalan, mengganggu aktivitas tidur, kehilangan kepercayaan diri, ketergantungan pada orang lain, hingga kelumpuhan total (Naila Dhiya, 2024). Nyeri pada area persendian yang tidak tertangani secara optimal dapat mengurangi kenyamanan fisik dan berdampak pada penurunan aktivitas hingga menyebabkan imobilisasi, serta memicu isolasi sosial akibat keterbatasan interaksi dengan teman sebaya, gangguan tidur dan jatuh akibat dari penggunaan kaki yang sakit digunakan untuk berjalan, depresi akibat rasa nyeri yang tidak sembuh-sembuh. Masalah kesehatan fisik seperti nyeri sendi, khususnya pada lansia dengan tingkat nyeri yang berat, berpotensi menurunkan kualitas hidup. Hal ini terjadi karena keterbatasan dalam melakukan aktivitas dan pekerjaan sehari-hari akibat kondisi fisik yang dialami, sehingga pemenuhan kebutuhan dasar menjadi terbatas dan sering kali memerlukan bantuan orang lain (Bannepadang et al., 2023). Ketidakmampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari juga berdampak pada aspek psikologis, di mana berkurangnya kemampuan serta tenaga dapat menimbulkan ketidakpuasan diri, serta memicu perasaan negatif seperti kesepian, putus asa, dan rasa takut yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hidup (Bannepadang et al., 2023). Seiring menurunnya kemampuan dalam menjalankan aktivitas harian lansia mungkin menjadi lebih bergantung pada anggota keluarga atau pengasuh, yang dapat menambah beban emosional dan fisik bagi mereka. Lanjut usia seringkali menyembunyikan rasa nyeri yang dirasakannya, menganggapnya sebagai hal yang wajar, serta merasa takut menghadapi kemungkinan penyakit serius atau kematian jika mereka memeriksakan nyeri tersebut (Aisyah, 2017).

Untuk mengatasi nyeri tersebut, terapi farmakologi dapat dilakukan dengan memberikan Obat anti nyeri yang termasuk dalam kategori *Non-Steroid Anti-Inflammatory Drugs (NSAID)* memerlukan perhatian khusus dalam

penggunaannya (Aisyah, 2017). Hal ini terutama penting bagi lansia, mengingat adanya potensi efek samping yang dapat berdampak negatif serta peningkatan risiko akibat penurunan fungsi organ atau proses degeneratif yang umum dialami oleh kelompok lanjut usia (Aisyah, 2017). Untuk nyeri ringan, selain pengobatan dengan obat, tersedia juga berbagai metode non-obat yang tidak kalah efektif, lebih murah, dan memiliki lebih sedikit efek samping (Siti, 2018). Beberapa contohnya adalah pijat, relaksasi, pemanduan imajinasi (*guided imagery*), pemberian stimulasi listrik (TENS), penggunaan kompres, terapi sentuhan, meditasi, hipnosis, dan akupresur. Olahraga atau peregangan juga termasuk karena terbukti dapat melawan peradangan dan meningkatkan kesehatan dengan menekan risiko penyakit lainnya (Aisyah, 2017).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2020) dalam Jurnal berjudul *The effectiveness of stretching to decrease knee pain for Elderly* mengatakan peregangan adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang berfokus pada peregangan otot dengan tujuan meningkatkan fleksibilitas dan rentang gerak (*range of motion*) persendian. Pada lansia, latihan ini sangat efektif untuk meningkatkan kelenturan otot dan sendi, yang pada akhirnya dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa nyeri sendi. Selain manfaat tersebut, *stretching* juga berperan dalam meningkatkan sirkulasi darah dan memperkuat kepadatan tulang.

Selain itu menurut penelitian yang dilakukan oleh Mentari dkk (2024) *Stretching* membantu mengurangi ketidaknyamanan otot, bermanfaat untuk merelaksasi tubuh, memperluas rentang gerak, menambah rasa nyaman, serta meminimalisir risiko terjadinya cedera. (Mentari et al., 2024). Dengan melakukan *stretching* secara teratur, kelenturan tulang rawan dapat meningkat, cairan *synovial* akan lebih banyak diproduksi, sehingga nyeri sendi lutut pada lansia dapat berkurang (Mentari et al., 2024). Selain *stretching*, terdapat juga metode nonfarmakologis lainnya, seperti penggunaan kompres hangat. Menurut Penelitian Asmawi dan Sugiarti Tahun 2021 menyatakan bahwa kompres hangat dapat diterapkan untuk membantu meredakan rasa nyeri secara efektif (Asmawi, 2021).

Berdasarkan temuan penelitian oleh Asmawi, Sugiarti (2021) Kompres hangat merupakan alternatif sederhana yang efektif untuk mengurangi tingkat nyeri yang dialami oleh penderita nyeri sendi (Asmawi, 2021). Terapi ini bekerja dengan merangsang pelebaran pada pembuluh darah, yang membantu mengurangi kekakuan di area yang terasa nyeri dan melancarkan aliran darah. Sebagai metode nonfarmakologis, kompres hangat tergolong murah dan mudah diaplikasikan oleh siapa saja. Selain melancarkan sirkulasi darah, Selain meredakan nyeri, kompres hangat juga berfungsi untuk meningkatkan kenyamanan pasien dengan memberikan efek kehangatan yang menimbulkan relaksasi. Terapi ini terbukti mampu membantu menurunkan tingkat nyeri pada penderita nyeri sendi (Asmawi, 2021).

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan oleh Ni Wayan Sudarmi dan Melisa Samade (2022) dimana hasil penelitian Hasil penelitian menunjukkan bahwa penurunan nyeri sendi ekstremitas bawah sebelum latihan gerak kaki *stretching* yang nyeri berat sebesar (60%), lalu sesudah pemberian latihan sebesar (13,3%), nyeri sedang sebelum pemberian latihan sebesar (33,3) dan sesudah pemberian latihan sebesar (53,3%) sedangkan nyeri ringan sebelum pemberian latihan sebesar (6,7%) dan sesudah pemberian latihan sebesar (33,3%), *stretching* terbukti efektif menurunkan rata-rata skor nyeri lansia dari 6,9 (skala nyeri 8) mengalami penurunan menjadi 4,5 (skala nyeri 5), dalam temuan penelitian, diperoleh nilai p-value 0,002. Hal ini membuktikan bahwa *stretching* kaki berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri sendi di kaki pada lansia (Sudarmi & Samade, 2023).

Sedangkan kompres Hangat menurut penelitian yang dilakukan oleh Asmawi dan Sugiarti (2021) menyatakan bahwa dari hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri sendi responden sebelum diberikan intervensi kompres hangat adalah sebesar **4,94** yang tergolong dalam kategori **nyeri sedang (skala 5)**. Setelah diberikan intervensi kompres air hangat, terjadi penurunan yang signifikan pada skala nyeri, dengan nilai rata-rata akhir sebesar 2,54 yang termasuk dalam kategori **nyeri ringan (skala 2)**. Hal ini menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri

sendi yang signifikan setelah pemberian terapi kompres air hangat. Sehingga Hasil uji statistik di dapatkan Nilai P value = 0,001 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan intensitas nyeri setelah dilakukan kompres hangat (Asmawi, 2021). Sehingga penggabungan kedua intervensi *stretching* dan kompres hangat diasumsikan dapat memberikan hasil yang lebih optimal dalam menurunkan nyeri sendi pada lansia, serta memberikan pendekatan lebih komprehensif dan juga kedua intervensi ini dapat memberikan kenyamanan fisik, mudah dilakukan dan diterapkan oleh lansia serta hemat biaya.

Stretching dan kompres hangat, metode ini adalah pendekatan yang efektif untuk mengurangi nyeri sendi secara fisiologis. Peregangan berfungsi meningkatkan elastisitas struktur penopang sendi seperti otot, tendon, dan ligamen. Dengan pelaksanaan yang perlahan dan terkontrol, *stretching* melancarkan aliran darah ke otot dan meredakan ketegangan serta mengaktifkan reseptor sensorik seperti Golgi tendon organ yang berperan dalam menghambat impuls rasa nyeri menuju otak. Sementara itu, kompres hangat bekerja dengan prinsip vasodilatasi, rosesnya bekerja dengan melebarkan pembuluh darah agar aliran darah ke daerah yang nyeri menjadi lebih lancar. Lancarnya aliran darah ini membantu membawa zat-zat pemicu radang (seperti prostaglandin) untuk dibuang, mengendurkan otot yang menegang, dan akhirnya membuat tubuh terasa lebih rileks.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan yang telah dijelaskan dalam latar belakang di atas, nyeri sendi pada lansia umumnya disebabkan oleh penyakit degeneratif akibat kerusakan jaringan sendi. Kondisi ini dapat sangat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menyebabkan penurunan Lingkup Gerak Sendi (LGS). Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis seperti *stretching* dan kompres hangat sehingga dapat mengatasi masalah nyeri sendi yang sering di alami oleh lansia. Kedua intervensi ini sangat sesuai untuk diterapkan pada lansia. Keuntungan lain dari terapi ini yaitu sangat mudah dilakukan sendiri atau dibantu oleh anggota keluarga. Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh Kombinasi *Stretching* dan Kompres Hangat

Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Di Kupang”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh kombinasi *stretching* dan kompres hangat terhadap nyeri sendi pada lansia di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat nyeri sendi pada lansia sebelum diberikan terapi kombinasi *stretching* dan Kompres Hangat pada Lansia di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang.
2. Mengidentifikasi tingkat nyeri sendi setelah dilakukan kombinasi *Stretching* dan Kompres Hangat pada lansia di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang.
3. Menganalisis pengaruh pemberian kombinasi *Stretching* dan Kompres Hangat terhadap Penurunan tingkat nyeri pada lansia di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini mampu memberikan informasi yang dapat dipergunakan sebagai masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan sebagai acuan dalam pengembangan penelitian terbaru dan modern dalam praktek keperawatan medikal bedah serta dapat memberikan gambaran tentang penyakit nyeri sendi dan Pengaruh Kombinasi *Stretching* dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi pasien

Hasil penelitian ini diharapkan agar lansia yang mengalami nyeri sendi mendapatkan tindakan sesuai dengan kebutuhannya dan meningkatkan pengetahuan pada lansia dalam upaya mengurangi nyeri sendi.

2. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi sebagai sumber referensi dan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat. Melalui temuan ini, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman reader mengenai tata laksana perawatan individu, khususnya kelompok lansia, yang mengalami nyeri sendi. Hal ini juga bertujuan untuk mengembangkan ilmu keperawatan terkait dengan permasalahan nyeri sendi pada kelompok usia tersebut.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan sumber referensi yang berguna dalam pemanfaatan standar asuhan keperawatan secara sistematis dan komprehensif. Dengan demikian, diharapkan dapat terjadi peningkatan dalam mutu pelayanan keperawatan yang diberikan.

4. Bagi Penulis

Penulisan proposal penelitian ini memiliki tujuan untuk menjembatani teori yang ada dengan kasus nyata yang terjadi di lapangan, baik yang sinkron maupun tidak. Aspek ini sangat penting karena tidak selalu teori yang ada sejalan dengan kenyataan yang dihadapi. Oleh karena itu, disusunlah proposal penelitian ini.

1.5 Keaslian Penelitian

Table 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti dan Tahun	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Metode	Hasil
1	Ni Wayan Sudarmi dan Melisa Samade (Tahun 2022)	Pengaruh Latihan Gerak Kaki (<i>Stretching</i>) terhadap Penurunan Nyeri Sendi Ekstremitas Bawah pada Lansia di Posyandu Lansia.	Menggunakan intervensi <i>stretching</i> .	Penelitian ini mengadopsi metode <i>pra-eksperimental</i> dengan desain <i>one group pre-test post-test</i> . Populasi yang dijadikan subjek dalam penelitian ini meliputi seluruh lansia yang terletak di wilayah kerja Puskesmas Pembantu Lapango di Sowaeng.	Penelitian <i>Pra-Experimental</i> dengan rancangan <i>One Group Pre-test Post-test</i> . Uji statistik yang digunakan adalah <i>uji Wilcoxon</i> .	<ul style="list-style-type: none"> • Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai P value sebesar 0,002, yang menandakan adanya pengaruh signifikan dari latihan gerak kaki (<i>stretching</i>) terhadap penurunan nyeri sendi ekstremitas bawah pada lansia. • Hasil penelitian menunjukan bahwa penurunan nyeri sendi ekstremitas bawah sebelum latihan gerak kaki <i>stretching</i> yang nyeri berat sebesar (60%) • sesudah pemberian latihan sebesar (13,3%), nyeri sedang sebelum pemberian latihan sebesar (33,3) dan sesudah pemberian latihan sebesar (53,3%) sedangkan nyeri ringan sebelum pemberian latihan sebesar (6,7%) dan

						sesudah pemberian latihan sebesar (33,3%).
2	Sri Wahyuni, Alfyan Rahim, Indargairi, Juhelnita Bubun (Tahun 2022)	Efek Latihan <i>Stretching</i> terhadap Nyeri Sendi, Kekuatan Otot, dan Rentang Gerak Sendi Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Antang	Penelitian ini menggunakan <i>Stretching</i> .	Dalam penelitian ini, tidak hanya diperhatikan penurunan nyeri sendi, tetapi juga penilaian kekuatan otot dan rentang gerak lansia yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Antang.	Penelitian ini merupakan studi quasi-eksperimen yang menggunakan pendekatan pre-test dan post-test. Subjek penelitian ini berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Antang, yang dibagi menjadi tiga kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari lima orang. Intervensi yang diberikan berupa latihan <i>stretching</i> dinamis-aktif selama 30 menit, dilaksanakan tiga kali dalam seminggu selama satu minggu.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Stretching</i> menurunkan intensitas nyeri rata-rata dari 4,4 (sebelum) menjadi 3,5 (sesudah). • <i>stretching</i> sebaiknya dilakukan secara rutin sekitar 3-4 kali dalam seminggu, teratur dan harus disiplin agar dapat membantu mengurangi nyeri persendian yang sering dialami lansia.

3	Erika Dewi Noorratri dan Sri Hartutik (Tahun 2020)	Penurunan Nyeri Lutut Lansia dengan Latihan Stretching di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta.	Persamaan penelitian ini menggunakan intervensi <i>Stretching</i> .	Metode quasi eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini mengadopsi rancangan <i>pre-post</i> dengan kelompok uji yang dilengkapi dengan kelompok kontrol.	Metode yang diterapkan adalah Quasi-Eksperimen dengan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan pada dua kelompok. Sampel berjumlah 36 orang, yang dialokasikan secara setara ke dalam kelompok perlakuan (n=18) dan kelompok kontrol (n=18)	<ul style="list-style-type: none"> • Efektivitas pengaruh pada kelompok kontrol pada penurunan nyeri pada pertemuan ke-1 sampai dengan pertemuan ke-6 tidak signifikan, dibuktikan dengan hasil $P(0,986 > 0,05)$ • Efektivitas pengaruh pada kelompok perlakuan pada penurunan nyeri pada pertemuan ke-1 sampai dengan pertemuan ke-6 sangat signifikan, dibuktikan dengan p value $(0,00 < 0,05)$.
4	Asmawi dan Sugiarti (Tahun 2021).	Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Kualitas Nyeri Sendi Pada Lansia di Panti Bina Usia Lanjut Jayapura.	Penelitian ini menggunakan intervensi kompres air hangat.	Penelitian ini menggunakan metode penelitian <i>Quasi Eksperimental</i> dengan desain <i>One Group Pre-Post Test</i> .	Metode penelitian yang digunakan adalah <i>Quasi Eksperimental</i> dengan desain <i>One Group Pre-Post Test</i> . Populasi pada penelitian ini adalah lansia Panti Bina Usia Lanjut Jayapura.	<ul style="list-style-type: none"> • Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri sendi responden sebelum diberikan intervensi kompres hangat adalah 4,94 dengan standar deviasi 0,725. • Nyeri sendi setelah kompres hangat rata-rata 2.54 dan standar deviasinya 1.039. Terlihat nilai mean perbedaan antara pre dan post kompres

						<p>hangat adalah 2,400 dan standar deviasi 1.063.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hasil uji statistik di dapatkan Nilai P value = 0,001 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan intensitas nyeri setelah dilakukan kompres hangat.
5	Sunarsih dan Heryanto Adi Nugroho (Tahun 2022).	Terapi Kompres hangat menurunkan nyeri sendi pada lansia.	Terapi Kompres Hangat Menurunan Nyeri Sendi pada Lansia.	Perbedaan pada penelitian ini menggunakan Studi kasus dengan menggunakan 2 subjel lansia dengan keluhan nyeri.	Metode karya ilmiah ini adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan. Studi kasus ini dilakukan kepada 2 subyek.	<ul style="list-style-type: none"> • subyek studi menunjukkan terdapat penurunan skala nyeri setelah pemberian kompres hangat. Untuk subyek 1 didapatkan informasi bahwa pada hari pertama pengukuran memiliki skal nyeri VAS 4 dan selanjutnya setelah dilakukan tindakan kompres hangat selama tiga hari diperoleh skala nyeri berkurang pada skala nyeri VAS 2. • Subjek 2 mengalami nyeri skala VAS 5 pada saat sebelum tindakan kompres hangat dan setelahnya mendapatkan terapi kompres hangat selama tiga

						<p>hari skala nyeri turun menjadi skala nyeri VAS 2.</p> <ul style="list-style-type: none">• rata-rata skala nyeri kedua lansia menurun dari 3,0 menjadi 2,33, dengan rata-rata penurunan sebesar 2,5 skala nyeri menurut pengukuran awal dan akhir.
--	--	--	--	--	--	--

