

**IMPLEMENTASI KOMPRES HANGAT DENGAN WARM WATER ZACK (WWZ)
TERHADAP NYERI PASIEN DISPEPSIA**

**IMPLEMENTATION OF WARM COMPRESS WITH WARM WATER ZACK (WWZ)
ON PAIN IN PATIENTS WITH DYSPEPSIA**

Dona Selviana¹, Sapti Ayubbana², Asri Tri Pakarti³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro

Email: donaselviana@gmail.com

ABSTRAK

Dispepsia merupakan masalah yang sering muncul pada sistem pencernaan. Dispepsia sering ditandai dengan munculnya nyeri di daerah epigastrium dan berulang. Salah satu manajemen nyeri yang dapat dilakukan oleh seorang perawat yaitu dengan memberikan kompres hangat menggunakan *Warm Water Zack* (WWZ). Tujuan dari penerapan ini yaitu untuk mengidentifikasi keefektifan kompres hangat terhadap skala nyeri pasien dispepsia. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus. Subyek yang digunakan yaitu dua pasien dispepsia. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif dengan melihat skala nyeri sebelum dan setelah implementasi menggunakan instrument *Numerical Rating Scale* (NRS 0-10). Penerapan ini dilakukan 2 kali sehari selama 3 hari berturut-turut dengan waktu 15 menit. Hasil penerapan menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri pada kedua responden penerapan, dimana skala nyeri responden I dari 5 (lima) menjadi 1 (satu) dan pada responden II dari skala nyeri 6 (enam) menjadi 2 (dua). Kompres hangat dengan WWZ efektif menurunkan skala nyeri pada pasien dispepsia.

Kata Kunci : Dispepsia, Kompres Hangat, Nyeri, WWZ.

ABSTRACT

Dyspepsia is a problem that often occurs in the digestive system. Dyspepsia is often characterized by the appearance of pain in the epigastrium and recurring. One of the pain management that can be done by a nurse is by giving warm compresses using Warm Water Zack (WWZ). The purpose of this application is to identify the effectiveness of warm compresses on the pain scale of dyspepsia patients. The design of this scientific paper uses a case study design. The subjects used were two dyspepsia patients. Data analysis was carried out using descriptive analysis by looking at the pain scale before and after implementation using the Numerical Rating Scale (NRS 0-10) instrument. This application is done 2 times a day for 3 consecutive days with a time of 15 minutes. The results of the application showed that there was a decrease in the pain scale for the two application respondents, where the pain scale for respondent I was from 5 (five) to 1 (one) and for respondent II the pain scale was from 6 (six) to 2 (two). Warm compresses with WWZ are effective in reducing the pain scale in dyspepsia patients.

Keywords : *Dyspepsia, Warm Compress, Pain, WWZ.*

PENDAHULUAN

Dispepsia merupakan masalah yang sering muncul pada sistem pencernaan. Berdasarkan sepuluh besar penyakit yang ada di Provinsi Lampung dispepsia menempati urutan ke-8 dengan 44332 kasus¹. Sedangkan di Kota Metro dispepsia menempati urutan ke-2 dari 10 penyakit terbanyak dengan 6520 kasus². Data *medical record* di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Jend. Ahmad Yani Metro di Ruang RPD B pada tahun 2021, kasus dispepsia menempati urutan ke-4 dari 10 besar penyakit rawat inap dengan 128 penderita³.

Dispepsia adalah kumpulan gejala yang dirasakan sebagai nyeri terutama di ulu hati, orang yang terserang penyakit ini biasanya sering mual, muntah, rasa penuh, dan rasa tidak nyaman⁴. Dispepsia sering ditandai dengan munculnya nyeri atau perasaan tidak nyaman di daerah ulu hati yang berlangsung kronis dan berulang⁵.

Secara patofisiologi, ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan timbulnya nyeri pada pasien dispepsia, yaitu kerusakan *mukosal barrier* yang menyebabkan difusi balik ion H⁺ meningkat, perfusi mukosa lambung yang terganggu, dan jumlah asam lambung yang tinggi⁶. Nyeri apabila tidak teratasi maka akan berdampak terhadap perilaku dan aktivitas sehari-hari, sehingga perlu dilakukan penanganan⁷.

Penatalaksanaan yang dapat diberikan untuk menurunkan atau mengatasi nyeri yaitu melalui terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan farmakologi

memang dapat memberikan efek penurunan nyeri secara cepat, akan tetapi dapat menimbulkan efek seperti menekan pusat pernapasan di medulla batang otak dan terjadi gangguan pencernaan seperti adanya ulkus gaster serta perdarahan gaster⁷. Terapi non farmakologis dapat menjadi solusi tambahan untuk mengurangi rasa nyeri, salah satunya yaitu terapi kompres hangat.

Kompres hangat adalah suatu metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologi. Kompres hangat dapat diberikan dengan menggunakan buli-buli hangat. Efek terapeutik pemberian kompres hangat di antaranya mengurangi nyeri, meningkatkan aliran darah, dan mengurangi kejang otot⁷. Prinsip fisiologi pemberian kompres hangat akan terjadi pelebaran pembuluh darah, sehingga akan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan. Pemberian kompres hangat pada daerah tubuh akan memberikan atau merangsang sinyal *hypothalamus*, sistem efektor mengeluarkan sinyal untuk memulai berkeringat dan vasodilator perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah akan memperlancar sirkulasi oksigenasi, mencegah terjadinya spasme otot, memberikan rasa hangat, membuat otot tubuh lebih rileks dan menurunkan rasa nyeri⁸.

Tujuan penerapan kompres hangat dengan *Warm Water Zack* (WWZ) adalah untuk membantu menurunkan skala nyeri pasien dispepsia di ruang RPD B RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro.

METODE

Penerapan ini menggunakan metode studi kasus yang dilakukan 2 kali sehari selama 3 hari dengan waktu 15 menit di ruang RPD B RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro. Instrumen yang digunakan dalam penerapan ini adalah lembar kuesioner mengenai karakteristik subyek, standar prosedur operasional (SPO) kompres hangat dengan WWZ dan lembar observasi hasil pengukuran skala nyeri menggunakan instrumen pengukuran skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS/0-10).

HASIL

Penerapan ini dilakukan pada dua pasien dispepsia. Gambaran kedua subyek penerapan adalah sebagai berikut:

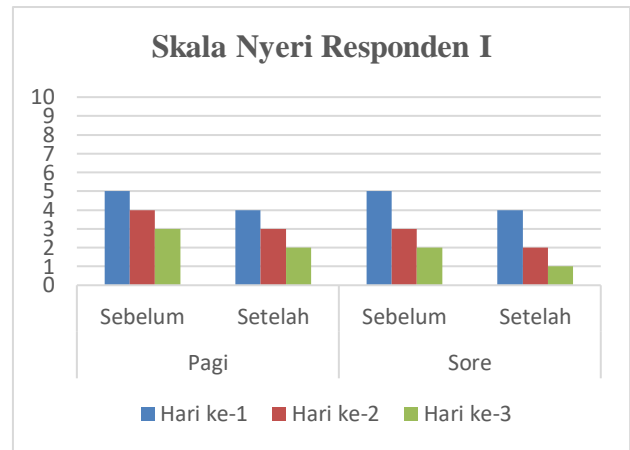
Tabel 1
Karakteristik Responden I

Data	Responden I
Nama	Ny. S
Jenis Kelamin	Perempuan
Usia	64 tahun
Pengalaman sebelumnya mengenai nyeri	Responden mengatakan pernah mengalami nyeri perut yang seperti ini sebelumnya
Suku	Jawa

Tabel 2
Karakteristik Responden II

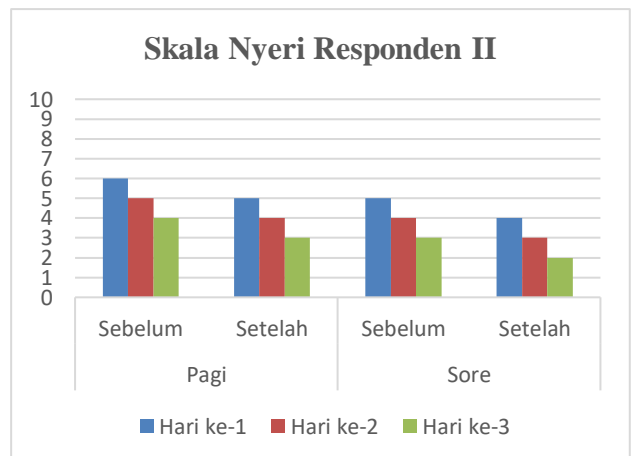
Data	Responden II
Nama	Ny. K
Jenis Kelamin	Perempuan
Usia	45 tahun
Pengalaman sebelumnya mengenai nyeri	Responden mengatakan baru pertama kali merasakan nyeri perut seperti ini
Suku	Jawa

Grafik 1
Skala Nyeri Responden I Sebelum dan Setelah Penerapan Kompres Hangat dengan WWZ



Berdasarkan grafik diatas menunjukkan terjadi penurunan skala nyeri setiap setelah dilakukan penerapan kompres hangat dengan WWZ. Dimana skala nyeri responden I sebelum penerapan yaitu 5 (lima) dan skala nyeri setelah dilakukan penerapan selama 3 (tiga) hari menjadi 1 (satu).

Grafik 2
Skala Nyeri Responden II Sebelum dan Setelah Penerapan Kompres Hangat dengan WWZ



Berdasarkan grafik diatas menunjukkan terjadi penurunan skala nyeri setiap setelah dilakukan penerapan kompres hangat dengan

WWZ. Dimana skala nyeri responden II sebelum penerapan yaitu 6 (enam) dan skala nyeri setelah dilakukan penerapan selama 3 (tiga) hari menjadi 2 (dua).

PEMBAHASAN

Pembahasan dalam penerapan ini terdiri dari:

1. Karakteristik Subyek

a. Usia

Responden yang terlibat dalam penerapan ini berusia 64 tahun dengan skala nyeri 5 (lima) dan 45 tahun dengan skala nyeri 6 (enam). Usia dapat mengubah persepsi dan pengalaman nyeri. Terdapat beberapa variasi dalam batas nyeri yang dikaitkan dengan perbandingan kronologis usia, namun tidak ada bukti terkini yang berkembang secara jelas. Individu dewasa tua mungkin tidak melaporkan adanya nyeri karena takut bahwa hal tersebut mengindikasikan diagnosis yang buruk⁹.

Berdasarkan uraian diatas bahwa semakin tua usia maka membutuhkan intensitas lebih tinggi dari rangsangan nyeri dibandingkan orang usia muda. Responden I (Ny. S) berusia 64 tahun dengan skala nyeri 5 (lima) dan responden II (Ny. K) berusia 45 tahun dengan skala nyeri 6 (enam). Hal ini dapat disebabkan karena pada pasien dewasa tua menganggap bahwa nyeri merupakan komponen alamiah yang harus mereka terima dari respon

penuaan, sehingga keluhan sering diabaikan.

b. Jenis Kelamin

Responden dalam penerapan keduanya berjenis kelamin perempuan. Jenis kelamin dapat menjadikan faktor yang signifikan dalam respons nyeri, pria lebih jarang melaporkan nyeri dibandingkan wanita⁹.

Berdasarkan uraian diatas bahwa intensitas nyeri lebih tinggi pada perempuan dari pada laki-laki. Namun jenis kelamin pada kedua responden dalam penerapan ini yaitu perempuan sehingga penulis tidak dapat membandingkan perbedaan intensitas nyeri antara jenis kelamin perempuan dengan laki-laki.

c. Pengalaman nyeri sebelumnya

Responden II baru pertama kali merasakan nyeri perut yang dirasakan saat dan belum mempunyai pengalaman tentang nyeri yang terjadi sedangkan responden I sudah pernah merasakan nyeri perut sebelumnya dan merasakan nyeri yang sama seperti yang dirasakan pada saat ini.

Pengalaman sebelumnya mengenai nyeri mempengaruhi persepsi akan nyeri yang akan dialami saat ini. Individu yang memiliki pengalaman negatif dengan nyeri pada masa kanak-kanak dapat memiliki kesulitan untuk mengelola nyeri. Pengalaman nyeri

sebelumnya membuat seseorang mengadopsi mekanisme coping yang bisa digunakan pada episode nyeri berikutnya⁹.

Berdasarkan uraian diatas bahwa intensitas nyeri lebih tinggi pada seseorang yang belum pernah mempunyai pengalaman nyeri sebelumnya. Responden II baru pertama kali merasakan nyeri perut yang dirasakan saat sehingga responden II belum mempunyai pengalaman untuk mengontrol nyeri perut yang dialaminya.

d. Suku

Kedua responden dalam penerapan ini bersuku Jawa. Ras, budaya, dan etnik merupakan faktor penting dalam respons individu terhadap nyeri. Faktor-faktor ini mempengaruhi seluruh respons sensori, termasuk respons terhadap nyeri. Kita belajar bagaimana respons nyeri dan pengalaman lainnya dari keluarga dan kelompok etnik. Respons terhadap nyeri cenderung merefleksikan moral budaya kita masing-masing⁹.

Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa klien dengan suku Jawa mencoba untuk mengabaikan rasa sakit akibat nyeri dan hanya diam, menunjukkan sikap tabah, dan mencoba mengalihkan rasa sakit akibat nyeri melalui kegiatan keagamaan¹⁰.

Berdasarkan uraian diatas bahwa seseorang yang bersuku Jawa akan lebih tahan terhadap nyeri. Namun suku pada kedua responden dalam penerapan ini yaitu Jawa dan keduanya mengalami nyeri yaitu pada responden I dengan skala nyeri 5 (lima) dan responden II dengan skala nyeri 6 (enam).

2. Hasil Penerapan

Skala nyeri kedua responden dalam penerapan ini yaitu 5 (lima) dan 6 (enam). Dispepsia merupakan suatu keadaan nyeri atau perasaan tidak nyaman (*discomfort*) di daerah ulu hati (perut tengah atas/regio gastroduodenal) yang berlangsung kronis dan berulang. Sedangkan yang dimaksud dengan perasaan tidak nyaman (*discomfort*) adalah suatu perasaan negatif subjektif yang tidak menyakitkan, dan dapat merupakan gabungan dari beberapa gejala termasuk perasaan cepat kenyang atau perasaan penuh pada perut bagian atas⁵.

Secara patofisiologi, ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan timbulnya nyeri pada pasien dispepsia, yaitu kerusakan *mukosal barrier* yang menyebabkan difusi balik ion H⁺ meningkat, perfusi mukosa lambung yang terganggu, dan jumlah asam lambung yang tinggi⁶. Nyeri apabila tidak teratasi maka akan berdampak terhadap perilaku dan aktivitas sehari-hari, sehingga perlu dilakukan penanganan⁷. Terapi non farmakologis yang dapat menjadi solusi

untuk mengurangi rasa nyeri, salah satunya yaitu terapi kompres hangat dengan *Warm Water Zack* (WWZ).

Penerapan ini bertujuan untuk mengidentifikasi kompres hangat dengan WWZ terhadap skala nyeri pasien dispepsia. Hasil penerapan menunjukkan bahwa penerapan kompres hangat dengan *Warm Water Zack* (WWZ) efektif dalam menurunkan skala nyeri pada kedua responden, dimana skala nyeri setiap setelah dilakukan penerapan kompres hangat dengan WWZ pada kedua responden mengalami penurunan. Skala nyeri pada responden I menjadi 1 (satu) dan pada responden II menjadi 2 (dua). Hal ini relevan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan tentang pengaruh terapi kompres hangat dengan *Warm Water Zack* (WWZ) terhadap nyeri pada pasien dispepsia yang dilakukan selama 3 hari menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi kompres hangat dengan *Warm Water Zack* (WWZ) terhadap nyeri pada pasien dispepsia^{11;12}.

Kompres hangat adalah suatu metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologi. Kompres hangat dapat diberikan dengan menggunakan buli-buli hangat. Efek terapeutik pemberian kompres hangat di antaranya mengurangi nyeri, meningkatkan aliran darah, dan mengurangi kejang otot⁷. Pemberian

metode kompres hangat pada bagian tubuh adalah salah satu upaya seseorang untuk mengurangi gejala nyeri akut maupun gejala nyeri kronis. Kompres hangat menjadi salah satu tindakan mandiri sekaligus efektif untuk meredakan segala jenis nyeri termasuk nyeri ulu hati yang dirasakan pasien dispepsia. Kompres hangat dilakukan dengan cara memakai kain yang sudah terlebih dahulu dibasahi dengan air yang hangat dan diletakkan ke area tubuh yang dirasa nyeri¹³.

Pemberian kompres hangat juga dapat mempengaruhi aktivitas serabut saraf yang memiliki diameter besar dan kecil. Menurut *teori gate control* mekanisme gerbang yang berlokasi di sepanjang sistem saraf pusat dapat mengatur bahkan menghambat impuls nyeri. Pengompresan yang dilakukan menggunakan buli-buli panas yang dibungkus kain akan terjadi pemindahan panas secara konduksi dari buli-buli ke dalam tubuh. Di dalam tubuh panas memberikan efek yang berbeda-beda, efek tersebut juga bergantung dari lamanya waktu pemberian panas. Setelah 15 menit pemberian kompres hangat pada daerah tertentu, tubuh akan memberikan sinyal ke hipotalamus melalui sumsum tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap panas di hipotalamus dirangsang, maka sistem efektor sebagai akibat dari stimulasi panas terhadap kulit akan merangsang serat saraf non-nosiseptif yang berdiameter besar (A- α dan A- β) untuk

“menutup gerbang” dalam kornu dorsalis bagi serat-serat yang berdiameter kecil (A- δ dan C), sehingga impuls nyeri tidak dapat memasuki spinal cord dan tidak diteruskan ke otak untuk diinterpretasikan sebagai nyeri. Stimulasi kulit melalui pemberian kompres hangat juga dapat meningkatkan produksi endorphin yang mampu menghalangi transmisi stimulus nyeri, mengubah jumlah dan tipe stimulasi sensoris, serta dapat bersifat analgesik¹⁴.

Prinsip fisiologi pemberian kompres hangat akan terjadi pelebaran pembuluh darah, sehingga akan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan. Pemberian kompres hangat pada daerah tubuh akan memberikan atau merangsang sinyal *hypothalamus*, sistem efektor mengeluarkan sinyal untuk memulai berkeringat dan vasodilator perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah akan memperlancar sirkulasi oksigenasi, mencegah terjadinya spasme otot, memberikan rasa hangat, membuat otot tubuh lebih rileks dan menurunkan rasa nyeri⁸.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan kompres hangat dengan WWZ selama 3 hari terjadi penurunan skala nyeri pada kedua responden dengan dispepsia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dinkes Provinsi Lampung. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung*. Germas.

Lampung: Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.

2. Dinkes Kota Metro. (2021). *Profil Kesehatan Kota Metro*. Germas. Metro: Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.
3. Medikal Record RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. (2021). *10 Besar Penyakit di RPD B RSUD Jend. Ahmad Yani Metro*.
4. Misnadiarly. (2019). *Mengenal Penyakit Organ Cerna Gastritis (Penyakit Maag)*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor.
5. Tjokroprawiro, A. et al. (2015). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Edisi 2*. Surabaya: Airlangga University.
6. Muttaqin, A & Sari, K. (2013). *Gangguan Gastrointestinal: Aplikasi Asuhan Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: Salemba Medika.
7. Mubarak, W H., Indrawati, L & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika.
8. Sumiaty., Sakti, P.M & Hasnawati. (2022). *Atasi Dismenorea pada Remaja dengan Terapi Komplementer*. Lombok Tengah: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
9. Black, J M & Hawks, J H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah. Edisi 8. Buku 1*. Jakarta: Salemba Medika.
10. Rahayu, M. K., Waluyanti, F. T., & Hayati, H. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Reaksi Nyeri Akibat Tindakan Invasif Pada Anak Yang Dirawat. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 2(2), 13_21-13_21.
11. Abdurakhman, R. N., Indragiri, S., & Setiyowati, L. N. (2020). Pengaruh Terapi Kompres Hangat dengan WWZ (*Warm Water Zack*) Terhadap Nyeri Pada Pasien Dyspepsia. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 77-82.
12. Padilah, N. S., Nugraha, Y., & Fitriani, A. (2022). Intervensi Kompres Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis: Sebuah Studi Kasus. *INDOGENIUS*, 1(1), 23-33.

13. Labagow, N., Rantiasa, I. M., & Suranata, F. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Gastritis di IGD Rumah Sakit Bhayangkara TK. III Kota Manado. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 6(1), 66-74.
14. Cantika, S.I.P., Adini, S., & Rahman, A. (2022). Penerapan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Skala Nyeri Pada Klien Gastritis. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(1), 63-70.