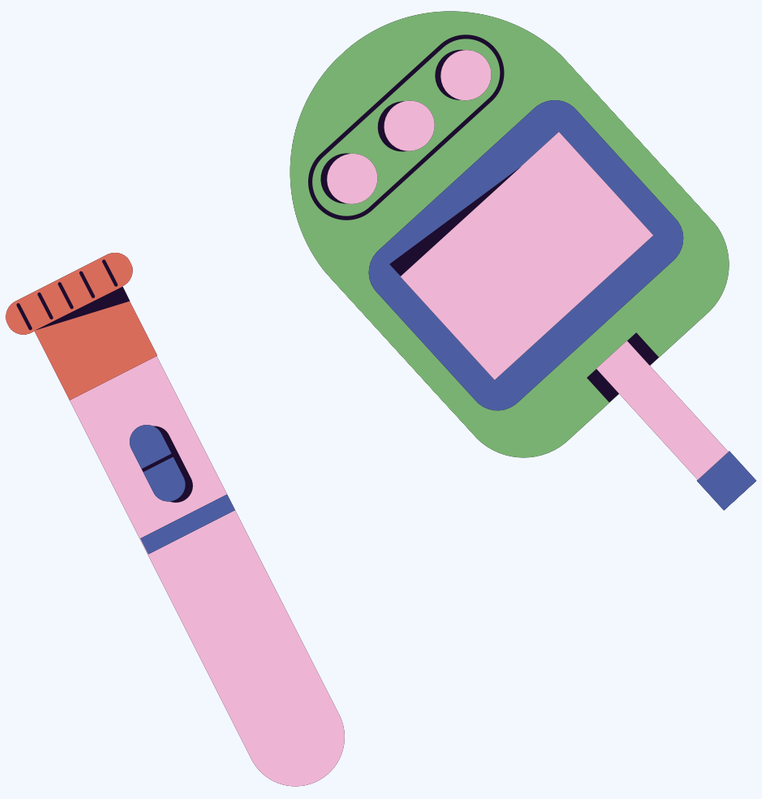
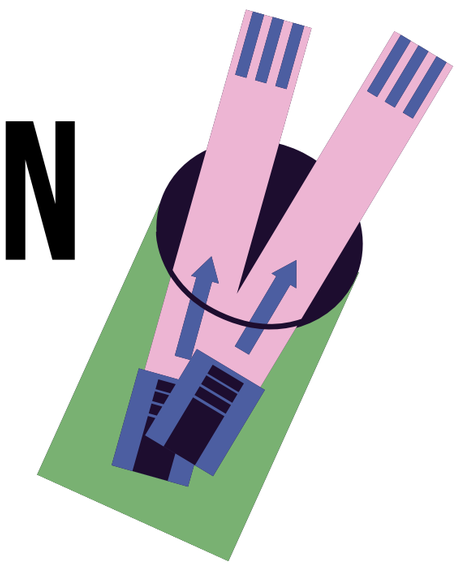




KOMPRES HANGAT:

SOLUSI ALAMI PENURUNAN NYERI

GOUT ARTHRITIS





TIA SURYANDARI
IRMA MUSTIKA SARI



istockphoto.com

Jangan biarkan gout membatasi gerakmu, sendi sehat tanpa nyeri *gout arthritis*

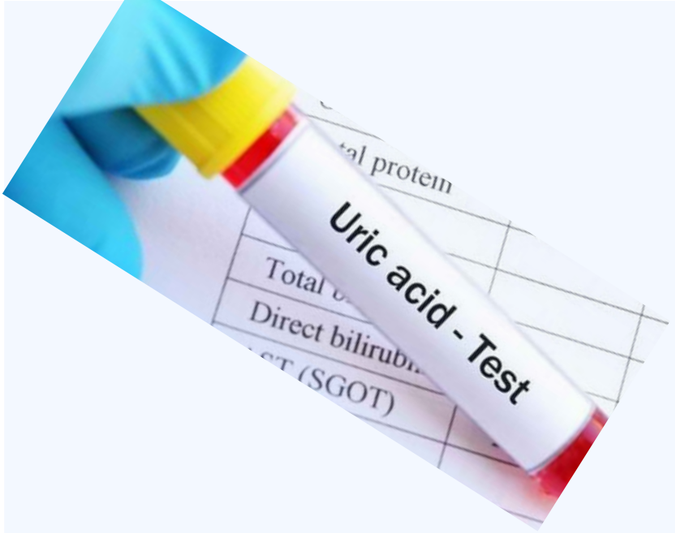
istockphoto.com





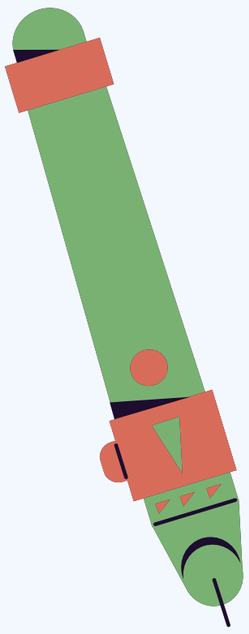
istockphoto.com

Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
2026



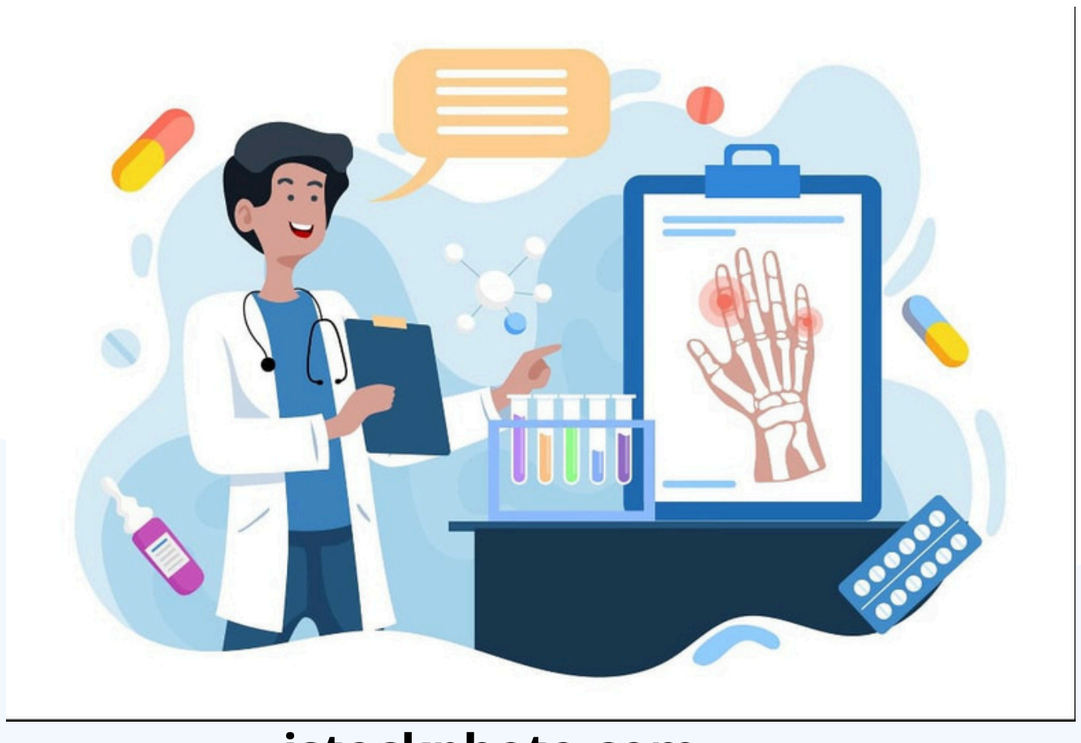
KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. *Booklet* ini disusun untuk memberikan informasi praktis mengenai kompres hangat: solusi alami penurunan nyeri *gout arthritis* (asam urat). Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan membantu penyusunan *booklet* ini. Semoga panduan singkat ini membantu Anda dan keluarga menerapkan pola hidup yang lebih sehat. Salam sehat



DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN.....1
KATA PENGANTAR.....2
DAFTAR ISI.....3
PENGERTIAN GOUT ARTHRITIS.....4
TANDA DAN GEJALA GOUT ARTHRITIS.....5
KOMPLIKASI GOUT ARTHRITIS.....6
PENATALAKSANAAN GOUT ARTHRITIS.....7
PENGERTIAN KOMPRES HANGAT.....8
INDIKASI KOMPRES HANGAT.....9
KONTRA INDIKASI KOMPRES HANGAT.....10
TUJUAN KOMPRES HANGAT.....11
LANGKAH-LANGKAH KOMPRES HANGAT.....12
DAFTAR PUSTAKA.....13



istockphoto.com



istockphoto.com

APA ITU *GOUT ARTHRITIS* ?

Gout arthritis (asam urat) merupakan penyakit sendi yang ditandai dengan hiperurisemia atau peningkatan kadar asam urat dalam darah (Astutik, 2020)

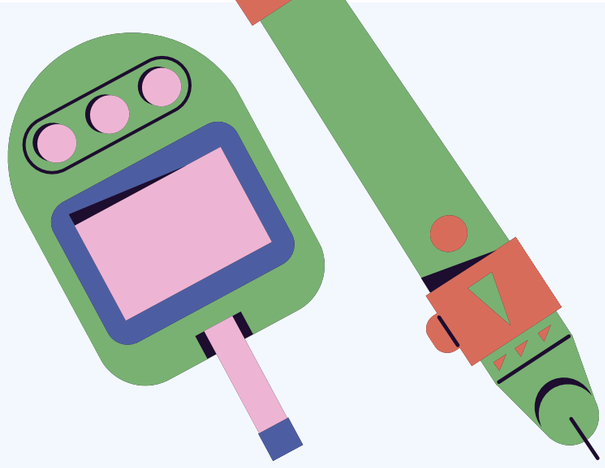


istockphoto.com

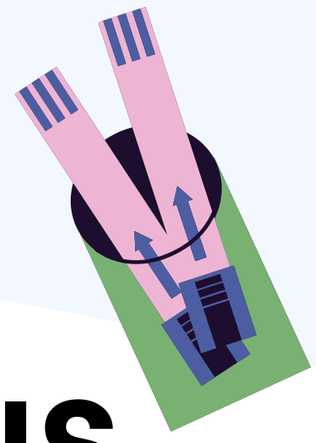


istockphoto.com



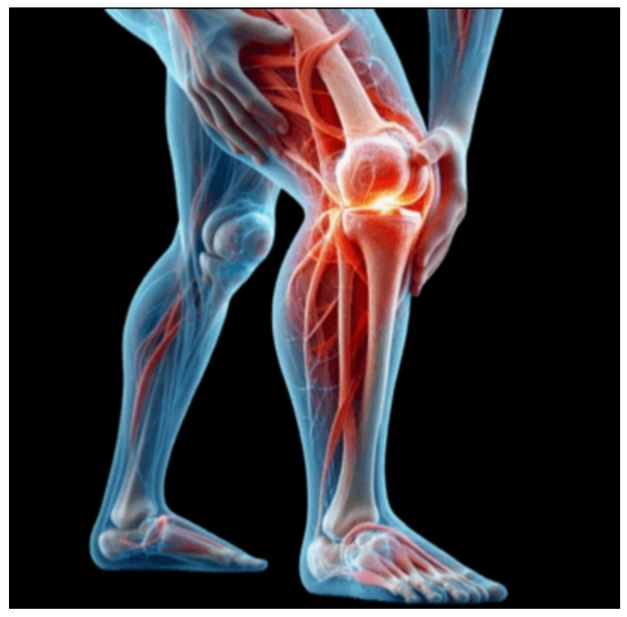






5 TANDA GEJALA GOUT ARTHRITIS (ASAM URAT)

1. Nyeri sendi



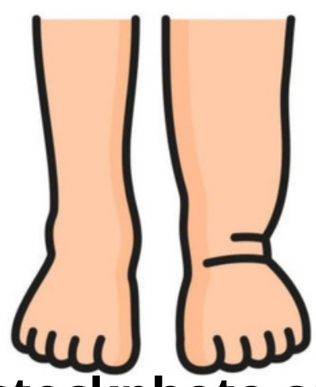
istockphoto.com

2. Linu



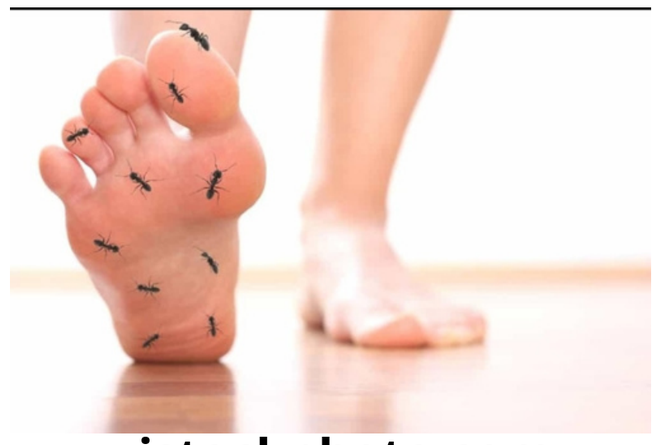
istockphoto.com

3. Bengkak



istockphoto.com

4. Kesemutan



istockphoto.com

5. Kemerahan

(Untari *et al.*, 2021)



istockphoto.com



istockphoto.com

KOMPLIKASI JIKA *GOUT ARTHRITIS* (ASAM URAT) TIDAK DIOBATI



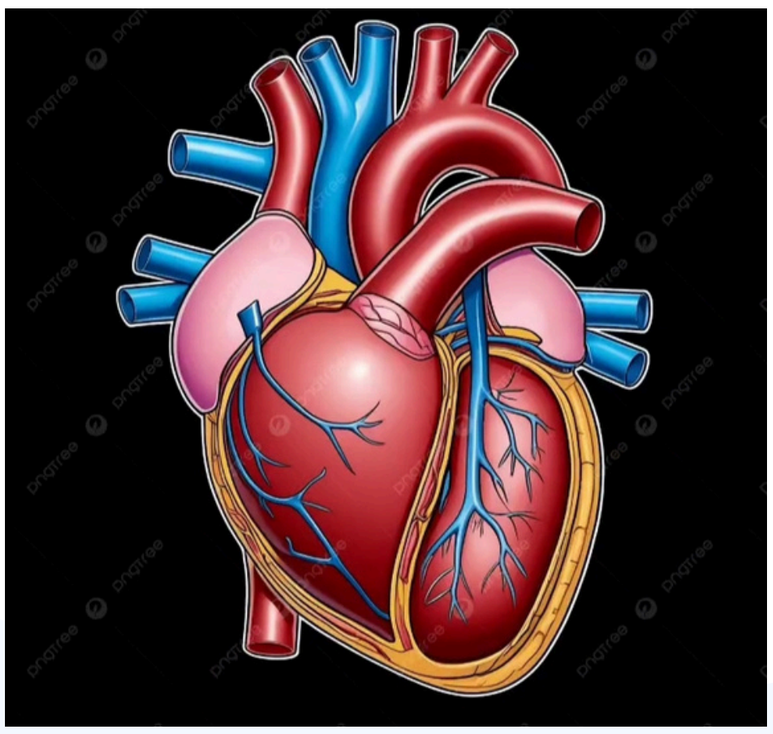
istockphoto.com

1. Kerusakan sendi
2. Pembentukan tofi: benjolan keras yang terbentuk dari endapan kristal asam urat di bawah kulit.
3. Penyakit jantung
4. Batu ginjal
5. Gagal ginjal (nefropati gout)

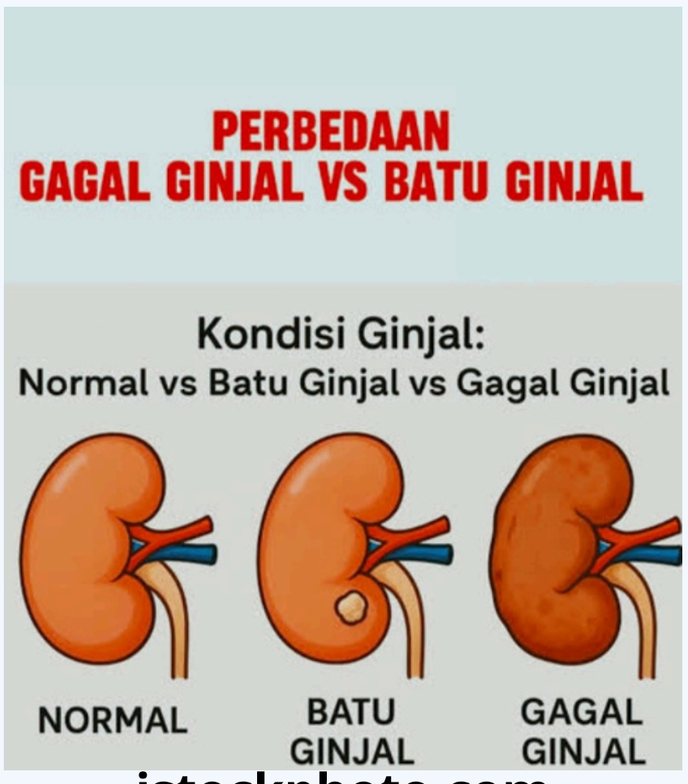
(Madyaningrum *et al.*, 2020)



istockphoto.com



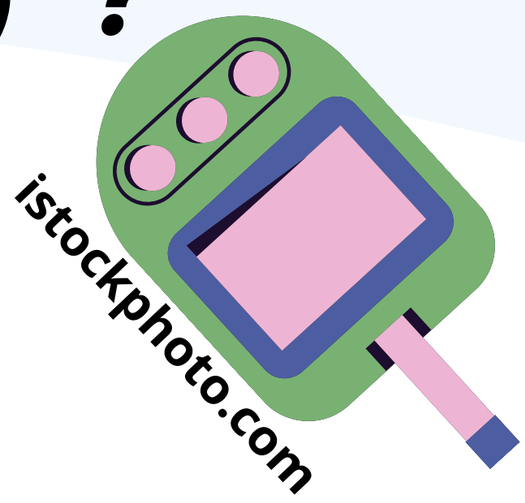
istockphoto.com



istockphoto.com

PENATALAKSANAAN *GOUT ARTHRITIS* (ASAM URAT) ?





Terapi non farmakologis:

1. Kompres hangat
2. Senam ergonomik
3. Relaksasi otot progresif

(Putri et al., 2023)





APA ITU KOMPRES HANGAT ?





istockphoto.com

Terapi kompres hangat merupakan tindakan dengan memberikan kompres hangat yang bertujuan memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, dan memberikan rasa hangat (Sultoni, 2021).





istockphoto.com

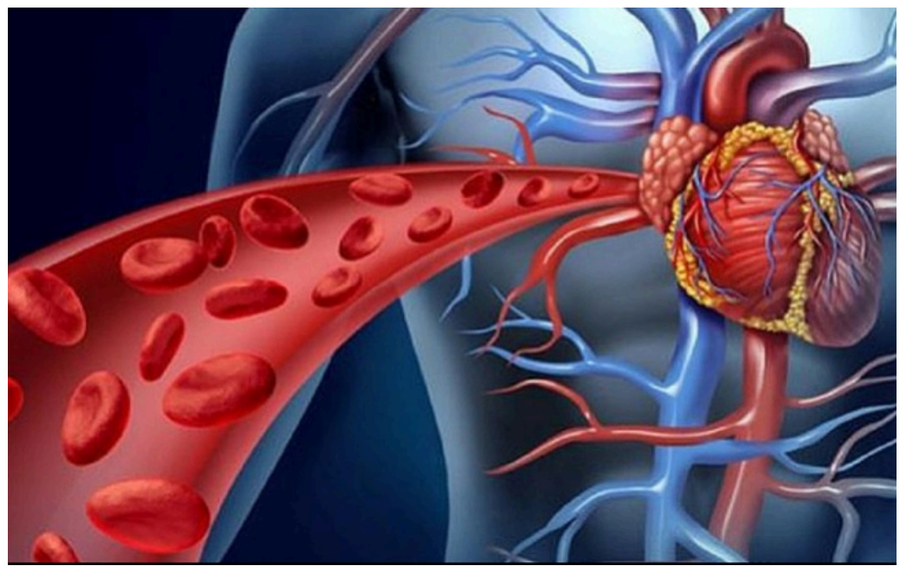
APA INDIKASI KOMPRES HANGAT?

1. Mengurangi rasa nyeri



istockphoto.com

2. Meningkatkan aliran darah



istockphoto.com

3. Meningkatkan keleluasaan otot



istockphoto.com

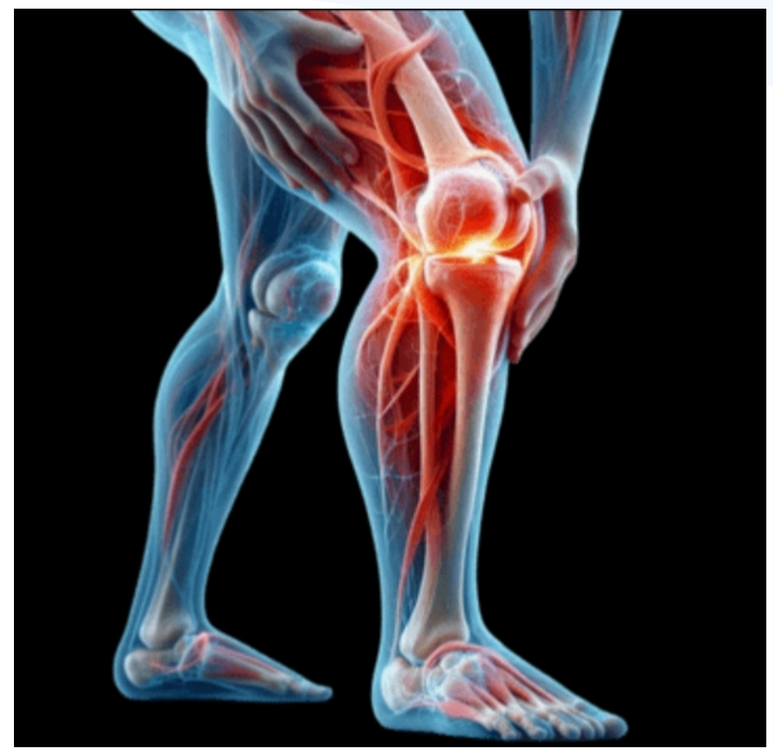
4. Memberikan rasa nyaman dan relaksasi



Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI)

(Agustina *et al.*, 2025)

BERIKUT KONTRA INDIKASI KOMPRES HANGAT



istockphoto.com

1. Cedera otot atau sendi yang baru terjadi



istockphoto.com

2. Diatas luka terbuka



istockphoto.com

3. Dermatitis: peradangan pada kulit



istockphoto.com

(Rohmawati *et al.*, 2025)

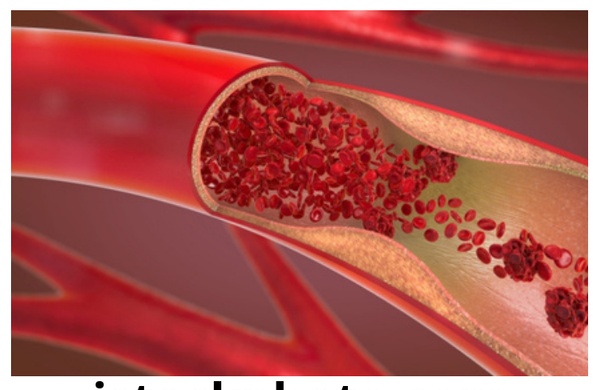
APA TUJUAN KOMPRES HANGAT ?

1. Menghilangkan rasa sakit



istockphoto.com

2. Meningkatkan aliran darah



istockphoto.com

3. Meredakan ketegangan otot



istockphoto.com

4. Agar merasa nyaman



Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI)

5. Melebarkan pembuluh darah

(Aminah *et al.*, 2022)



LANGKAH - LANGKAH KOMPRES HANGAT



istockphoto.com



istockphoto.com





istockphoto.com

1. Cuci tangan
2. Air hangat 40^0 C (hangat-hangat kuku)
3. Isi botol kaca dengan air hangat





istockphoto.com

4. Letakkan di area yang akan dikompres selama 15-20 menit

5. Lakukan kompres ulang selama 3 kali dalam seminggu.

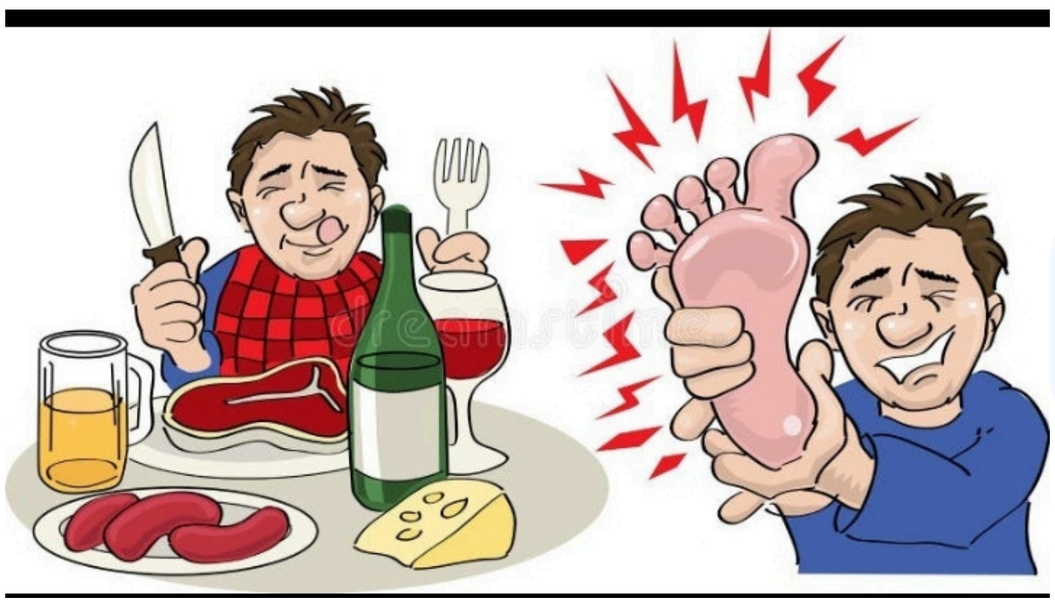
(Putri *et al.*, 2023)

DAFTAR PUSTAKA:



Scan untuk referensi lengkap

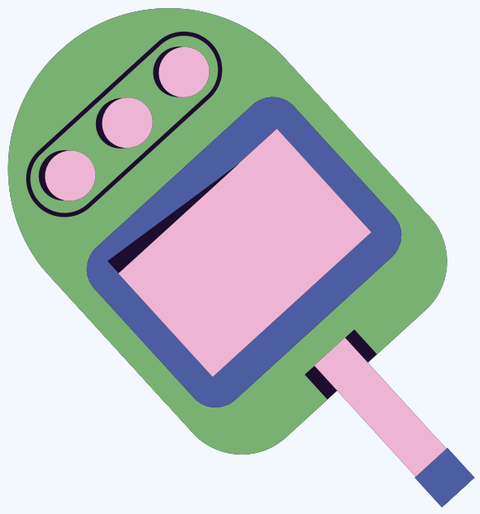
"Sayangi Sendi Anda! Bila Asam Urat Menyerang Hebat, Segera Ambil Tindakan: Minum Obat Sesuai Aturan atau Kunjungi Fasilitas Kesehatan Terdekat."

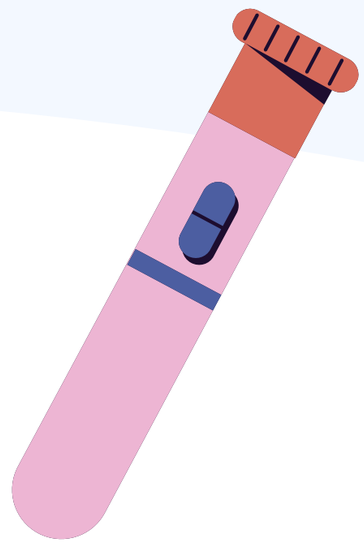




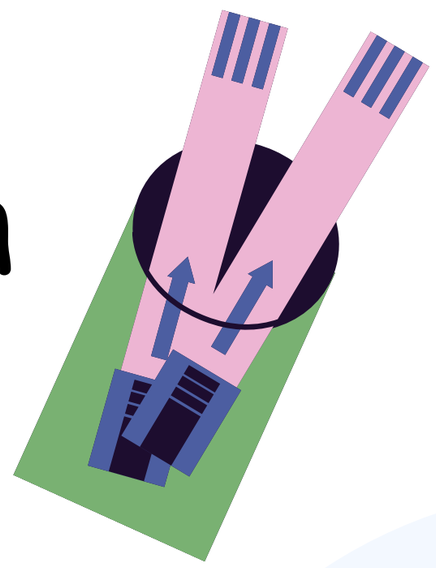
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

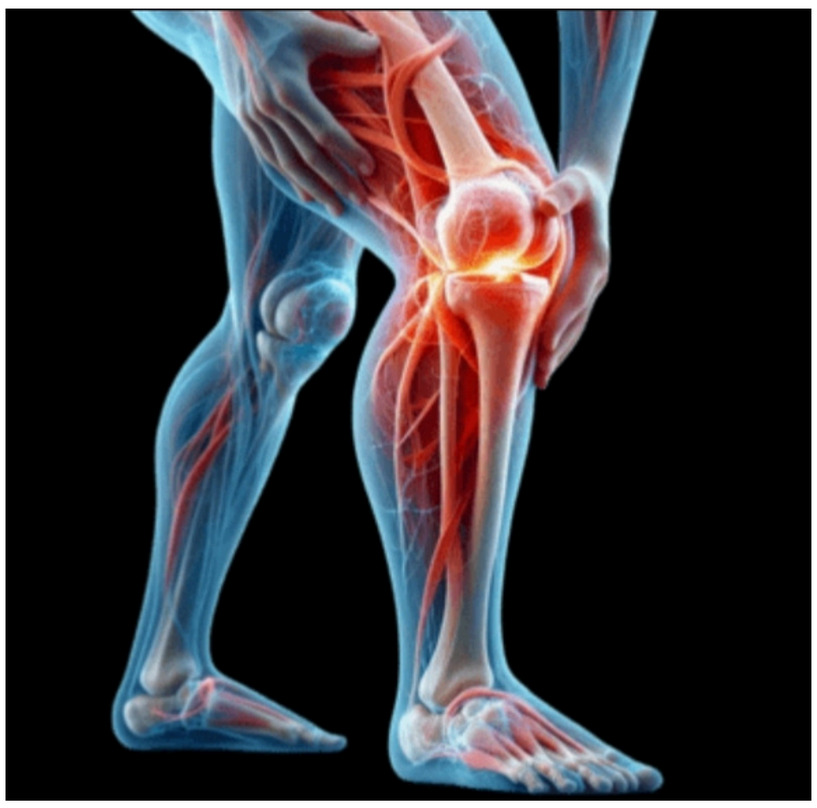




"**Ucapkan selamat tinggal pada nyeri sendi!** Rutinkan kompres hangat di rumah untuk kenyamanan sendi anda."







istockphoto.com



istockphoto.com

@UNISA_SURAKARTA @UNISA_SURAKARTA UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA