



LEMBAR PENGESAHAN
Nomor: 153/LP-LPBK/VI/2025

Judul : Penerapan Kompres Garam Epsom Hangat Dan Relaksasi
Nafas Dalam Untuk Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia
Yang Mengalami Gout Arthritis

Nama : Imelda Mayasari

Menerangkan bahwa abstrak ini telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggris oleh
Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK), Universitas Muhammadiyah
Pekalongan Pekalongan.

Pekalongan, 23 Juni 2025

Disahkan oleh,
Kepala Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK)

Aida Rusmariana, S.Kep., Ns., MAN a

ABSTRAK

Penerapan Kompres Garam Epsom Hangat Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia Yang Mengalami Gout Arthritis

Imelda Mayasari¹, Herni Rejeki²

Prodi Diploma Tiga Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Gout arthritis adalah penyakit yang sering menyertai lansia ditandai dengan gejala seperti nyeri sendi. Kompres hangat garam epsom kombinasi relaksasi nafas dalam adalah salah satu cara non farmakologis untuk mengurangi gejala tersebut. **Tujuan** studi kasus ini adalah untuk mengetahui gambaran penerapan kompres garam epsom kombinasi relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia yang menderita gout arthritis. **Metode** menggunakan studi kasus dengan fokus tindakan kompres garam epsom kombinasi relaksasi nafas dalam. Hasil setelah dilakukan kompres hangat garam epsom kombinasi relaksasi nafas dalam pada lansia di keluarga I nyeri sendi turun dari skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 2 dan pada lansia di keluarga II dari skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 3. **Simpulan** studi kasus ini menunjukkan bahwa kompres hangat garam epsom kombinasi relaksasi nafas dalam menurunkan nyeri sendi pada kedua lansia di keluarga yang mengalami gout arthritis. **Saran** bagi keluarga dengan lansia yang mengalami nyeri sendi dapat melakukan kompres hangat garam epsom kombinasi relaksasi nafas dalam secara mandiri atau di bantu dengan keluarga untuk menurunkan nyeri sendi akibat gout arthritis

Kata Kunci: *Gout arthritis, Nyeri sendi, Kompres garam epsom, Relaksasi nafas dalam*

ABSTRACT

The Application of Warm Epsom Salt Compress Combination Deep Breathing Relaxation to Reduce Joint Pain in Elderly Patients with Gout Arthritis

Imelda Mayasari¹, Herni Rejeki²

**Vocational Program in Nursing
Faculty of Health Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

Gout arthritis is a common condition among the elderly, characterized by symptoms such as joint pain. A combination of warm Epsom salt compress and deep breathing relaxation serves as a non-pharmacological intervention to alleviate these symptoms. This case study **aims** to examine the application of this combined **method** in reducing joint pain in elderly patients suffering from gout arthritis. The study employed a case study approach, focusing on the intervention of warm Epsom salt compress and deep breathing relaxation. The **results** demonstrated a reduction in joint pain from a pain scale of 5 to 2 in an elderly patient from Family I, and from 6 to 3 in an elderly patient from Family II. The findings indicate that the combination of warm Epsom salt compress and deep breathing relaxation effectively reduces joint pain in elderly individuals with gout arthritis. It is **recommended** that families with elderly members experiencing joint pain can independently apply this combined method or with family assistance to manage gout arthritis-related pain.

Keywords: *Gout arthritis, Joint pain, Epsom salt compress, Deep breathing relaxation*