

Sosialisasi Kompres Hangat dan Kompres Dingin pada Berbagai Masalah Kesehatan di Desa Miruk Lam Reudep Kecamatan Baitussalam Aceh Besar

The Socialisation Of Warm Compresses And Cold Compresses On Various Health Problems In Miruk Lam Reudep Village, Baitussalam Sub-District, Aceh Besar

Yadi Putra¹, Fauziah², Muhammad Daud³, Evi Hafriani⁴, Nivi Sara Iwantaya⁵,
Nasrizal,⁶

¹⁻⁶ Universitas Abulyatama

Korespondensi penulis: yadi_putra@abulyatama.ac.id

Article History:

Received: November 30, 2024;

Revised: Desember 30, 2024;

Accepted: Januari 25, 2025;

Online Available: Januari 31, 2025;

Keywords :

Socialisation, Compression, Warmth, Cold.

Abstract. *This community service aims to increase the knowledge of the community in performing the first treatment of health problems experienced, especially by using warm compresses and cold compresses. The socialisation method uses lectures and questions and answers, power point media, projectors and props. This community service was carried out in collaboration with the Diploma III Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, Abulyatama University in collaboration with Miruk Lam Reudep Village, activities attended by 50 people. The results of the service provide increased knowledge to the community about using compresses in various health cases properly and in accordance with health conditions. The conclusion that this socialisation is very good for dealing with health conditions experienced at that time.*

Abstrak

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam melakukan penanganan pertama pada masalah kesehatan yang dialami, terutama dengan menggunakan kompres hangat dan kompres dingin. Metode sosialisasi menggunakan ceramah tanya jawab, media power point, proyektor dan alat peraga. Pengabdian masyarakat ini dilakukan atas kerjasama Prodi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama kerjasama dengan Desa Miruk Lam Reudep, kegiatan diikuti oleh 50 orang masyarakat. Hasil pengabdian memberikan peningkatan pengetahuan kepada masyarakat tentang menggunakan kompres pada berbagai kasus kesehatan dengan baik dan sesuai dengan kondisi kesehatan. Kesimpulan bahwa sosialisasi ini sangat baik untuk menangani keadaan kesehatan yang dialami pada saat itu.

Kata Kunci: Sosialisasi, Kompres, Hangat, Dingin.

1. PENDAHULUAN

Kompres hangat merupakan metode yang digunakan dengan mengisi botol, buli-buli atau kain yang di rendam air suhu 40-43 derajat celcius untuk mengurangi nyeri (Fadlilah et al., 2020). Cara kerja yaitu dengan memindahkan suhu dari tubuh ke media yang digunakan, juga dapat terjadi peregangan otot karena pelepasan pembuluh darah (Aminah et al., 2022).

Kompres dingin merupakan tindakan menggunakan es atau air es yang di basahkan dengan handuk, kemudian diletakan pada daerah yang mengalami masalah. Air dingin tersebut suhunya antara 10-15 derajat celcius, tindakan ini bisa mengurangi konduksi saraf serta memungkinkan lebih sedikit impuls nyeri sampai ke otak (Ilmiah, 2022).

Pentingnya sosialisasi mengenai penggunaan kompres hangat dan dingin tidak dapat diabaikan, terutama dalam konteks masyarakat yang mungkin belum sepenuhnya memahami

metode ini. Edukasi yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai cara-cara sederhana dalam menangani masalah kesehatan sehari-hari (Susanto, 2023). Melalui pengabdian masyarakat, kami berharap dapat memberikan informasi yang bermanfaat dan praktis agar masyarakat dapat menerapkan metode ini dengan efektif.

Dengan demikian, kompres hangat dan kompres dingin menjadi alternatif yang relevan dalam pengelolaan masalah kesehatan. Memahami cara dan waktu penggunaan yang tepat dari kedua metode ini dapat membantu masyarakat menjaga kesehatan secara mandiri dan efisien. Melalui laporan ini, kami akan membahas lebih lanjut mengenai sosialisasi kompres hangat dan kompres dingin serta manfaatnya dalam konteks kesehatan masyarakat (Yusuf, 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan di Desa Miruek Lamreudep, didapatkan bahwa kebiasaan menggunakan kompres hangat dan kompres dingin sudah mulai jarang digunakan. Hasil wawancara dengan 2 orang masyarakat mengatakan sudah jarang menggunakan kompres hangat pada anak yang demam tapi sering beli obat atau menggunakan kompres yang dijual di toko kelontong, masyarakat kurang memahami bahwa kompres dingin bisa digunakan pada kasus seperti keseleo, atau memar. Berdasarkan permasalahan diatas, tujuan sosialisasi kompres hangat dan kompres dingin pada berbagai masalah kesehatan adalah untuk meningkatkan kembali pengetahuan masyarakat dalam menangani masalah kesehatan secara mandiri.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini diikuti 50 orang masyarakat di Desa Miruek Lamreudep, kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 28 Oktober 2024. Pelaksanaan sosialisasi dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu:

1. Tahapan Persiapan

Tahapan persiapan dimulai dengan pengurusan izin dari Desa Miruek Lamreudep dan menyepakati tentang waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan, persiapan materi, penyediaan media (power point dan leaflet) serta alat peraga.

2. Tahap Pelaksanaan

Sosialisasi dilaksanakan pada tanggal 28 Oktober 2024 di Desa Miruek Lamreudep, proses registrasi dilakukan pada jam 08.30 WIB, selanjutnya kata sambutan dari kepala desa dilanjutkan kata sambutan dari wakil dekan, selanjutnya penyampaian materi oleh pemateri, dan sesi tanya jawab, serta foto bersama.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 28 Oktober 2024 di Desa Miruek Lamreudep. Kegiatan ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa serta masyarakat, pemberian materi dimulai pada pukul 9.00 WIB sampai dengan selesai, diawali dengan pembukaan dan kata sambutan, dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang sosialisasi kompres hangat dan kompres dingin pada berbagai masalah kesehatan, diakhiri dengan tanya jawab.



Gambar 1,2,3,4. Dokumentasi Kegiatan

Gambar. Dokumentasi

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah diharapkan kepada masyarakat untuk dapat menangani pencegahan pertama pada berbagai masalah kesehatan dengan menggunakan kompres hangat dan kompres dingin, agar terjadinya peningkatan kesehatan yang ada di dalam komunitas tersebut.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih kepada Universitas Abulyatama yang telah dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, kepada kepala Desa Mireuk Lamreudep dan seluruh masyarakat yang berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Aminah, E., Saputri, M. E., & Wowor, T. J. F. (2022). Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulosari Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v10i1.37704>
- Fadlilah, S., Rahil, N. H., & Amestiasih, T. (2020). Kompres Hangat dan Kompres Dingin Sebagai Alternatif Penanganan Nyeri Non Trauma Pada Pemain Futsal. *Journal of Holistic Nursing Science*, 7(2), 187–194. <https://doi.org/10.31603/nursing.v7i2.3065>
- Ilmiah, J., & Sandi, K. (2022). Analisis Kompres Air Hangat Sebagai Intervensi Gout Arthritis Dengan Masalah Nyeri Akut Pada Keluarga Lansia Pendahuluan.
- Putri, A. (2022). "Efektivitas Kompres Dingin pada Pembengkakan." *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Rahmawati, N. (2023). "Pengaruh Terapi Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Sari, D. (2024). "Kompres Hangat dalam Pengobatan Tradisional." *Jurnal Terapan Kesehatan*.
- Susanto, E. (2023). "Edukasi Masyarakat tentang Metode Sederhana dalam Menangani Masalah Kesehatan." *Jurnal Pendidikan Kesehatan*.
- Yusuf, H. (2024). "Sosialisasi Metode Pengobatan Sederhana di Masyarakat." *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.