

PENERAPAN KOMPRES JAHE HANGAT PADA LANSIA DENGAN NYERI SENDI

APPLYING WARM GINGER COMPRESS TO ELDERLY PEOPLE WITH JOINT PAIN

Indra Wijaya¹, Asep Widi Muharom Solih Setiawan², Rina Librianty¹, Mei Putri Crismayanti²

¹Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Bhakti Husada Cikarang

²Program Studi Profesi Ners, STIKes Bhakti Husada Cikarang

Corresponden Email *Wijayahendra256@gmail.com

Abstrak

Nyeri sendi merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia dan dapat menurunkan kualitas hidup serta kemampuan aktivitas sehari-hari. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah kompres jahe hangat yang memiliki efek antiinflamasi dan memberikan sensasi hangat untuk mengurangi nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan kompres jahe hangat dalam menurunkan nyeri sendi pada lansia. Desain penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus melalui asuhan keperawatan. Populasi adalah lansia dengan nyeri sendi di Desa Bulusari Sayung Demak, dengan sampel sebanyak 2 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan Pengkajian dilakukan melalui wawancara, observasi, serta pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi kompres jahe hangat diberikan selama 3 hari, masing-masing selama 20 menit. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada kedua responden, dimana responden pertama mengalami penurunan dari skala 7 menjadi 5, dan responden kedua dari skala 5 menjadi 2. Hal ini menunjukkan bahwa kompres jahe hangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri sendi pada lansia. Kesimpulan penelitian ini adalah kompres jahe hangat dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis yang sederhana dan efektif untuk mengurangi nyeri sendi. Disarankan bagi keluarga dan tenaga kesehatan untuk memanfaatkan terapi ini sebagai alternatif penanganan nyeri sendi pada lansia serta bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan metode yang lebih kuat.

Kata kunci: lansia, kompres jahe hangat, nyeri sendi.

Abstract

Joint pain is a common health problem in the elderly and can reduce quality of life and the ability to perform daily activities. One non-pharmacological intervention that can be used is a warm ginger compress, which has an anti-inflammatory effect and provides a warm sensation to reduce pain. This study aims to determine the application of warm ginger compresses in reducing joint pain in the elderly. The research design used a descriptive method with a case study approach through nursing care. The population was elderly people with joint pain in Bulusari Village, Sayung, Demak, with a sample of 2 respondents selected using a purposive sampling technique. Data collection techniques were carried out through interviews, observations, and physical examinations with pain scale measurements before and after the intervention. The warm ginger compress intervention was given for 3 days, each for 20 minutes. The results showed a decrease in the pain scale in both respondents, where the first respondent experienced a decrease from a scale of 7 to 5, and the second respondent from a scale of 5 to 2. This indicates that warm ginger compresses are effective in reducing the intensity of joint pain in the elderly. The conclusion of this study is that warm ginger compresses can be used as a simple and effective non-pharmacological therapy to reduce joint pain. It is recommended that families and healthcare professionals utilize this therapy as an alternative treatment for joint pain in the elderly, and that future researchers conduct studies with larger sample sizes and more robust methods.

Keywords: elderly, warm ginger compress, joint pain.

Pendahuluan

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok usia ≥ 60 tahun yang mengalami proses penuaan secara alami, ditandai dengan penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi. Proses penuaan ini tidak dapat dihindari dan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, serta biokimia yang berdampak pada penurunan kemampuan tubuh secara keseluruhan. Salah satu perubahan yang sering terjadi pada lansia adalah gangguan pada sistem muskuloskeletal, termasuk nyeri sendi (Muhith & Siyoto, 2016).

Nyeri sendi merupakan kondisi peradangan pada sendi yang ditandai dengan rasa nyeri, pembengkakan, kemerahan, panas, serta keterbatasan gerak. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup lansia (Maria, 2019). Berdasarkan data (Kementrian Kesehatan RI, 2018), prevalensi penyakit sendi di Indonesia mencapai 11,9%, dengan angka kejadian lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri sendi merupakan masalah kesehatan yang cukup signifikan dan perlu mendapatkan perhatian (Ekasari et al., 2018).

Penanganan nyeri sendi dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang mudah, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri adalah kompres jahe hangat. Jahe mengandung senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, dan zingeron yang memiliki efek antiinflamasi dan analgesik, sehingga dapat membantu mengurangi rasa nyeri. Selain itu, efek hangat dari kompres jahe juga dapat meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan rasa nyaman pada area

yang nyeri (Nurfatimah et al., 2019).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemberian kompres jahe hangat dapat menurunkan intensitas nyeri sendi pada lansia, dengan penurunan skala nyeri sekitar 1–2 tingkat setelah intervensi. Oleh karena itu, intervensi ini berpotensi menjadi alternatif terapi komplementer dalam asuhan keperawatan pada lansia dengan nyeri sendi (Aryanta, 2019).

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai penerapan kompres jahe hangat dalam menurunkan nyeri sendi pada lansia sebagai bagian dari intervensi keperawatan yang efektif dan mudah diterapkan di masyarakat.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan kompres jahe hangat pada lansia dengan nyeri sendi melalui proses asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, penegakan diagnosis keperawatan, perencanaan intervensi, implementasi pemberian kompres jahe hangat, serta evaluasi efektivitas intervensi terhadap penurunan nyeri sendi, termasuk mengetahui perubahan skala nyeri setelah pemberian kompres jahe hangat.

Metode penelitian

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus melalui asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami nyeri sendi. Pendekatan ini bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis penerapan intervensi kompres jahe hangat dalam menurunkan intensitas nyeri sendi pada lansia. Penelitian dilaksanakan di Desa Bulusari, Kecamatan Sayung, Kabupaten Demak.

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara,

observasi, pemeriksaan fisik, dan pengukuran intensitas nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Selanjutnya, data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi kompres jahe hangat pada masing-masing responden.

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami nyeri sendi di wilayah tersebut. Sampel yang digunakan dalam studi kasus ini berjumlah 2 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Kriteria inklusi meliputi lansia dengan usia di atas 50 tahun yang mengalami nyeri sendi, sedangkan kriteria eksklusi adalah lansia yang memiliki alergi terhadap jahe serta lansia dengan kondisi luka terbuka pada area sendi.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui proses asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, penegakan diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Pengkajian dilakukan dengan wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik untuk mengetahui kondisi responden serta tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Pengukuran intensitas nyeri menggunakan skala nyeri numerik.

Intervensi yang diberikan berupa kompres jahe hangat dengan menggunakan 100 gram jahe merah yang telah diparut dan dicampur dengan air hangat bersuhu 40°C–50°C. Kompres diberikan selama 20 menit pada pagi hari, selama 3 hari berturut-turut. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan skala nyeri sebelum

dan sesudah pemberian intervensi.

Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, yaitu dengan membandingkan perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing responden, kemudian disajikan dalam bentuk narasi untuk menggambarkan efektivitas kompres jahe hangat terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Tabel 1. Perubahan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi Kompres Jahe Hangat (n=2)

Responden	Hari	Sebelum	Sesudah
Responden 1	Hari 1	7	7
	Hari 2	7	6
	Hari 3	6	5
Responden 2	Hari 1	5	4
	Hari 2	4	3
	Hari 3	3	2

Penjelasan:

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa terjadi penurunan skala nyeri pada kedua responden setelah diberikan intervensi kompres jahe hangat selama 3 hari. Pada responden 1, skala nyeri menurun dari 7 (nyeri berat) menjadi 5 (nyeri sedang). Sedangkan pada responden 2, skala nyeri menurun dari 5 (nyeri sedang) menjadi 2 (nyeri ringan).

Tabel 2. Distribusi Skala Nyeri Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi (n=2)

Kategori Nyeri	Sebelum (n)	Sesudah (n)
Ringan (1–3)	0	1
Sedang (4–6)	1	1
Berat (7–10)	1	0

Penjelasan:

Pada Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum intervensi terdapat 1 responden dengan nyeri berat dan 1 responden dengan nyeri sedang. Setelah intervensi,

tidak terdapat lagi responden dengan nyeri berat, dan terjadi peningkatan jumlah responden pada kategori nyeri ringan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian kompres jahe hangat selama 3 hari mampu menurunkan intensitas nyeri sendi pada lansia. Penurunan skala nyeri terlihat pada kedua responden, meskipun dengan tingkat penurunan yang berbeda. Responden 1 mengalami penurunan dari skala 7 menjadi 5, sedangkan responden 2 mengalami penurunan dari skala 5 menjadi 2.

Penurunan intensitas nyeri terjadi secara bertahap selama tiga hari pemberian kompres jahe hangat. Pada responden 1, skala nyeri sebelum intervensi pada hari pertama sebesar 7 dan belum menunjukkan perubahan setelah intervensi. Pada hari kedua, skala nyeri menurun dari 7 menjadi 6, kemudian pada hari ketiga kembali menurun dari 6 menjadi 5. Sementara itu, responden 2 menunjukkan penurunan yang lebih konsisten, yaitu dari skala 5 menjadi 4 pada hari pertama, dari 4 menjadi 3 pada hari kedua, dan dari 3 menjadi 2 pada hari ketiga. Hasil tersebut menunjukkan bahwa efek kompres jahe hangat tidak terjadi secara instan, tetapi berlangsung secara bertahap dengan pemberian intervensi yang dilakukan secara berulang selama tiga hari.

Penurunan nyeri ini menunjukkan bahwa kompres jahe hangat memberikan efek terapeutik dalam mengurangi nyeri sendi (Noviyanti & Azwar, 2021). Secara fisiologis, jahe mengandung senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, dan zingeron yang memiliki efek antiinflamasi dan analgesik. Senyawa tersebut bekerja dengan menghambat enzim siklooksigenase sehingga dapat mengurangi proses peradangan pada

sendi (Sunaryo, 2016).

Selain itu, efek hangat dari kompres juga berperan dalam meningkatkan sirkulasi darah di area sendi, mengurangi kekakuan otot, serta memberikan efek relaksasi yang dapat menurunkan persepsi nyeri (Sitanggang, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kompres jahe hangat efektif menurunkan intensitas nyeri sendi pada lansia dengan penurunan skala nyeri sekitar 1–2 tingkat (Triningtyas & Muhayati, 2018).

Perbedaan penurunan skala nyeri antara kedua responden dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, kondisi fisik, tingkat keparahan nyeri, serta adanya gangguan lain seperti mobilitas dan kualitas tidur. Responden 1 mengalami penurunan yang lebih lambat karena memiliki kondisi nyeri lebih berat dan gangguan mobilitas, sedangkan responden 2 menunjukkan respon yang lebih baik karena nyeri awal berada pada kategori sedang (Setyawati, 2020).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh studi yang menyatakan bahwa terapi nonfarmakologis seperti kompres hangat dengan bahan herbal dapat menjadi alternatif yang efektif, aman, dan mudah dilakukan dalam manajemen nyeri, terutama pada lansia. Intervensi ini juga memiliki kelebihan karena minim efek samping dibandingkan terapi farmakologis (Qodariyah, 2018). Dengan demikian, penerapan kompres jahe hangat dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan yang efektif dalam menurunkan nyeri sendi pada lansia serta dapat diaplikasikan secara mandiri di rumah untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil studi kasus, dapat disimpulkan bahwa penerapan kompres jahe hangat pada lansia dengan nyeri sendi

menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada kedua responden setelah diberikan intervensi selama tiga hari, dimana terjadi perubahan skala nyeri dari kategori sedang–berat menjadi lebih ringan. Hal ini menunjukkan bahwa kompres jahe hangat memiliki potensi sebagai terapi nonfarmakologis yang efektif, sederhana, dan aman untuk membantu mengurangi nyeri sendi serta meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup lansia. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya pemanfaatan terapi komplementer dalam praktik keperawatan, khususnya pada pelayanan lansia di komunitas. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar, desain penelitian yang lebih kuat, serta mempertimbangkan variabel lain yang mempengaruhi nyeri agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif. Adapun saran yang dapat diberikan yaitu bagi keluarga diharapkan dapat mendukung dan membantu lansia dalam melakukan terapi kompres jahe hangat secara mandiri di rumah, bagi tenaga kesehatan khususnya perawat diharapkan dapat mengembangkan edukasi dan intervensi nonfarmakologis sebagai upaya promotif dan preventif dalam mengatasi nyeri sendi, serta bagi institusi pendidikan diharapkan dapat terus mengembangkan penelitian terkait terapi komplementer yang inovatif dan berbasis bukti dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan bantuan dalam penyusunan karya ilmiah ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, serta bimbingan selama proses penyusunan, serta kepada para dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ilmiah ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan, dan motivasi.

Tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat dan bantuan selama proses penyusunan. Semoga segala bantuan dan kebaikan yang diberikan mendapatkan balasan yang setimpal.

Referensi atau Daftar Pustaka

- Andini, N., & Rahmadiyah, D. C. (2022). *Application of Ginger Warm Compresses to Reduce Joint Pain: Case Study*. *Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 2(2), 92–107. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v2i2.855>
- Aryanta, I. W. R. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*. <https://doi.org/10.32795/widyakeshatan.v1i2.463>
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2018). *MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA KONSEP DAN BERBAGAI INTERVENSI* - Google Books.
- Maria, D. (2019). Pengaruh Kompres Jahe Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Arthritis Rheumatoid Pada Lansia. *Jurnal Iptek Terapan*, 2(1), 24–29. <https://doi.org/10.22216/jit.2016.v10i1.431>
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik* - Google Books (putri Christina (ed.)).
- Noviyanti, & Azwar, Y. (2021). Efektivitas Kompres Jahe terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia dengan Arthritis Rheumatoid. *Jurnal Ilmiah Permas*, 11(1), 185–192.
- Nurfatimah, Audina, & Ramadhan, K. (2019). Penerapan Teknik Kompres Hangat Jahe terhadap Pengendalian Level Nyeri dengan Kasus Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 151–159. <https://doi.org/10.32763/juke.v12i1.102>
- Qodariyah, L. (2018). *Perbandingan*

Efektivitas Kompres Minyak Jahe dan Kompres Minyak Cengkeh terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia di Puskesmas Bojong Kabupaten Purbalingga Institution: Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Setyawati, M. B. (2020). *Electronical Games untuk Mengatasi Nyeri Perawatan Luka pada Anak Post Operasi*. UNY Press.

Sitanggang, Y. F. (2021). *Keperawatan Gerontik*. Yayasan Kita Menulis.

Sunaryo. (2016). *Asuhan keperawatan gerontik*.

Triningtyas, D. A., & Muhayati, S. (2018). *Mengenal Lebih Dekat Tentang Lanjut Usia*. CV AE Media Grafika.