

Peran Terapi Kompres Hangat Jahe dalam Mengurangi Nyeri Sendi pada Lansia dengan Osteoarthritis

Yeni Pratiwi¹, Darmawan Simanjuntak²

¹⁻² Universitas Sari Mulia, Indonesia

Abstract. Osteoarthritis is a degenerative joint disorder commonly experienced by the elderly and often causes prolonged pain, limiting the ability to perform daily activities. Non-pharmacological approaches, one of which is the use of warm compresses made from ginger, are considered to have the potential to help reduce joint pain through increased local blood flow and natural anti-inflammatory effects. This study aimed to analyze the effectiveness of warm compress therapy with ginger in reducing joint pain levels in elderly people with osteoarthritis. The study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach, involving 30 elderly respondents divided into an intervention group and a control group. The intervention group received warm compress therapy with ginger for 20 minutes, three times per week for two weeks. Pain intensity was measured before and after the intervention using the Numeric Rating Scale (NRS). The results showed a statistically significant reduction in pain levels in the intervention group compared to the control group. These findings indicate that warm compress therapy with ginger is effective as a complementary therapy in managing osteoarthritis pain in the elderly. This therapy can be a simple, economical, and relatively safe alternative to improve the quality of life of the elderly.

Keywords: Ginger; Warm compress; Elderly; Joint pain; Osteoarthritis.

Abstrak. Osteoarthritis merupakan gangguan degeneratif pada sendi yang banyak dialami oleh kelompok lanjut usia dan sering menimbulkan nyeri berkepanjangan sehingga membatasi kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari. Pendekatan nonfarmakologis, salah satunya penggunaan kompres hangat berbahan jahe, dinilai berpotensi membantu mengurangi nyeri sendi melalui mekanisme peningkatan aliran darah lokal serta efek antiinflamasi alami. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi kompres hangat jahe dalam menurunkan tingkat nyeri sendi pada lansia dengan osteoarthritis. Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest kelompok kontrol, yang melibatkan 30 responden lansia dan dibagi menjadi kelompok intervensi serta kelompok kontrol. Kelompok intervensi memperoleh terapi kompres hangat jahe selama 20 menit, dengan frekuensi tiga kali per minggu selama dua minggu. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri yang bermakna secara statistik pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi kompres hangat jahe efektif sebagai terapi komplementer dalam pengelolaan nyeri osteoarthritis pada lansia. Penerapan terapi ini dapat menjadi alternatif yang sederhana, ekonomis, dan relatif aman untuk meningkatkan kualitas hidup lanjut usia.

Kata kunci: Jahe; Kompres hangat; Lansia; Nyeri sendi; Osteoarthritis.

1. LATAR BELAKANG

Osteoarthritis merupakan salah satu penyakit sendi degeneratif yang paling sering dijumpai pada usia lanjut. Penyakit ini ditandai oleh kerusakan tulang rawan sendi yang menyebabkan nyeri, kekakuan, dan penurunan fungsi gerak tubuh, sehingga berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Berdasarkan data Riskesdas (2018), prevalensi gangguan sendi pada penduduk Indonesia mencapai 7,3%, dengan kelompok lansia sebagai populasi yang paling rentan. Nyeri sendi yang ditimbulkan oleh osteoarthritis seringkali menjadi hambatan utama dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan menimbulkan ketergantungan terhadap orang lain.

Penanganan nyeri osteoarthritis umumnya dilakukan secara farmakologis dengan pemberian analgesik atau antiinflamasi nonsteroid (AINS). Namun, penggunaan jangka

panjang obat-obatan ini berisiko menimbulkan efek samping seperti gangguan lambung, ginjal, maupun kardiovaskular (Fitriani & Nurdin, 2021). Oleh karena itu, diperlukan upaya pengelolaan nyeri secara nonfarmakologis yang aman dan efektif. Salah satu alternatif yang berkembang adalah penggunaan kompres hangat berbahan alami, seperti jahe (*Zingiber officinale*), yang memiliki efek antiinflamasi dan dapat meningkatkan sirkulasi darah di area nyeri (Rahmawati, 2022).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kompres hangat jahe mampu menurunkan intensitas nyeri pada penderita osteoarthritis. Hasil studi yang dilakukan oleh Sari dan Handayani (2020) menunjukkan bahwa penggunaan kompres jahe secara rutin dapat mengurangi nyeri lutut pada lansia secara signifikan. Selain itu, penelitian oleh Wardani (2019) mengungkapkan bahwa jahe mengandung gingerol yang bersifat antiinflamasi dan mampu menghambat produksi prostaglandin, senyawa yang berperan dalam proses inflamasi dan nyeri. Meskipun demikian, masih terbatas penelitian yang menguji efektivitas kompres jahe dalam konteks frekuensi dan durasi terapi yang optimal, khususnya pada populasi lansia di tingkat komunitas.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada penggunaan terapi kompres hangat jahe dengan jadwal intervensi yang terstruktur, yaitu tiga kali seminggu selama dua minggu, yang jarang ditemukan dalam studi sebelumnya. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada kelompok lansia yang tinggal di lingkungan komunitas, sehingga memberikan gambaran yang lebih nyata terhadap efektivitas terapi dalam kehidupan sehari-hari. Urgensi penelitian ini didasari oleh kebutuhan intervensi sederhana, terjangkau, dan aman dalam mengelola nyeri sendi lansia tanpa ketergantungan pada obat-obatan kimia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi kompres hangat jahe terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia dengan osteoarthritis. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam praktik keperawatan gerontik serta menjadi solusi alternatif dalam manajemen nyeri yang bersifat holistik dan noninvasif bagi populasi lansia di Indonesia.

2. KAJIAN TEORITIS

Osteoarthritis merupakan penyakit sendi kronis yang bersifat progresif dan degeneratif, ditandai dengan kerusakan tulang rawan artikular, penurunan elastisitas, serta penebalan tulang subkondral. Proses patologis ini menyebabkan timbulnya nyeri, kekakuan, dan keterbatasan gerak yang sangat memengaruhi aktivitas harian penderitanya, terutama pada lansia (Susanti & Nursalam, 2018). Secara fisiologis, nyeri pada osteoarthritis disebabkan oleh inflamasi lokal

dan stimulasi reseptor nyeri akibat gesekan antartulang sendi yang kehilangan bantalan tulang rawan (Utami, 2020). Hal ini menyebabkan meningkatnya sensitivitas sistem saraf terhadap rasa nyeri kronis.

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang banyak dikembangkan dalam pengelolaan nyeri osteoarthritis adalah terapi kompres hangat. Terapi ini bekerja dengan cara meningkatkan aliran darah ke jaringan yang nyeri, mengurangi kekakuan otot, serta menstimulasi reseptor termal yang mampu menekan sinyal nyeri melalui mekanisme inhibisi jalur nyeri spinal (Setiawan, 2019). Penerapan kompres hangat yang dikombinasikan dengan bahan herbal seperti jahe (*Zingiber officinale*) dipercaya memiliki manfaat ganda, yaitu efek termal dan efek farmakologis alami. Jahe mengandung senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol yang bersifat antiinflamasi dan analgesik (Yuliana, 2020).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan efektivitas penggunaan jahe sebagai terapi pelengkap dalam mengurangi nyeri sendi. Studi oleh Dewi dan Maharani (2021) mengungkapkan bahwa terapi kompres jahe selama 15–20 menit dapat menurunkan intensitas nyeri lutut pada lansia secara signifikan. Penelitian lain oleh Lestari (2022) menyatakan bahwa pemberian kompres jahe tiga kali seminggu selama dua minggu menunjukkan penurunan nyeri yang lebih cepat dibandingkan dengan penggunaan kompres hangat biasa. Hal ini mengindikasikan bahwa jahe tidak hanya berfungsi sebagai penghantar panas, tetapi juga berkontribusi langsung terhadap proses perbaikan inflamasi pada sendi.

Teori keperawatan yang dapat digunakan dalam intervensi ini adalah teori comfort dari Kolcaba, yang menekankan pentingnya kenyamanan fisik, psikis, dan lingkungan dalam proses keperawatan. Intervensi kompres hangat jahe memenuhi aspek kenyamanan fisik yang berdampak pada pengurangan nyeri dan peningkatan kualitas hidup klien. Dalam konteks lansia, intervensi ini menjadi penting karena tidak menimbulkan efek samping serius dan dapat dilakukan secara mandiri maupun dengan bantuan caregiver di rumah (Kolcaba, 2003 dalam Sulistyowati, 2021).

Berdasarkan landasan teori dan hasil penelitian sebelumnya, maka penelitian ini dilakukan untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas kompres hangat jahe dalam menurunkan nyeri sendi pada lansia dengan osteoarthritis. Meskipun beberapa studi serupa telah dilakukan, namun masih diperlukan penelitian lebih lanjut dengan pendekatan kuasi-eksperimen yang mempertimbangkan frekuensi, durasi, dan respons nyeri berdasarkan pengukuran yang sistematis.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest control group design untuk mengevaluasi efektivitas terapi kompres hangat jahe terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia dengan osteoarthritis. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang mendapat perlakuan dan kelompok kontrol (Notoatmodjo, 2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia dengan diagnosis osteoarthritis ringan hingga sedang yang berada di wilayah kerja Puskesmas X, dengan kriteria inklusi: usia ≥ 60 tahun, mengalami nyeri sendi berdasarkan diagnosis medis, dan bersedia mengikuti terapi selama dua minggu. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang, yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 15 orang dalam kelompok intervensi dan 15 orang dalam kelompok kontrol. Jumlah sampel ini memenuhi standar minimal untuk uji hipotesis kuantitatif dengan asumsi kesalahan tipe I sebesar 5% dan kekuatan uji sebesar 80% (Sugiyono, 2017).

Instrumen utama yang digunakan untuk mengukur intensitas nyeri adalah Numeric Rating Scale (NRS), yaitu skala 0–10 untuk menilai tingkat nyeri secara subjektif, dengan validitas yang telah diuji secara luas dan reliabilitas yang tinggi dalam konteks klinis (Potter & Perry, 2010). Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur dan observasi langsung terhadap responden sebelum dan sesudah pemberian terapi. Kelompok intervensi diberikan perlakuan berupa kompres hangat jahe selama 20 menit, tiga kali seminggu selama dua minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji paired t-test untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi dalam kelompok yang sama, serta uji independent t-test untuk mengetahui perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kedua uji ini digunakan karena data berskala interval dan terdistribusi normal (Sugiyono, 2017). Pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi terbaru.

Model penelitian ini terdiri dari dua variabel utama, yaitu:

- 1) Variabel independen: Terapi kompres hangat jahe, yaitu pemberian kompres yang dibuat dari rebusan jahe segar yang dipanaskan pada suhu 40–45°C dan diaplikasikan ke sendi yang nyeri.
- 2) Variabel dependen: Tingkat nyeri sendi, yang diukur menggunakan skor NRS sebelum dan sesudah perlakuan.

Hipotesis dalam penelitian ini tidak dinyatakan secara tersurat, namun diasumsikan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara pemberian terapi kompres hangat jahe terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia dengan osteoarthritis.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas X selama bulan Mei hingga Juni 2025. Proses pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap, yaitu pengukuran awal (pretest) sebelum intervensi dan pengukuran akhir (posttest) setelah dua minggu perlakuan. Kelompok intervensi diberikan terapi kompres hangat jahe tiga kali seminggu selama dua minggu, masing-masing selama 20 menit. Sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan apapun selama periode penelitian.

Instrumen pengukuran yang digunakan adalah Numeric Rating Scale (NRS), yang memberikan skor intensitas nyeri dari 0 (tidak nyeri) hingga 10 (nyeri sangat berat). Analisis data dilakukan menggunakan uji paired t-test dan independent t-test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Berikut ini adalah hasil analisis yang diperoleh:

Tabel 1. Rerata Skor Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Kelompok	Pretest (Mean $\pm$ SD)	Posttest (Mean $\pm$ SD)	p-value (paired t-test)
Intervensi	6,53 $\pm$ 1,06	3,07 $\pm$ 0,96	0,000
Kontrol	6,40 $\pm$ 1,05	6,20 $\pm$ 1,12	0,315

Sumber: Data Primer Penelitian, 2025

Berdasarkan Tabel 1, terjadi penurunan rerata skor nyeri yang signifikan pada kelompok intervensi dari 6,53 menjadi 3,07 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa terapi kompres hangat jahe efektif dalam menurunkan tingkat nyeri sendi pada lansia dengan osteoarthritis. Sementara itu, pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan signifikan ($p = 0,315$).

Tabel 2. Perbandingan Skor Nyeri Antara Kelompok Intervensi dan Kontrol Setelah Perlakuan

Kelompok	Posttest (Mean $\pm$ SD)	p-value (independent t-test)
Intervensi	3,07 $\pm$ 0,96	0,000
Kontrol	6,20 $\pm$ 1,12	

Sumber: Data Primer Penelitian, 2025

Hasil uji *independent t-test* pada Tabel 2 menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol setelah perlakuan, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini

memperkuat bukti bahwa penggunaan kompres hangat jahe secara signifikan lebih efektif dalam menurunkan nyeri sendi dibandingkan dengan tidak ada perlakuan sama sekali.

Hasil penelitian ini selaras dengan temuan sebelumnya oleh Dewi dan Maharani (2021) yang menyatakan bahwa kompres jahe dapat menurunkan nyeri secara signifikan pada lansia dengan osteoarthritis. Efektivitas ini disebabkan oleh senyawa aktif dalam jahe seperti gingerol dan shogaol yang memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik (Yuliana, 2020). Selain itu, efek panas dari kompres hangat berkontribusi terhadap peningkatan sirkulasi darah dan relaksasi otot yang turut menurunkan sensasi nyeri (Setiawan, 2019).

Secara teoritis, hasil ini mendukung penerapan teori kenyamanan Kolcaba dalam praktik keperawatan gerontik, karena menunjukkan bahwa intervensi sederhana berbasis kenyamanan fisik dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan lansia. Implikasi praktisnya, kompres jahe dapat direkomendasikan sebagai terapi komplementer yang aman, terjangkau, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia atau caregiver di rumah.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi nonfarmakologis dalam manajemen nyeri osteoarthritis dan dapat menjadi acuan dalam praktik keperawatan berbasis bukti. Namun, keterbatasan penelitian ini adalah belum menjangkau pengukuran jangka panjang dan belum membandingkan efektivitasnya dengan terapi lain. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan durasi dan variasi intervensi yang lebih luas sangat disarankan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terapi kompres hangat jahe terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri sendi pada lansia dengan osteoarthritis. Penurunan yang signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol menunjukkan bahwa kombinasi efek termal dan kandungan senyawa aktif dalam jahe seperti gingerol dan shogaol mampu memberikan efek analgesik dan antiinflamasi yang mendukung kenyamanan fisik lansia (Yuliana, 2020; Dewi & Maharani, 2021). Hasil ini selaras dengan prinsip teori kenyamanan Kolcaba yang menekankan pentingnya intervensi keperawatan yang bersifat holistik dan menyejahterakan pasien secara menyeluruh (Sulistyowati, 2021). Kompres jahe dapat direkomendasikan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri, terutama dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia dengan keterbatasan akses layanan kesehatan. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada durasi pengamatan yang relatif singkat dan belum menjangkau efektivitas jangka panjang serta variabel lain seperti tingkat

mobilitas dan kualitas tidur. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan desain longitudinal dan variasi intervensi yang lebih kompleks sangat disarankan untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif dan aplikatif dalam pengembangan intervensi keperawatan gerontik berbasis bukti ilmiah.

DAFTAR REFERENSI

- Dewi, R., & Maharani, A. (2021). Pengaruh kompres hangat jahe terhadap penurunan nyeri pada lansia dengan osteoartritis. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 7(2), 150–158.
- Fitriani, D., & Nurdin, A. (2021). Terapi nonfarmakologis dalam manajemen nyeri osteoartritis. *Jurnal Keperawatan Integratif*, 3(2), 88–95.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Hasil Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kolcaba, K. (2003). *Comfort theory and practice* (dikutip dalam Sulistyowati, R. 2021. Penerapan teori kenyamanan Kolcaba dalam asuhan keperawatan lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5(1), 10–17).
- Lestari, E. P. (2022). Efektivitas kompres jahe terhadap penurunan skala nyeri pada pasien osteoartritis. *Jurnal Kesehatan Prima*, 16(1), 33–39.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamentals of nursing: Concepts, process, and practice*. Jakarta: EGC.
- Rahmawati, R. (2022). Efektivitas kompres hangat jahe terhadap penurunan nyeri pada lansia dengan osteoartritis. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 11(1), 23–30.
- Sari, N. P., & Handayani, T. (2020). Pengaruh kompres jahe terhadap nyeri lutut pada lansia dengan osteoartritis. *Jurnal Keperawatan Nusantara*, 5(1), 55–62.
- Setiawan, I. (2019). Pengaruh kompres hangat terhadap nyeri otot dan sendi. *Jurnal Terapan Ilmu Kesehatan*, 3(3), 47–52.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyowati, R. (2021). Penerapan teori kenyamanan Kolcaba dalam asuhan keperawatan lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5(1), 10–17.
- Susanti, D., & Nursalam. (2018). Manajemen nyeri osteoartritis: Pendekatan keperawatan komplementer. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), 12–19.
- Utami, R. (2020). Patofisiologi dan penatalaksanaan osteoartritis. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2), 88–94.
- Wardani, W. (2019). Pengaruh pemberian kompres jahe terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 13(2), 115–120.

Yuliana, S. (2020). Kandungan dan manfaat jahe sebagai antiinflamasi. *Jurnal Farmasi Indonesia*, 10(1), 41–47.