

# **PENGARUH KOMPRES JAHE (ZINGIBER OFFICINALE) TERHADAP PENURUNAN NYERI SENDI PADA LANSIA DENGAN OSTEOARTHRITIS**

Siti Nursipa<sup>1</sup>, Bayu Brahmantia<sup>2</sup>  
Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya  
Jl. Tamansari No.29, Mulyasari, Kec. Tamansari, Kota Tasikmalaya, Jawa Barat  
E-mail : [sitinursipaaa@gmail.com](mailto:sitinursipaaa@gmail.com)

## **Abstrak**

*Osteoarthritis* merupakan penyakit muskuloskeletal yang sering terjadi pada lansia. Gangguan pada system muskuloskeletal yang ditandai dengan munculnya nyeri sendi dan kekakuan yang mengakibatkan penurunan kemampuan fisiologis atau kualitas hidup lansia. Salah satu pengobatan non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri yaitu kompres jahe. Jahe diyakini memiliki manfaat sebagai terapi antiinflamasi dan antirematik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi kompres jahe terhadap nyeri sendi pada lansia yang mengalami *Osteoarthritis*. Sampel dalam penelitian ini yaitu Ny. M yang mengalami *Osteoarthritis*. Metode yang digunakan dengan memberikan kompres jahe 2x sehari selama 15-20 menit selama 7 hari berturut-turut berdasarkan *literatur review* melalui *search engine google scholar*. Hasil penerapan inovasi menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi kompres jahe 2x sehari selama 15-20 menit selama 7 hari berturut-turut skala nyeri pasien mengalami penurunan 3 dengan skala sebelum diberikan terapi skala nyeri 6 (nyeri sedang) dan setelah diberikan terapi skala nyeri 3 (Nyeri Ringan). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian kompres jahe terhadap skala nyeri pada lansia yang mengalami *Osteoarthritis*.

**Kata Kunci : Kompres Jahe, Lansia, Nyeri Sendi, Osteoarthritis**  
**Kepustakaan : 10 (2010-2020)**

## **Abstract**

*Osteoarthritis is a musculoskeletal disease that often occurs in the elderly. Disorders of the musculoskeletal system characterized by the appearance of joint pain and stiffness resulting in a decrease in the physiological abilities or quality of life of the elderly. One of the non-pharmacological treatments that can reduce pain is ginger compress. Ginger is believed to have benefits as an anti-inflammatory and antirheumatic therapy. The purpose of this study was to determine the effect of ginger compress therapy on joint pain in the elderly with osteoarthritis. The sample in this study is Mrs. M who has Osteoarthritis. The method used is to give ginger compresses 2x a day for 15-20 minutes for 7 consecutive days based on the literature review through the Google Scholar search engine. The results of the application of the innovation showed that after being given a ginger compress intervention 2x a day for 15-20 minutes for 7 consecutive days the patient's pain scale decreased by 3 with a scale before being given therapy on a pain scale of 6 (moderate pain) and after being given therapy on a pain scale of 3 (Pain). Light). It can be concluded that there is an effect of giving ginger compresses to the pain scale in the elderly who experience Osteoarthritis.*

**Keywords: Elderly, Ginger Compress, , Joint Pain, Osteoarthritis**  
**Literature : 10 (2010-2020)**

## PENDAHULUAN

Salah satu tahapan yang dilewati dalam fase kehidupan manusia adalah menua. Menua merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia serta tidak dapat dihindari. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan (Nugroho, 2014). Proses menua dapat menjadi suatu ketakutan sendiri dalam berbagai hal, salah satunya dari segi kesehatan. Penuaan bersamaan dengan menurunnya perubahan degeneratif yang sifatnya cepat dan berangsur terhadap anatomi dan fisiologi tubuh (Griwijoyo, 2012).

Secara umum menjadi tua ditandai oleh kemunduran fisik antara lain penurunan penampilan seperti pada bagian wajah, tangan dan kulit, penurunan kemampuan panca indra seperti penglihatan, pendengaran, penciuman dan perasa, serta penurunan motorik seperti kekuatan, kecepatan dan perubahan sistem muskuloskeletal (Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia, 2014). Penyakit-penyakit gangguan sistem muskuloskeletal yang dapat menyebabkan nyeri sendi antara lain *osteoarthritis*, *arthritis infeksi*, *arthritis rheumatoid*, *arthritis gout* (Anies, 2016).

Berdasarkan data Badan Kesehatan Dunia (WHO), penduduk yang mengalami osteoarthritis di Indonesia tercatat 8,1 dari total penduduk. Yang kedua adalah kelompok arthritis luar sendi (gangguan pada komponen penunjang sendi). Yang ketiga adalah gout arthritis sekitar 6-7%. Sementara penyakit rheumatoid arthritis di Indonesia hanya 0,1% (1 diantara 1000-5000 orang), sedangkan di negara-negara barat sekitar 3% (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Sebaliknya bersumber pada informasi dari RISKESDAS 2018, prevalensi penyakit sendi di Indonesia tercatat 7, 3% serta osteoarthritis( OA) ataupun radang sendi ialah penyakit sendi yang banyak dirasakan. Walaupun kerap berhubungan dengan pertambahan umur, ataupun diketahui selaku penyakit degeneratif, penyakit sendi sudah terjaln pada warga di rentang umur 15– 24 tahun( angka prevalensi dekat 1, 3%), angka prevalensi terus bertambah pada rentang umur 24– 35 tahun( 3, 1%) serta rentang umur 35– 44 tahun( 6, 3%).

Menurut Sudoyo (2010) Osteoarthritis (OA) merupakan penyakit sendi degeneratif yang berkaitan dengan kerusakan kartilago sendi, vertebra, panggul, lutut dan pergelangan kaki paling sering terkena Osteoarthritis (OA). Osteoarthritis (OA) disebabkan oleh banyak faktor antara lain reaksi alergi, infeksi, genetic dan karena proses penuaan seseorang. Osteoarthritis (OA) yang disebabkan karena penuaan seseorang dikarenakan tulang mulai kehilangan kartilago tulang rawan) yang berperan selaku bantalan antara tulang serta sendi yang setelah itu terus menerus menjadi menipis. Dampak yang mungkin terjadi jika Osteoarthritis (OA) tidak diobati maka akan menimbulkan berbagai macam masalah seperti penderita mengalami kesulitan berjalan, cepat lelah, kesulitan jongkok, dan mudah jatuh.

Selain itu juga Osteoarthritis (OA) dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan yaitu penurunan kemampuan fisiologis, perubahan psikologis, keterbatasan interaksi sosial, keterbatasan dalam melaksanakan kebutuhan spiritual dan menurunnya produktivitas kerja (Departemen Sosial RI, 2006 dalam Jon Farizal, dkk 2016). Masalah fisiologis pada lanjut usia dengan osteoarthritis adalah nyeri (Potter & Perry, 2005 dalam Jon farizal, dkk 2016).

Nyeri merupakan indikator utama *Osteoarthritis (OA)*, nyeri pada sendi terjadi berulang-ulang. Pada kasus yang parah, persendian terasa sangat sakit saat bergerak (Ernawati, Clara, & Hammadi, 2017). Nyeri sendi akan mengakibatkan ketidaknyamanan bahkan mengakibatkan kecacatan yang menjadi penyebab utama menurunnya kualitas hidup lansia karena sangat mengganggu aktivitas sehari-hari (Effendi 2009 dalam Sinaga dan Rupyanto 2015).

Penatalaksanaan nyeri pada penderita *Osteoarthritis (OA)* meliputi terapi farmakologi dan non farmakologi (Potter PA & Perry GA 2010 dalam Hafiza, dkk 2019).

Penatalaksanaan nyeri dengan farmakologi pada penderita *osteoarthritis* biasanya dengan pemberian obat-obat *analgetik* seperti pemberian Obat Anti Inflamasi Nonsteroid (OAINS) (Sukandar 2009 dalam Zuriarti 2017). Tindakan non farmakologi pada penderita *osteoarthritis* dapat berupa dengan terapi komplementer yang menggunakan tanaman (Putri, S, Perry G.A & Potter P.A dalam Rahayu, 2018). Salah satu tanaman yang bisa dilakukan untuk menurunkan nyeri sendi adalah jahe dengan cara kompres jahe (Novera, 2016).

Jahe mempunyai kandungan yang bersifat pedas, pahit dan aromatik dari *olerasin* seperti *zingierol*, *gingerol* dan *shagaol*. *Olerasin* memiliki potensi anti inflamasi, analgetik dan antioksidan yang kuat (Izza, 2014). Terapi pengobatan non farmakologi kompres jahe merupakan tindakan yang sering kali digunakan sebagai obat nyeri persendian karena kandungan *gingerol* dan rasa hangat yang ditimbulkannya membuat pembuluh darah terbuka dan memperlancar sirkulasi darah, sehingga suplai makanan dan oksigen lebih baik dan nyeri sendi berkurang (Izza, 2014).

Karena itu, kesehatan itu sendiri adalah salah satu karunia dari Allah SWT yang diberikan kepada manusia, Berdasarkan hadist Imam Muslim bahwasanya beliau bersabda :

يَكُنْ دَاءٌ دَوَاءً، فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ

Artinya : “Setiap penyakit pasti memiliki obat. Bila sebuah obat sesuai dengan penyakitnya maka dia akan sembuh dengan seizin Allah Subhanahu wa Ta’ala.” (HR. Muslim).

Peran perawat dalam melakukan tindakan atau asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami *Osteoarthritis (OA)* yaitu untuk menurunkan nyeri sendi, diantaranya yaitu dengan memberikan terapi non farmakologi dengan jahe yang dinilai aman dan tidak memiliki efek samping bagi kesehatan, obat ini juga mudah dikonsumsi dan mudah terjangkau dalam hal segi ekonomi (Syafriatul, 2014). Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penerapan asuhan keperawatan tentang “Pengaruh Kompres Jahe (*Zingiber Officinale*) terhadap Nyeri Sendi pada Lansia dengan *Osteoarthritis*”.

## METODE

Metode penelitian ini dengan melakukan kompres jahe yang diberikan selama 2 x sehari pagi dan sore hari selama 15 menit dalam waktu selama 1 minggu berturut-turut berdasarkan *literatur review* melalui *search engine google scholar*. Penelitian ini dilakukan di RT 08 Rw 04 Kp. Mangkujaya Desa Dawagung Kecamatan Rajapolah Kabupaten Tasikmalaya pada tanggal 20 - 26 September 2021. Subyek penelitian ini adalah pasien yang mengalami *osteoarthritis* berjumlah 1 orang. Skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi kompres jahe dilakukan penilaian untuk melihat pengaruh terapi kompres jahe terhadap penurunan nyeri sendi penderita *osteoarthritis*. Instrumen yang digunakan untuk pengukuran skala nyeri yaitu menggunakan pengukuran dengan Skala *Numeric Rating Scale (NRM)*, SOP pelaksanaan terapi kompres jahe serta lembar observasi.

## HASIL

Hasil pengukuran skala nyeri menggunakan skala numerik dengan pemberian intervensi kompres jahe, menunjukkan bahwa pemberian terapi kompres jahe yang diberikan selama 2 x sehari pagi dan sore hari selama 15 menit dalam waktu selama 1 minggu menunjukkan hasil bahwa kompres jahe dapat menurunkan nyeri sendi pada lansia yang mengalami *Osteoarthritis* mengalami penurunan 3 level dengan hasil sebelum diberikan

terapi kompres jahe skala nyeri klien 6 (Nyeri Sedang) dan setelah diberikan terapi skala nyeri 3 (Nyeri Ringan).

## PEMBAHASAN

*Osteoarthritis* (OA) merupakan penyakit degeneratif pada sendi yang biasa terjadi pada bagian tangan, pinggang dan lutut. OA yang terus dibiarkan dapat menyebabkan rasa sakit, kekakuan, pembengkakan, dan dapat menyebabkan kecacatan (Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 2017).

Penatalaksanaan nyeri pada penderita *osteoarthritis* meliputi terapi farmakologi dan non farmakologi (Potter PA & Perry GA 2010 dalam Hafiza, dkk 2019). Pengobatan farmakologi untuk penderita *osteoarthritis* biasanya dengan pemberian obat-obat analgesik seperti pemberian obat anti inflamasi non steroid (OAINS), contoh aspirin dan ibu profen.

Tetapi penggunaan obat-obat analgesik memiliki dampak buruk seperti pada saluran pencernaan, mual, diare, perdarahan tukak, dapat juga menyebabkan kerusakan ginjal dan gangguan kardiovaskuler (Syarifatul, 2014). Selain analgesik oral, biasanya juga dalam nyeri sendi seringkali dengan analgesik topikal seperti balsam, dalam penggunaan analgesik topical juga memiliki efek samping seperti rasa terbakar atau sengatan sementara pada area yang dioleskan (Syarifatul, 2014).

Adapun pengobatan non-farmakologi untuk menurunkan nyeri sendi adalah dengan cara kompres jahe (Novera, 2016).

Untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres jahe terhadap nyeri sendi pada lansia penderita *osteoarthritis* dapat dilihat dari hasil penelitian yang di analisis dengan mendapatkan nilai rata-rata adalah 2,8 dengan nilai *p.value* 0,000 nilai *p.value* kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penurunan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi. Perubahan yang terjadi pada hasil penelitian tingkat nyeri persendian *pre test* dan *post test* menunjukkan bahwa kompres jahe berpengaruh terhadap tingkat nyeri persendiaan *osteoarthritis* pada lanjut usia.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yepi, dkk (2018) tentang Efektivitas terapi kompres hangat rebusan jahe dengan kompres dingin terhadap tingkat nyeri lansia yang mengalami *osteoarthritis*, dimana dalam penelitian ini menyebutkan setelah diberikan terapi kompres jahe terdapat perbedaan rerata skala nyeri pada pasien *osteoarthritis*. Hal ini disebabkan karena adanya stimulasi yang digunakan untuk mengurangi nyeri persendian dengan menggunakan kompres jahe hangat.

Menurut Syafrifatu (2014) jahe seringkali dijadikan pilihan utama untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia dengan *osteoarthritis* karena selain tidak memiliki efek samping bagi kesehatan, obat ini juga mudah dikonsumsi, mudah terjangkau dalam hal segi ekonomi dan juga tidak berat untuk dikonsumsi. Jahe memiliki kandungan yang bersifat hangat, pahit dan aromatic dari olerasin seperti *zingeron*, *gingerol* dan *shogaol* (Heryana 2009 dalam Silvia.N.A & Novry.F.Y 2018; Minasdiary 2007 dalam Ninda.A.P.P 2019; Rusnoto, Cholifah.N, Retnosari.I 2017 dalam Hafiza.N, Pramana.P, Fahdi.F.K 2018). Dengan melakukan kompres jahe pada sendi yang mengalami nyeri akibat dari *osteoarthritis* dengan sifat hangat yang ditimbulkannya jahe mampu membuat pembuluh darah terbuka dan memperlancar sirkulasi darah sehingga suplai makanan dan oksigen lebih baik dan nyeri sendi berkurang (Utami & Puspaningtyas, 2013; Izza 2014). Selain dapat menurunkan nyeri sendi, jahe juga bisa digunakan untuk mengobati flu, batuk, dan diare (Nulfitri, 2013).

Berdasarkan dari hasil penelitian peneliti menemukan berbagai cara untuk mengolah jahe sebagai terapi kompres jahe yaitu kompres jahe dengan cara di parut (Safitri, W & Utami, R.D.L.P, 2019; Prihandani, S, 2019), kompres jahe dengan cara jahe direbus

(Mashurosyidi, H. dkk, 2014; Farizal, J. dkk, 2018; Yepi, dkk, 2018) dan dengan cara ditumbuk (Widiyantoro, A, dkk. 2019; Handono. N.P 2019; Hidayat, S. 2015).

Menurut (Safitri, W & Utami, R.D.L.P, 2019; Prihandani, S, 2019; Siwi 2018) cara mengolah jahe dengan cara diparut yaitu cuci bersih jahe 3 sampai 5 ruas, kemudian parut jahe dan tempatkan di dalam mangkok, aduk adonan tersebut sampai menjadi seperti bubur, balurkan parutan jahe tersebut pada sendi yang sakit, kemudian sisa parutan jahe di perbankan pada sendi yang bengkak, lakukan 2 x sehari selama 15 menit selama 1 minggu.

Sedangkan menurut (Mashurosyidi, H. dkk, 2014; Farizal, J. dkk, 2018; Yepi, dkk, 2018; Umahh, Anggraeni, 2018) cara mengolah jahe dengan cara direbus yaitu cuci 5 rimpang jahe ( $\pm 100$  gram) dan iris tipis-tipis, masukkan irisan jahe ke dalam 1 liter air, rebus irisan jahe sampai air mendidih, tuang rebusan jahe ke dalam baskom, tunggu hingga suhu rebusan jahe menjadi hangat tanpa campuran air dingin, masukkan *washlap* atau handuk kecil ke dalam baskom rebusan jahe hangat, peras *washlap* atau handuk kecil sampai lembab, tempelkan pada area yang sakit hingga kehangatan *washlap* atau handuk kecil terasa berkurang, diamkan  $\pm 15-20$  menit.

Dan penelitian lain menurut (Widiyantoro, A, dkk. 2019; Handono. N.P 2019; Hidayat, S. 2015) cara kompres jahe dengan cara ditumbuk yaitu 100gram jahe ditumbuk dimasukan kedalam air panas yang ukurannya sekitar 100 liter dengan suhu 40-50°C yang dikompreskan pada bagian yang nyeri kurang lebih 20 menit.

Berdasarkan analisis antara fakta dan teori, peneliti berasumsi bahwa kompres jahe terbukti efektif digunakan untuk menurunkan intensitas nyeri sendi pada lansia yang mengalami *osteoarthritis*. Hal ini berdasarkan hasil penelitian yang peneliti berikan pada Ny. M yang mengalami *Osteoarthritis*, dengan memberikan terapi kompres jahe secara teratur dengan pemberian diberikan dengan cara diparut dan diberikan 2 kali sehari salami 15 menit selama 1 minggu terbukti efektif dapat menurunkan nyeri dengan skala nyeri yang dirasakan sebelum diberikan terapi kompres jahe yaitu skala nyeri 6 (Nyeri Sedang), sedangkan setelah diberikan terapi kompres jahe skala nyeri 3 (Nyeri Ringan). Hal ini menunjukkan bahwa terapi kompres jahe terbukti efektif menurunkan nyeri sendi pada lansia dengan *Osteoarthritis*.

Hal ini disebabkan karena kandungan jahe merah lebih banyak dibandingkan dengan jahe biasa, tetapi keduanya sama-sama dapat menurunkan nyeri sendi pada lansia penderita *osteoarthritis*. Kandungan yang terdapat pada jahe bersifat panas yang bisa menghangatkan sendi sehingga mengalami penurunan nyeri, selain itu juga penggunaan kompres jahe ini tidak memiliki efek samping jika digunakan kompres pada sendi yang mengalami sakit. Hal ini diperkuat dengan beberapa hasil penelitian yang peneliti temukan dari beberapa artikel jurnal berdasarkan studi literature review bahwa kompres jahe mampu menurunkan intensitas nyeri sendi *osteoarthritis*.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil pemberian inovasi kompres jahe yang diberikan pada Ny. M yang diberikan selama 2 x sehari pagi dan sore hari selama 15 menit dalam waktu selama 1 minggu menunjukan hasil bahwa kompres jahe dapat menurunkan nyeri sendi pada lansia yang mengalami *Osteoarthritis* mengalami penurunan 3 dengan hasil sebelum diberikan terapi kompres jahe skala nyeri klien 6 (Nyeri Sedang) dan setelah diberikan terapi skala nyeri 3 (Nyeri Ringan).

Terapi kompres jahe efektif dalam menurunkan skala nyeri sendi pada lansia yang mengalami *Osteoarthritis*, hal ini karena jahe mengandung *zingerol* yang bersifat hangat sehingga membuat pembuluh darah terbuka dan memperlancar sirkulasi darah, sehingga suplai makanan dan oksigen lebih baik dan nyeri sendi berkurang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Farizal, J., Mulyati, L., & Susiwati, S. (2018). Kompres Jahe Merah Berpengaruh Terhadap Penurunan Skala Nyeri Osteoarthritis Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Delima Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 192–200. <https://doi.org/10.32668/jitek.v5i2.27>
- Hidayat, S., & Putra, I. D. A. (2016). Pengaruh Terapi Kompres Jahe Terhadap Tingkat Nyeri Osteoarthritis Pada Lansia Di Upt. Puskesmas Guluk-Guluk. *Wiraraja Medika*, 6(2), 53–59. Retrieved from <https://www.ejournalwiraraja.com/index.php/FIK/article/view/295>
- Keperawatan, J., Vol, G. S. H., Juli, N., Ramuan, P., Kombinasi, T., Dan, J., ... Singodutan, M. (2019). Jurnal Keperawatan GSH Vol 8 No 2 Juli 2019 ISSN 2088-2734, 8(2), 10–15.
- Masyhurrosyid, H., Kumboyono, & Wiji Utami, Y. (2014). Effect of Ginger Stew Warm Compresses Against Subacute and Chronic Pain Levels In Elderly with Knee Osteoarthritis in Arjuna Public Health Center, Klojen Malang. *Majalah Kesehatan FKUB*, 1, 39–44.
- Panti, D. I., St, W., Dharma, T., & Kasih, B. (n.d.). Prodi S-1 Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta 3) RSUD Dr.Moewardi Surakarta.
- Prihandhani, I. S. (2016). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Rebusan Parutan Jahe Terhadap Nyeri Pada Lansia Dengan Osteoarthritis Di Pejeng Kangin Kabupaten Gianyar. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(2), 76376. Retrieved from <https://www.neliti.com/publications/76376/pengaruh-pemberian-kompres-hangat-rebusan-parutan-jahe-terhadap-nyeri-pada-lansi>
- Safitri, W., & Utami, R. D. L. P. (2019). Pengaruh Kompres Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Osteoarthritis Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 115–119. <https://doi.org/10.34035/jk.v10i1.338>
- Tri Tiwi KN. (2016). Pemberian kompres jahe dalam mengurangi nyeri sendi pada lansia di upt pstw Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Jurnal photon*, vol 6. No 2. Riau: Universitas Muhammadiyah Riau.
- Widiyantoro A, Dkk. (2019). Efektifitas Kompres Jahe Merah Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Osteoarthritis Di Ds. Kedali Kec. Pucuk Kab. Lamongan *Concept And Communication*, Null(23), 301–316. <https://doi.org/10.15797/concom.2019..23.009>
- Yepi, Rosyidah, I., & Ningsih, R. (2018). Efektivitas Terapi Kompres Hangat Rebusan Jahe Dengan Kompres Dingin Terhadap Tingkat Nyeri Lansia Yang Mengalami Osteoarthritis. *Borneo Cendekia*, 2(9), 191–199.