

# Penerapan Kompres Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Osteoarthritis di Kelurahan Jebres

Arifah Fani Hastuti<sup>1</sup>, Tri Susilowati<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Alamat Kampus: Jl. Kapulogo No.3, Pajang, Laweyan, Surakarta, Jawa Tengah, 57146

Korespondensi penulis: [arifahfani.students@aiska-university.ac.id](mailto:arifahfani.students@aiska-university.ac.id)\*

**Abstract.** *Background* : Based on the WHO survey around 529 million people around the world suffer from osteoarthritis. In Indonesia people who suffer arthritis disease number 181,556. Osteoarthritis is a chronic, progressive joint disorder that typically occurs in middle to old age with reference to cartilage damage located in bone joints. In osteoarthritis a deterioration of the cartilage tissue in the joint region will result in pain and rigidity that lead to motion impairment. Non pharmacological therapy is recommended with steaming ginger stew. *Objective* The ginger stew therapy is for lowering the scale of pain in older osteoarthritis. *Method* : The research used was a descriptive study using case study methods. *The subject of the study's diagnosis is two osteoarthritis respondents. Result* : A case study has shown that there has been a decline in the scale of pain in older osteoarthritis. *Conclusion* : The progression of the scales of pain before and after application of the ginger stew made 2 respondents had a decrease 1 the scale of the pain with a 2-3 scale

**Keywords** : Elderly, Pain, Osteoarthritis

**Abstrak.** Latar Belakang : Berdasarkan survey WHO sekitar 528 juta orang diseluruh dunia menderita osteoarthritis. Di Indonesia masyarakat yang terkena penyakit radang sendi sebanyak 181.556 jiwa. Osteoarthritis merupakan kelainan sendi yang bersifat kronik dan progresif yang biasanya terjadi pada usia pertengahan hingga usia lanjut dengan ditandai adanya kerusakan kartilago yang terletak pada persendian tulang. Pada osteoarthritis kerusakan jaringan tulang rawan pada daerah sendi akan mengakibatkan rasa nyeri dan kekakuan sendi yang kemudian menyebabkan gangguan pada pergerakan. Terapi non farmakologis yang dianjurkan adalah dengan kompres rebusan jahe. Tujuan : Terapi kompres rebusan jahe bertujuan untuk menurunkan skala nyeri pada lansia osteoarthritis. Metode Penelitian : Penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan metode studi kasus. Subjek dari studi kasus ini yaitu 2 responden lansia osteoarthritis. Hasil : Hasil studi kasus menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri pada lansia osteoarthritis. Kesimpulan : Perkembangan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan kompres rebusan jahe kepada 2 responden terjadi penurunan skala nyeri yaitu dengan skala 2-3.

**Kata kunci** : Lansia, Nyeri, Osteoarthritis

## 1. LATAR BELAKANG

Lansia yang telah berusia 60 tahun keatas mengalami penurunan fungsi fisiologis dikarenakan adanya proses degenerasi yang dialami selama proses penuaan. Hal ini akan mengakibatkan kerentanan terhadap berbagai masalah kesehatan. Osteoarthritis merupakan penyakit kronik progresif yang sebagian besar penderitanya adalah lansia (Linton, 2021).

Berdasarkan survey (WHO, 2019), sekitar 528 juta orang diseluruh dunia menderita osteoarthritis. Sekitar 73% penderita osteoarthritis berusia lebih dari 55 tahun dan 60% adalah perempuan. Sedangkan prevalensi masyarakat yang terkena penyakit radang sendi di Indonesia menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2018) sebanyak 181.556 jiwa. Faktor penyebab yang sering terjadi pada penderita osteoarthritis yaitu

obesitas, penuaan, trauma dan kecenderungan genetik serta pekerjaan (Kruger *et al.*, 2020). Di Jawa Tengah prevalensi osteoarthritis sekitar (6,78%) dari 67.977 orang yang diteliti, terdiri dari 33.000 laki laki-laki menunjukkan prevalensi (5,69%) sedangkan 36.477 perempuan menunjukkan prevalensi (7,83%) yang telah di diagnosis dokter (Rikesdas, 2018).

Penatalaksanaan penyakit osteoarthritis berfokus pada upaya untuk mengurangi rasa nyeri (Amin, 2020.). Nyeri pada sendi berasal dari inflamasi pada synovium, tekanan pada sumsum tulang, fraktur daerah subkondrial, tekanan saraf akibat osteofit, distensi, instabilnya kapsul sendi, serta spasme pada otot atau ligamen. Nyeri terjadi ketika melakukan aktivitas berat (*Indonesian Rheumatologi Association*, 2019). Pengobatan non farmakologi menjadi upaya pertama dalam manajemen osteoarthritis (Aisyah, 2021). Pilihan penggunaan peawatan alternative dan komplementer dalam merawat klien dengan osteoarthritis saat ini sudah semakin banyak dan beragam, salah satunya yaitu dengan menggunakan tanaman herbal (Nasiri, 2021). Salah satu tanaman yang sering digunakan adalah jahe. Pada penderita osteoarthritis tindakan non farmakologis dapat diberikan dengan terapi kompres jahe. Efek panas dari kompres jahe tersebut yang dapat menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan sirkulasi darah dan menyebabkan penurunan nyeri dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi seperti bradykinin, histamine dan prostaglandin yang menimbulkan nyeri (Dhanik, 2022).

Hasil penelitian dari (Alisabella *et al.*, 2023), menyebutkan bahwa hasil setelah dilakukan kompres hangat kombinasi jahe selama 1x seminggu dalam 4 minggu dengan durasi 2-3 kali pengompresan dalam waktu 15 menit terdapat perubahan yang signifikan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kompres hangat kombinasi jahe.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Petoran 02/09, Jebres, pada 6 pasien osteoarthritis ditemukan masalah keperawatan diantaranya nyeri dan gangguan mobilitas fisik. Pada wawancara yang dilakukan pada pasien osteoarthritis keduanya mengeluh masalah nyeri, pasien mengalami nyeri yang bertambah jika beraktivitas. Kedua pasien belum mengetahui tentang penatalaksanaan nyeri secara nonfarmakologis. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Kompres Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Osteoarthritis Di Kelurahan Jebres”.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Menurut *World Health Organization* (WHO), yang dimaksud dengan lansia ialah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun. Kelompok yang dapat dikategorikan kedalam lansia ini akan mengalami suatu proses yang biasanya disebut *Aging Process* atau proses penuaan. Osteoarthritis merupakan penyakit kronis jangka panjang yang ditandai dengan degradasi atau kemunduran tulang rawan (*kartilago*) dimana sendi ini menyebabkan tulang bergesekan dan menyebabkan timbulnya kekakuan, nyeri, bengkak, gerak terbatas dan gangguan aktivitas sehari-hari (Ismaningsih & Selviani, 2021). Nyeri disebabkan oleh kompresi dari osteofit yang membatasi pergerakan sendi lutut, mengakibatkan penurunan fungsi kekuatan otot, terutama kekuatan otot *quadriceps* yang terhubung dengan sendi lutut (Puspitasari, 2021). Kompres jahe dapat menurunkan nyeri sendi, karena jahe dapat meningkatkan kemampuan kontrol terhadap nyeri. Jahe sering kali digunakan sebagai obat nyeri sendi karena kandungan *gingreol* dan rasa hangat yang ditimbulkannya membuat pembuluh darah terbuka dan memperlancar sirkulasi darah. Alhasil, suplai makanan dan oksigen menjadi lebih baik sehingga nyeri sendi akan berkurang (Izza, 2020).

## 3. METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan metode studi kasus yang dilakukan pada dua responden lansia osteoarthritis di desa Petoran 02/09, Jebres dengan penerapan kompres jahe sesuai dengan kriteria inklusi pasien osteoarthritis yang mengalami nyeri ringan sampai berat, berusia 45-65 tahun, bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi pasien osteoarthritis yang tidak bersedia dilakukan penerapan, mengalami trauma, perdarahan aktif dan kehilangan sensasi. Penerapan dilakukan selama 3 hari, pada tanggal 21-23 Februari 2024 dengan peneliti mendampingi pasien 15 menit. Instrument penelitian menggunakan SOP kompres jahe dan pengukuran skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*).

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Hasil

#### a. Karakteristik Responden

**Tabel 4.1. Karakteristik Responden**

No	Nama	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Kategori
1.	Ny. S	61 tahun	SD	Ibu Rumah Tangga	Sedang
2.	Ny. A	57 tahun	SMP	Pedagang	Sedang

**b. Sebelum Implementasi**

**Tabel 4.2. Sebelum Implementasi**

Nama	Tanggal	Skala Nyeri	Kategori
Ny. S	21/02/2024	5	Sedang
Ny. A	21/02/2024	5	Sedang

**c. Setelah Implementasi**

**Tabel 4.3. Setelah Implementasi**

Nama	Tanggal	Skala Nyeri	Kategori
Ny. S	23/02/2024	3	Ringan
Ny. A	23/02/2024	2	Ringan

**d. Catatan perkembangan**

**Tabel 4.4. Catatan Perkembangan**

No	Nama	Tanggal	Perkembangan harian		
			Sebelum	Setelah	Keterangan
1.	Ny. S	21/02/2024	5	4	Menurun 1 skala
		22/02/2024	4	3	Menurun 1 skala
		23/03/2024	4	3	Menurun 1 skala
2.	Ny. A	21/02/2024	5	4	Menurun 1 skala
		22/02/2024	4	3	Menurun 1 skala
		23/02/2024	3	2	Menurun 1 skala

**e. Data perbandingan antara 2 responden**

**Tabel 4.5. Data Perbandingan**

Nama	Sebelum	Sesudah	Selisih
Ny. S	5	3	2
Ny. A	5	2	3

**5. PEMBAHASAN**

**5.1 Hasil Pengkajian Skala Nyeri Sebelum dilakukan Kompres Jahe**

Berdasarkan tabel 1 hasil wawancara dan observasi pada kedua responden mengatakan merasakan nyeri pada lutut dengan skala nyeri sedang.

Usia dapat dijadikan faktor resiko terjadinya osteoarthritis karena dengan bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan, seperti penurunan massa otot dan kerusakan tulang rawan yang menyebabkan kerusakan pada sendi sehingga bisa mengganggu fungsi pergerakan. Wanita lebih sering terkena osteoarthritis lutut dan sendi, dan laki-laki lebih sering terkena osteoarthritis paha, pergelangan tangan dan leher. Secara keseluruhan dibawah 45 tahun frekuensi osteoarthritis kurang lebih sama pada laki-laki dan wanita tetapi diatas 50 tahun frekuensi osteoarthritis lebih banyak pada wanita dari pada pria hal ini menunjukkan adanya peran hormonal pada patogenesis osteoarthritis (Fitri & Adha, 2020).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Istianah *et al.*, 2020) osteoarthritis lebih sering terjadi pada wanita lansia karena difisiensi hormon estrogen adalah untuk menjaga keseimbangan aktivitas osteoblas dan osteoklas yang mengakibatkan penurunan massa tulang

trabekula, dan kortikal sehingga menyebabkan tulang menjadi menipis, berongga, kekakuan sendi sehingga akan muncul nyeri.

## **5.2 Hasil Skala Nyeri Setelah dilakukan Kompres Rebusan Jahe**

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil setelah dilakukan tindakan kompres rebusan jahe pada hari ketiga mengalami penurunan skala nyeri. Pada Ny. S mengatakan setelah dilakukan kompres rebusan jahe nyeri berkurang, ketika digunakan beraktivitas nyeri tidak memberat. Pada Ny. A mengatakan setelah dilakukan kompres rebusan jahe nyeri berkurang, ketika pagi hari setelah bangun tidur tidak merasakan nyeri dan merasa lebih rileks.

Hasil penelitian (Fitri & Adha, 2020), menyebutkan bahwa berdasarkan pengukuran skala nyeri setelah dilakukan kompres rebusan jahe mengalami penurunan skala nyeri sebelum dilakukan kompres jahe. Hal ini sejalan dengan penelitian (Prihamdhani, 2020) yang menyatakan bahwa kompres jahe adalah tindakan memberikan cairan rebusan jahe yang mengandung zingberol dan kurkuminoid yang mengurangi peradangan nyeri sendi. Manfaat kompres jahe yaitu mengurangi nyeri karena jahe yang sifatnya hangat meningkatkan aliran darah untuk mendapatkan efek analgesik dan relaksasi otot sehingga proses inflamasi berkurang.

## **5.3 Catatan Perkembangan Harian**

Berdasarkan tabel 4 diatas, didapatkan hasil observasi skala nyeri pada lansia osteoarthritis di hari ke-1 yaitu skala nyeri dengan kategori sedang, setelah dilakukan kompres rebusan jahe pada hari ke-3 skala nyeri menurun dengan kategori nyeri ringan. Awal dilakukan kompres rebusan jahe pada hari-1 masih terasa nyeri dikarenakan pasien belum menjaga pola makan yaitu dengan mengurangi makanan yang tinggi kadar purin, seperti otak, hati, jeroan, sarden, kaldu, daging unggas, makanan yang diawetkan, dan makanan laut.

Kompres rebusan jahe di hari ke-2, kedua responden sama-sama mengalami penurunan nyeri dari skala nyeri 5 menjadi 4. Salah satu usaha untuk menurunkan skala nyeri yaitu pasien mampu melakukan diet rendah purin dan mengkonsumsi obat nyeri secara teratur. Pada kompres rebusan jahe hari ke-3, berdasarkan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres rebusan jahe diketahui bahwa sebelum dilakukan kompres rebusan jahe responden mengalami nyeri pada kategori nyeri sedang sedangkan sesudah dilakukan kompres rebusan jahe skala nyeri responden menjadi kategori nyeri ringan. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh kompres rebusan jahe terhadap penurunan skala nyeri pada lansia osteoarthritis.

## **5.4 Data Perbandingan Antara 2 Responden**

Berdasarkan tabel 5 diatas, didapatkan hasil setelah dilakukan penerapan kompres rebusan jahe skala nyeri sesudah dilakukan penerapan pada Ny. S mengalami penurunan skala

nyeri dengan skala nyeri 5 atau nyeri sedang menjadi 3 atau nyeri ringan dengan selisih 2 skala, sedangkan pada Ny. A mengalami penurunan skala nyeri dengan skala nyeri 5 atau nyeri sedang menjadi 2 atau nyeri ringan dengan selisih 3 skala.

Pada penelitian ini Ny. A mengalami penurunan skala nyeri yang signifikan dibandingkan Ny. S dikarenakan selain menjaga pola makan yang rendah akan kadar purin Ny. A telah dilakukan pembedahan TKR (Total Knee Replacement) pada satu tahun yang lalu pada lutut bagian kanan. TKR adalah suatu tindakan pembedahan pada sendi lutut yang rusak dengan keluhan penurunan fungsi dan nyeri dikarenakan rheumatoid arthritis dan osteoarthritis. Pembedahan TKR dilakukan dengan mengganti ujung tulang rawan di ganti dengan menggunakan sepasang implant buatan dengan bahan plastik dan logam (polyethylene). Tujuan dari tindakan TKR adalah untuk meredakan sakit dengan mengganti bantalan sendi yang rusak (Putra *et al.*, 2020)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Alisabella *et al.*, 2023) bahwa kompre jahe merupakan tindakan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu menggunakan cairan rebusan jahe yang mengandung senyawa *Phenol* yang mengurangi peradangan nyeri sendi.

## **6. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil implementasi penerapan kompres jahe untuk menurunkan skala nyeri pada pasien osteoarthritis selama 3 hari maka dapat disimpulkan sebelum dilakukan tindakan kompres rebusan jahe, didapatkan hasil observasi pada lansia osteoarthritis sebelum dilakukan kompres rebusan jahe kedua berada pada skala nyeri 5 dengan kategori nyeri sedang. Sedangkan setelah dilakukan tindakan kompres rebusan jahe didapatkan hasil observasi skala nyeri pada lansia osteoarthritis setelah dilakukan kompres rebusan jahe pada dari ke-1 sampai dengan hari ke-3 dimana pasien berada pada skala nyeri 3-2 dengan kategori nyeri ringan. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dapat melakukan terapi non farmakologis yang lain untuk menurunkan nyeri pada pasien osteoarthritis.

## 7. DAFTAR REFERENSI

- A, L. (2021). *Introduction to Medical-Surgical Nursing* (5th ed.). Elseiver Inc, Missouri.
- Aisyah. (2021). Manajemen nyeri pada lansia dengan pendekatan non farmakologi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2.
- Alisabella, A., Hanam, A., Setyorini, A., & Retnowati, L. (2023). Pengaruh kompres hangat kombinasi jahe terhadap tingkat nyeri pada pasien osteoarthritis di wilayah kerja Polindes Kelurahan Lawang.
- Azizah. (2022). *Keperawatan lanjut usia*. Graha Ilmu.
- Dafriani, & Prima. (2019). *Buku ajar anatomi & fisiologi untuk mahasiswa kesehatan*.
- Fitri, Y., & Adha, D. (2020). Pengaruh kompres hangat parutan jahe terhadap penurunan skala nyeri osteoarthritis pada lanjut usia di Puskesmas Andalas Padang. *Jurnal Kesehatan Pijar*.
- Heidari, B. (n.d.). Knee osteoarthritis: Prevalence, risk factors, pathogenesis, and features. *Caspian Journal of Internal Medicine*, 2, 205–212.
- Ismaningsih, & Selviani. (2021). Penatalaksanaan fisioterapi pada kasus osteoarthritis genu bilateral dengan intervensi neuromuskuler taping dan strengthening exercise untuk meningkatkan kapasitas fungsional. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 1, 38–46.
- Istianah, Kurnia Lestari, W., Hapipah, Supriyadi, Hidayati, N., & Putri Rusiana, H. (2020). Pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap skala nyeri lansia osteoarthritis di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram. 10.
- Kusumaningtyas, Tamtomo, & Murti. (n.d.). Factors associated with the occurrence of osteoarthritis. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 04, 9–19.
- LZ, A. (n.d.). Osteoarthritis. *Medicinus*, 22, 53–55.
- Maulidiana, Y. (2020). Efektivitas quadriceps strengthening exercise terhadap peningkatan ROM pada lansia dengan osteoarthritis knee di Posyandu Kendal Kerep Malang.
- Nasiri. (2021). Effect of aromatherapy massage with lavender essential oil on pain patients with osteoarthritis of the knee. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 25, 75–80.
- Pinzon, R. (2016). *Pengkajian nyeri*. Betha Grafika.
- Pratama, A. (2019). Intervensi fisioterapi pada kasus osteoarthritis genu di RSPAD Gatot Soebroto. *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 1, 21–34.
- Prihamdhani, S. (2020). Pengaruh pemberian kompres hangat parutan jahe terhadap nyeri pada lansia dengan osteoarthritis.
- Puspitasari, H. (2021). Hubungan kekuatan otot quadriceps dengan tingkat nyeri lutut pasien osteoarthritis di RST TK II Dr. Supraoen Malang.

Rosa, M. (2022). Hubungan nilai range of motion fleksi dengan tingkat nyeri pada lutut pasien osteoarthritis di RST TK II Dr. Soepraon Malang.

Santoso. (2020). Osteoarthritis.

Scuncke, Schulte, & Schumacher. (2020). Prometheus Atlas Anatomi Manusia.

Shing, Saag, Bridges, & Bannuru. (2021). American College of Rheumatology guideline for treatment of rheumatoid arthritis. *Arthritis Care & Research*, 68, 1–25.

Winangun. (2020). Diagnosis dan tatalaksana komprehensif osteoarthritis. *Jurnal Kedokteran*.