



Intervensi Kompres Hangat Jahe Merah dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Pada Lansia di BPSTW Budi Luhur DIY

Sofia Ad-Dini^{a,1}, Sujono Riyadi^{a,2,*}, Sidik Prayitno^{b,3}

^a Mahasiswa Program studi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

^b Dosen Program studi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

^c Pembimbing Lahan BPSTW Budi Luhur Dinas Sosial DIY

Email: ¹sofiaaddn@gmail.com ²sujono_kmpk2005@yahoo.com ³sidik090984@gmail.com

* corresponding author

ARTICLE INFO

Riwayat Artikel

Received: 20 March 2025

Revised: 10 April 2025

Accepted: 16 April 2025

Kata Kunci

Elderly,

Joint pain,

Warm compress,

Red ginger.

ABSTRACT

Background: Joint pain is a major problem that is increasingly experienced by the elderly. Pain is felt in the knees, wrists, fingers such as being stabbed, cramped and stiff. Acute pain is the most common symptom that occurs in the elderly with joint disorders. Warm red ginger compresses are one therapy that can be used to reduce acute joint pain.

Objective: Intervention of non-pharmacological therapy application of warm red ginger compresses in reducing the scale of joint pain in the elderly at the Budi Luhur BPSTW, DIY Social Service. **Method:** The study used case reports, namely case study reports containing a description of a problem by exploring nursing care with acute joint pain problems in the elderly at the Budi Luhur BPSTW, DIY Social Service with the implementation of red ginger warm compress intervention. The subject used was one client with joint pain problems who was willing to be an intervention respondent and cooperative. **Results:** The intervention was conducted for 3 days with acute pain problems related to physiological injury agents. The results of the red ginger warm compress therapy intervention on the first day of acute pain scale 5 and a decrease in the pain scale to 3 on the last day. **Conclusion:** There was a decrease in the scale of joint pain after non-pharmacological nursing actions of warm red ginger compresses for 3 days were carried out on Mrs. SS.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



1. Pendahuluan

Lansia di Indonesia menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) 2023 menunjukkan persentase berdasarkan jenis kelamin didominasi perempuan 52,28% dan lansia berjenis kelamin laki-laki 47,72%. Lansia muda (60-69) tahun lebih banyak 63,59% daripada lansia madya (70-79 tahun) 27,76% dan lansia tua (80 tahun ke atas) 8,65%. Sedangkan lansia di DI Yogyakarta didominasi lansia muda (60-69 tahun) 57,49%, lansia madya (70-79 tahun) 29,54% dan lansia tua (80+ tahun) 12,97% [1]. Seiring bertambahnya usia, masalah pada lansia semakin tinggi salah satunya nyeri sendi yang dialami lansia. Prevalensi nasional menurut laporan Riskesdas 2018 nyeri sendi lansia usia 65-74



mencapai 18,63% dan usia 75 tahun ke atas mencapai 18,95%. Jenis kelamin perempuan lebih banyak menderita nyeri sendi 8,46% dari pada laki-laki 6,13% [2]. Nyeri sendi yang dirasakan didapatkan saat lansia beraktivitas dan kaku sendi saat bangun pagi hari. Gejala nyeri sendi sebagian besar muncul pada lutut 66,7%, pergelangan tangan 10%, jari kaki 6,7%, lutut dan jari tangan 6,7%, lutut dan siku dan jari tangan dan pergelangan kaki 3,3%. Sensasi nyeri yang diterima seperti tertusuk-tusuk, kram dan kaku [3].

Masalah keperawatan yang muncul pada nyeri sendi adalah nyeri akut dan nyeri kronis, yaitu pengalaman sensorik atau emosional yang kaitannya dengan kerusakan jaringan aktual dan fungsional yang berlangsung 3 bulan atau lebih dari 3 bulan yang berintensitas ringan sampai berat. Nyeri sendi pada lansia yang tidak diatasi dan dibiarkan saja akan mempengaruhi kualitas hidup lansia. Lansia yang mengalami nyeri sendi harus segera diatasi penyebab atau mengurangi nyeri untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan manajemen nyeri sendi. Manajemen nyeri bertujuan untuk mengurangi rasa atau sensasi nyeri serta mendukung proses pemulihan tanpa menimbulkan efek samping berbahaya melalui terapi non-farmakologi [4]. Terapi non-farmakologi digunakan untuk meredakan nyeri sendi dan merupakan intervensi keperawatan mandiri yang bertujuan mengurangi nyeri yang dialami individu.

Salah satu jenis terapi non farmakologis kompres hangat yang dapat meredakan nyeri sendi adalah kompres hangat jahe merah yang bekerja pada tahap transduksi untuk menghambat pembentukan prostaglandin mediator nyeri berkat kemampuannya dalam mengontrol nyeri. Jahe merah mengandung komponen seperti pati (52.0%), minyak atsiri (3.9%), serta saripati yang larut dalam alkohol (9.93%) dengan kadar lebih tinggi daripada jahe gajah dan jahe emprit. Jahe merah memiliki rasa pahit, pedas, serta aroma khas yang berasal dari oleoresin, yaitu gingerol, zingeron, dan shogaol. Oleoresin ini memiliki sifat antiinflamasi, antioksidan yang kuat, serta analgesik (peredam nyeri). Penelitian Noviyanti & Azwar (2020) ditemukan kompres jahe efektif dalam menurunkan nyeri sendi. Sejalan dengan hasil penelitian I. Handayani (2020) kompres jahe merah berpengaruh signifikan terhadap nyeri sendi [5].

Studi pendahuluan di BPSTW Budi Luhur Yogyakarta mendapatkan hasil lansia rata-rata memiliki keluhan nyeri seperti nyeri kepala, nyeri perut, nyeri badan dan nyeri pada persendian. Nyeri sendi yang dirasakan para lansia muncul secara tiba-tiba tidak mengetahui pasti penyebabnya. Lansia dalam mengurangi dan menurunkan rasa nyeri dengan obat anti nyeri. Lansia belum banyak mengetahui mengurangi nyeri sendi dengan cara non farmakologis salah satunya belum mengetahui jika jahe merah dapat menurunkan nyeri dengan cara kompres hangat. Berdasarkan latar belakang dan studi pendahuluan, peneliti melakukan intervensi kompres hangat jahe merah pada lansia yang mengalami nyeri pada persendian di BPSTW Budi Luhur Yogyakarta apakah ada penurunan nyeri sendi yang lansia rasakan.

2. Metode Penelitian

Metode penelitian deskriptif pendekatan studi kasus dengan proses asuhan keperawatan pengelolaan klien dengan masalah nyeri sendi meliputi dari pengkajian yang bersumber dari pasien, petugas BPSTW dan lembar pemeriksaan pasien. Diagnosa keperawatan berdasarkan analisa data pasien ditentukan menggunakan Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI). Tujuan dan hasil yang akan dicapai ditentukan menggunakan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI). Intervensi keperawatan untuk menyusun rencana tindakan guna menyelesaikan masalah keperawatan yang telah ditetapkan menggunakan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Implementasi dan evaluasi keperawatan didokumentasikan menggunakan model SOAP. Pengambilan klien menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi yang bertempat di BPSTW Budi Luhur Dinsos Yogyakarta dan didapatkan sejumlah 1 klien.

Intervensi kompres hangat jahe merah dengan mengukur tingkat nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan skor skala nyeri 0: tidak ada nyeri, skor skala 1-3: nyeri ringan, skor skala 4-6: nyeri sedang, skor skala 7-9: nyeri berat terkontrol, skor skala 10: nyeri berat tak tertahankan. Pengukuran skala nyeri ini dilakukan secara pre-post test. Instrumen yang digunakan dengan lembar pengukuran skala *Numeric Rating Scale* (NRS). Alat dan bahan yang digunakan adalah 8 rimpang jahe merah parut, air hangat, kasa/handuk kecil.

Prosedur pelaksanaan EBN mengacu pada artikel penelitian [6] dengan mengukur tekanan darah dan skala nyeri sebelum dilakukan kompres hangat jahe merah, kemudian atur posisi klien senyaman mungkin selanjutnya kompres dengan perutan jahe merah yang diletakkan pada kasa pada sendi yang nyeri selama 20 menit dengan suhu air 40-50°C yang diberikan 2 kali sehari selama 3 hari. Kemudian evaluasi kembali setelah diberikan kompres hangat jahe merah dengan kaji ulang nyeri klien dan tekanan darah serta didokumentasikan.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pengkajian

Hasil pengkajian tanggal 18 Oktober 2024 didapatkan klien Ny. SS berusia 60 tahun berjenis kelamin perempuan masuk BPSTW Budi Luhur pada tahun 2021 karena klien sudah tidak bisa bekerja dan tidak bisa membiayai hidup sendiri. Klien mempunyai riwayat jatuh dari tangga 5 tahun yang lalu. Saat ini klien mengeluhkan 1 bulan terakhir lutut kiri tiba-tiba terasa kencang dan tidak bisa digerakkan saat bangun tidur. Lutut saat ditekuk atau diluruskan akan terasa dangat nyeri dan sakit saat untuk berjalan. Nyeri sering muncul dan setiap hari. Terdapat bengkak pada lutut kiri, teraba hangat, kemerahan dan tidak bisa menekuk atau meluruskan lutut secara spontan. Pengkajian nyeri NRS dengan skala nyeri 5 sebelum dilakukan intervensi. Klien menahan nyeri yang dirasakan. TTV klien TD: 126/78 mmHg, N: 75 x/menit, RR: 20 x/menit.

Diagnosa Keperawatan

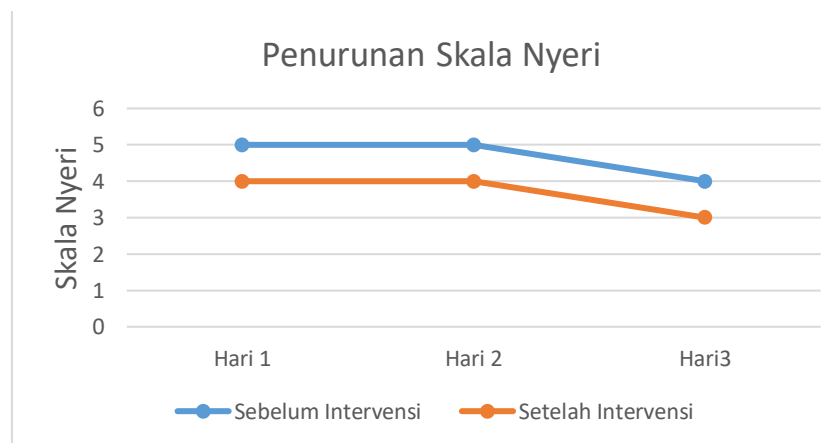
Diagnosa keperawatan yang muncul berdasarkan analisa data yang disesuaikan dengan Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI) ditemukan diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis.

Intervensi, Implementasi dan Evaluasi

Intervensi keperawatan berdasarkan pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yaitu dengan manajemen nyeri yang berupa identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, identifikasi nyeri, identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (TENS, hipnosis, akupresur, terapi musik, Biofeedback, terapi pijat, aromaterapi, teknik imajinasi terbimbing, kompres hangat/dingin, terapi bermain), jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri, jelaskan strategi meredakan nyeri, anjurkan monitor nyeri secara mandiri, ajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri, kolaborasi pemberian analgetik jika perlu [7].

Implementasi dilakukan 2 kali/hari di pagi dan siang hari dengan durasi pemberian 20 menit selama 3 hari. Nyeri sendi klien diukur menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan setelah diberikan terapi kompres hangat jahe merah untuk melihat hasil dalam mengurangi nyeri sendi.

Gambar 1. Hasil Evaluasi Pembandingan Skala Nyeri Sebelum Dan Setelah Intervensi Kompres Hangat Jahe Merah



Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan Gambar 1 menunjukkan penerapan terapi kompres hangat jahe merah menurunkan skala nyeri sendi setelah dilakukan kompres hangat jahe merah setiap harinya. Adanya penurunan skala nyeri sebelum dilakukan kompres jahe merah 5 (nyeri sedang) pada hari pertama dan terendah setelah 3 hari kompres jahe merah menjadi 3 (nyeri ringan).

4. Pembahasan

Klien berusia 60 tahun dan berjenis kelamin perempuan, dalam penelitian [8] menyebutkan bahwa perempuan yang berusia di atas 50 tahun atau memasuki masa menopause akan mengalami penurunan kadar hormon, terutama estrogen, serta berkurangnya fungsi fisiologis tubuh. Salah satu fungsi hormon estrogen adalah mendukung sintesis kondrosit dalam matriks tulang. Ketika kadar estrogen menurun, sintesis kondrosit juga berkurang yang akhirnya mengurangi produksi proteoglikan dan kolagen. Di sisi lain, aktivitas lisosom meningkat, sehingga kondisi ini menjadi salah satu alasan mengapa nyeri sendi lebih sering terjadi pada wanita. Usia lansia kehilangan massa otot tulang progresif dengan beberapa kemungkinan karena perubahan hormonal dan resorpsi tulang aktual. Skala nyeri mayoritas lansia yaitu nyeri berat dijelaskan bahwa kondisi ini disertai dengan sensasi panas, pembengkakan, dan kemerahan, yang umumnya mereda dalam beberapa jam atau hari [9]. Penyebab nyeri sendi dipengaruhi beberapa faktor yaitu trauma, neoplasma, riwayat penyakit, beban sendi yang berlebihan, usia dan jenis kelamin. Perempuan yang telah menopause dan memasuki masa usia lanjut mengalami penurunan hormon estrogen sehingga terjadi ketidakseimbangan osteoblas dan osteoklas yang mengakibatkan penurunan massa tulang sehingga menyebabkan tulang menipis, berongga, kekakuan sendi, pengelupasan tulang rawan sendi sehingga terjadi nyeri sendi [10; 11]

Masalah keperawatan pada studi kasus adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Nyeri akut merupakan pengalaman sensorik atau emosional yang terjadi akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun fungsional, dengan onset yang bisa tiba-tiba atau bertahap. Intensitasnya bervariasi dari ringan hingga berat dan biasanya berlangsung kurang dari tiga bulan [12]. Penelitian asuhan keperawatan Khoiruroch (2023) menegakkan diagnosa nyeri akut pada lansia karena sesuai dengan batasan karakteristik secara subjektif pasien dapat mengungkapkan masalah secara verbal dan objektif pasien tampak meringis dan menunjukkan letak nyeri.

Intervensi yang dilakukan adalah manajemen nyeri yaitu mengidentifikasi nyeri, skala, kualitas, lokasi karakteristik nyeri, pengaruh nyeri dan pemberian terapi non farmakologi kompres hangat jahe merah. Jahe merah mengandung senyawa gingerol dan shogaol yang berperan dalam mengurangi peradangan. Rangsangan panas dari kompres hangat jahe merah meningkatkan suhu kulit sehingga timbul kemerahan. Jika terjadi pelebaran pembuluh darah di kulit, efek ini akan berlanjut ke pembuluh darah di jaringan dalam, sehingga memperlancar sirkulasi darah. Panas yang dihasilkan pada kulit juga dapat merangsang hipotalamus untuk melepaskan endorfin yang berfungsi meredakan nyeri. Intervensi dilakukan 2x/hari dengan pemberian kompres 20 menit selama 3 hari. Hal ini sejalan dengan penelitian [6] yang menyimpulkan kompres hangat jahe merah bisa dijadikan teknik non farmakologi untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia.

Berdasarkan hasil evaluasi kasus tersebut, klien sebelum diberikan terapi kompres hangat jahe merah skala nyeri 5 (nyeri sedang). Hasil tersebut menjadi salah satu manifestasi klinis lansia yang mengalami nyeri sendi. Penelitian serupa didapatkan skala nyeri sendi sedang (86,7%) sebelum dilakukan terapi kompres jahe merah. Serupa dengan penelitian [13] sebelum diberikan kompres jahe merah paling banyak skala nyeri 5 (43,3%) dan setelah diberikan kompres jahe merah menurun pada skala nyeri 3 (26,7%) dengan hasil penelitian terdapat efektivitas pemberian kompres jahe merah terhadap intensitas nyeri sendi. Serupa dengan penelitian [6] menunjukkan rata-rata skala nyeri sebelum diberikan intervensi adalah 5 (nyeri sedang) dan rata-rata skala 46 nyeri setelah intervensi adalah 3 (nyeri ringan) menggunakan jahe merah selama 20 menit efektif mengurangi rasa nyeri. Kandungan enzim siklooksigenase dalam jahe berperan dalam mengurangi peradangan pada penderita nyeri sendi. Selain itu, jahe memiliki efek farmakologis yang memberikan sensasi panas dan pedas. Sensasi panas ini dapat membantu meredakan nyeri, mengurangi kekakuan dan kejang otot, serta memicu pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi), terutama pada area yang diberikan kompres. Hal ini membantu menghambat pelepasan reseptor nyeri, sehingga lansia akan merasa lebih nyaman dibandingkan dengan kondisi sebelumnya [6].

Jahe merah memiliki sifat antiinflamasi yang dapat membantu meredakan peradangan dan mengurangi nyeri sendi. Efek ini berasal dari senyawa aktif seperti gingerol, gingerdione, dan zingeron, yang bekerja dengan menghambat leukotrien dan prostaglandin sebagai mediator utama peradangan. Penggunaan kompres jahe merah mengombinasikan terapi hangat dan efek relaksasi, sehingga bermanfaat bagi penderita nyeri sendi. Untuk mengatasi nyeri sendi, jahe merah bekerja melalui tahap transduksi nyeri, dimana gingerolnya mampu menghambat pembentukan prostaglandin yaitu mediator nyeri, sehingga mengurangi rasa nyeri [14]. Kompres jahe merah menurut Therklson (2010) dapat memberikan sensasi hangat pada tubuh yang membantu klien merasa rileks. Hal ini meningkatkan peluang klien untuk beristirahat dengan lebih baik serta merasa lebih tenang dan nyaman. Selain itu, sensasi hangat ini juga membantu mengurangi ketegangan tubuh [15]. Pada jahe merah kandungan air dan minyak esensial berperan sebagai enhancer yang dapat meningkatkan permeabilitas oleoresin untuk menembus kulit. Usia pertengahan (middle age), perubahan yang biasanya terjadi pada lansia, seperti pada sistem integumen belum begitu tampak, contohnya kulit belum mengalami kerutan atau kasar yang signifikan dan mekanisme perlindungan kulit belum sepenuhnya menurun. Sehingga, penurunan skala nyeri dipengaruhi oleh pernyataan tersebut karena mekanisme sistem integumen atau kulit klien belum sepenuhnya menurun [6].

5. Kesimpulan

Hasil studi kasus asuhan keperawatan setelah diberikan intervensi keperawatan pemberian terapi kompres hangat jahe merah selama 3 hari dengan pemberian 2x/hari dengan durasi pemberian 20 menit. Pengukuran skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) didapatkan skala nyeri sebelum diberikan terapi skala 5 dan setelah diberikan terapi skala 3. Berdasarkan hasil tersebut pemberian kompres hangat jahe merah efektif dalam mengurangi skala nyeri sendi pada lansia. Saran intervensi kompres hangat jahe merah diharapkan menjadi acuan, pedoman dan meningkatkan asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami permasalahan keperawatan nyeri sendi dengan penerapan terapi komprehensif non farmakologis

Keterbatasan Penelitian

Pada pelaksanaan studi kasus ini peneliti tidak banyak mengalami kesulitan. Secara umum, tidak terdapat kesulitan berarti selama proses pengumpulan data dan intervensi keperawatan berdasarkan EBN, karena klien bersikap kooperatif sehingga dapat membantu kelancaran studi kasus.

Daftar Pustaka

- [1] BPS. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023. Vol. 20. Badan Pusat Statistik; 2023.
- [2] Riskesdas. Laporan Nasional Riskesdas 2018. 2018.
- [3] A. Saifah. Pengaruh kompres hangat air rebusan jahe merah terhadap keluhan rematik melalui pemberdayaan keluarga. *Jurnal Kesehatan Tadulako*. 2018;4(3):37–47.
- [4] R.N. Santiasari, L. Mahayati, A.D. Sari. Teknik Non Farmakologi Mobilisasi Dini Pada Nyeri Post Sc. *Jurnal Kebidanan*. 2021 May 28;10(1):21–8.
- [5] H. R. Risnah, M.U. Azhar, M. Irwan. Terapi Non Farmakologi Dalam Penanganan Diagnosis Nyeri Pada Fraktur: Systematic Review. *Journal of Islamic Nursing*. 2019 Nov 20;4(2):77.
- [6] I. Istianah, W.K. Lestari, H. Hapipah, S. Supriyadi, N. Hidayati, H.P. Rusiana. Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah terhadap Skala Nyeri Lansia Osteoarthritis di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*. 2022 Dec 19;10(2):23–8.
- [7] PPNI. *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*. Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI; 2018.
- [8] Noviyanti, A. Yessi. Efektifitas Kompres Jahe terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia dengan Arthritis Remathoid. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*. 2021;11(1):185–92.

-
- [9] S.A. Putri, N. Naziyah, C. Suralaga. Efektivitas Kompres Hangat pada Lansia terhadap Penurunan Nyeri Gout Arthritis di Posbindu Kemuning Baktijaya Depok. *Malahayati Nursing Journal*. 2023 Jun 26;5(7):2267–79.
- [10] N.L.E. Suryantini. Prevalensi Nyeri Sendi Lansia Dan Self-Care Management Mengatasi Nyeri di Desa Semarapura Kauh Kecamatan Klungkung. [Denpasar]; 2022.
- [11] L. Qodariah. Perbandingan Efektivitas Kompres Minyak Jahe Dan Kompres Minyak Cengkeh Terhadap Penurunan Nyeri Sendipada Lansia di Puskesmas Bojong Purbalingga. [Purwokerto]; 2018.
- [12] PPNI. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*. Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI; 2016.
- [13] Mujahidin. Efektivitas Kompres Jahe Merah Terhadap Nyeri Sendi Penderita Reumathoid Arthritis. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*. 2023 Jul 24;13(26):77–85.
- [14] A.D. Listyarini, D. Riyana, D.B. Prastiani, S.A.M. Adyani. Pengaruh Kompres jahe Merah Terhadap Tingkat Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Asam Urat di Desa Ketanjung. *Jurnal Profesi Keperawatan*. 2022 Jul;9(2):98–109.
- [15] A.K. Wijaya, Ferasinta, Yandrizal. The Effect of Warm Red Ginger Compress Therapy on the Decrease in Rheumatoid Arthritis Pain in the Elderly at the Social Institution Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*. 2020;14(4):3040–5.