

## EFEKTIVITAS KOMPRES JAHE MERAH TERHADAP NYERI SENDI PENDERITA REUMATHOID ARTRITIS

**Mujahidin**

*Program Studi Ilmu Keperawatan STIK Bina Husada Palembang  
Jl. Syech Abdul Somad No 28 Kel. 22 Ilir Palembang  
Email : mujahidin@binahusada.ac.id*

### **Abstrak**

Salah satu permasalahan kesehatan yang banyak terjadi di lingkungan masyarakat adalah penyakit *reumathoid arthritis* atau penyakit rematik. Seseorang yang menderita penyakit ini akan merasakan sensasi rasa nyeri pada area sendi. Penggunaan jahe merah sebagai alternatif penanganan nyeri sudah mulai banyak dilakukan, seperti dilakukan pada nyeri asam urat, nyeri gout arthritis, nyeri osteoarthritis dan nyeri nyeri sendi lain yang masih belum diketahui pasti penyebabnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas dari kompres jahe merah terhadap intensitas nyeri sendi penderita *reumathoid arthritis*. Metode yang digunakan adalah *one grup pre test post test design*, sampel penelitian adalah penderita *reumathoid arthritis* berjumlah 30 orang, analisis data menggunakan uji *wilcoxone*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April - Mei 2023 bertempat di Desa wilayah Kecamatan Jejawi Kabupaten Ogan Komering Ilir. Hasil penelitian diketahui jika nilai *p value* 0.004, berdasarkan hasil ini maka disimpulkan bahwa terdapat efektivitas dari pemberian kompres jahe merah dengan berat 30 gram yang dilarutkan dalam 500 ml air dan dikompreskan selama 1 jam terhadap intensitas nyeri sendi penderita *reumathoid arthritis*. Penggunaan kompres jahe merah ini dapat menjadi pertimbangan untuk disarankan kepada penderita sebagai tambahan alternatif terapi pelengkap untuk mengatasi permasalahan nyeri.

**Kata Kunci : Kompres Jahe Merah, Reumathoid Arthritis**

### **ABSTRACT**

*One of the health problems that often occur in the community is rheumatoid arthritis or rheumatic disease. A person suffering from this disease will feel a sensation of pain in the joint area. The use of red ginger as an alternative to pain management has begun to be widely practiced, such as for gout pain, gout arthritis pain, osteoarthritis pain and other joint pain whose cause is still unknown. The purpose of this study was to determine the effectiveness of red ginger compresses on the intensity of joint pain in patients with rheumatoid arthritis. The method used was one group pre test post test design, the research sample was 30 rheumatoid arthritis sufferers, data analysis used the Wilcoxon test. This research was carried out in April - May 2023 at the village of Jejawi District, Ogan Komering Ilir Regency. The results showed that the p value was 0.004. Based on these results, it was concluded that there was effectiveness of giving red ginger compresses weighing 30 grams dissolved in 500 ml of water and compressed for 1 hour on the intensity of joint pain in patients with rheumatoid arthritis. The use of red ginger compresses can be considered as a recommendation for sufferers as an alternative to complementary therapy to overcome pain problems.*

**Keywords: Red Ginger Compress, Rheumatoid Arthritis**

## PENDAHULUAN

*Reumathoid Arthritis* merupakan salah satu penyakit gangguan pada sistem musculoskeletal yang saat ini kejadiannya cukup banyak ditemukan di lingkungan masyarakat baik di lingkungan perkotaan maupun di pedesaan. Penyakit ini paling banyak dijumpai pada usia 50 ke atas, (1). Hal ini sekaligus menguatkan asumsi bahwa penyakit ini memang berkaitan erat dengan proses degeneratif. Pada usia 50 tahun ke atas akan banyak terjadi perubahan perubahan seperti pada jaringan kolagen, elastin, komposisi dan kepadatan struktur tulang akan menurun, terjadi perubahan pada struktur otot serta kemampuan sendi dalam mempertahankan elastisitasnya pun juga akan berkurang, (2). Lebih dari 300 juta orang di dunia menderita penyakit ini, itu artinya dari 6 orang yang ada di dunia 1 orangnya menderita *Reumathoid Arthritis*, (3).

Dampak dari permasalahan *reumathoid arthritis* yang paling umum adalah adanya sensasi rasa nyeri yang mengganggu pada area persendian yang berakibat pada menurunnya kemampuan sendi untuk dapat menjalankan fungsinya dengan baik. Karakter nyeri sendi pada penyakit *reumathoid arthritis* ini adalah rasa tidak nyaman ketika area sendi dipegang, tampak pula adanya pembengkakan, peradangan, kekakuan sendi dan terbatas dalam melakukan pergerakan (4).

Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan nyeri yang terjadi akibat dari *reumathoid arthritis* ini yaitu dengan cara farmakologis dan dengan cara non farmakologis. Secara farmakologis biasanya yang dilakukan adalah dengan menggunakan obat obatan seperti aspirin dan ibuprofen, namun penggunaan obat ini sering kali menimbulkan keluhan tidak nyaman pada sistem pencernaan seperti rasa perih pada ulu hati. Selain obat oral ada juga golongan obat topical yang penggunaannya dilakukan dengan cara mengoleskan pada area yang mengalami nyeri. Kemudian

penanganan nyeri juga dapat dilakukan secara non farmakologi, dalam keperawatan dikenal dua tehnik yang dapat dilakukan yaitu dengan menggunakan tehnik distraksi ataupun menggunakan tehnik relaksasi, (4).

Selain kedua cara tersebut, saat ini juga sudah mulai banyak ditemukan penggunaan kompres jahe merah untuk mengatasi permasalahan nyeri yang berkaitan dengan gangguan pada sistem musculoskeletal seperti nyeri pada *gout arthritis*, *osteoarthritis*, asam urat dan permasalahan nyeri sendi lain yang belum begitu diketahui penyebabnya.

Beberapa kajian penelitian tentang jahe merah ini pun sudah banyak ditemukan seperti penelitian yang pernah dilakukan oleh (5) yang meneliti tentang pengaruh pemberian kompres bubuk jahe merah terhadap nyeri pada lansia dengan *gout arthritis*, dalam hasil penelitiannya disebutkan bahwa kompres bubuk jahe merah dapat diberikan untuk menurunkan intensitas nyeri *gout arthritis* pada lansia.

Selain digunakan pada nyeri *gout arthritis*, jahe merah juga pernah digunakan untuk mengatasi permasalahan nyeri pada asam urat, (6) pernah melakukan kajian penelitian dengan judul penelitiannya pengaruh pemberian kompres larutan jahe terhadap nyeri asam urat. Hasil penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian kompres larutan jahe terhadap nyeri asam urat di Posyandu Lansia Melati Desa Candisari.

Kompres jahe merah juga digunakan sebagai alternatif terapi dalam mengatasi permasalahan nyeri sendi lain, seperti penelitian yang pernah dilakukan oleh (7) yang meneliti tentang pengaruh kompres hangat air rebusan jahe merah terhadap keluhan penyakit sendi melalui pemberdayaan keluarga. Hasil penelitiannya menyebutkan bahwa penggunaan kompres hangat air rebusan jahe merah berpengaruh dan dapat mengurangi keluhan penyakit sendi pasien.

Masih banyak lagi kajian kajian penelitian tentang jahe merah yang pernah dilakukan dan terbukti efektif dalam mengatasi permasalahan permasalahan nyeri yang terjadi akibat dari berbagai penyakit.

Penggunaan kompres jahe untuk mengatasi permasalahan nyeri *reumathoid arthritis* sudah cukup banyak dilakukan dan dari hasil penelusuran kajian riset di berbagai artikel yang telah dipublikasi menunjukkan pengaruh yang cukup signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri. Adanya kandungan analgesic dan anti inflamasi yang terdapat di dalam jahe diyakini dapat memberikan kontribusi positif untuk menurunkan permasalahan nyeri khususnya nyeri pada sendi. Namun masih ada beberapa hal yang masing ingin diungkap dari penggunaan kompres jahe merah ini agar benar benar dapat diyakini efektif dalam mengatasi permasalahan nyeri, seperti berapa lama durasi kompres yang dilakukan, berapa banyak kandungan jahenya dan bagaimana cara atau tehnik mengompreskannya. Hal inilah yang menjadi landasan peneliti untuk melakukan kajian penelitian terhadap penggunaan kompres jahe merah tersebut dan pengaruhnya terhadap intensitas nyeri pada penderita *reumathoid arthritis*.

## TUJUAN PENELITIAN

### Tujuan Umum

Diketahui efektivitas kompres jahe merah terhadap intensitas nyeri sendi penderita *arthritis reumathoid* bagi warga Desa di wilayah Kecamatan Jejawi Kabupaten Ogan Komering Ilir Provinsi Sumatera Selatan

### Tujuan Khusus

Diketahui intensitas nyeri sendi sendi penderita *arthritis reumathoid* warga Desa di wilayah Kecamatan Jejawi Kabupaten Ogan Komering Ilir Provinsi Sumatera Selatan sebelum diberikan kompres jahe merah.

Diketahui intensitas nyeri sendi sendi penderita *arthritis reumathoid* bagi warga Desa di wilayah Kecamatan Jejawi

Kabupaten Ogan Komering Ilir Provinsi Sumatera Selatan sesudah diberikan kompres jahe merah

Diketahui efektivitas pemberian kompres jahe merah dengan berat 30 gram yang dilarutkan dalam 500 ml air dan dikompreskan selama 1 jam terhadap intensitas nyeri sendi penderita *arthritis reumathoid* warga Desa di wilayah Kecamatan Jejawi Kabupaten Ogan Komering Ilir Provinsi Sumatera Selatan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian dengan rancangan *pre eksperimental one grup pre test post test design*.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April - Mei 2023 bertempat di Desa wilayah Kecamatan Jejawi Kabupaten Ogan Komering Ilir Provinsi Sumatera Selatan.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh penderita *rheumatoid arthritis* yang terdapat di wilayah Kecamatan Jejawi dan sampel dalam penelitian ini adalah penderita *arthritis rheumatoid* berjumlah 30 orang yang dipilih dengan tehnik *purposive sampling* serta memenuhi kriteria yang telah ditentukan yaitu penderita *arthritis reumatoid*, jenis kelamin laki laki, bersedia berpartisipasi dalam penelitian dan mengalami permasalahan nyeri akibat dari *arthritis rheumatoid*.

Alat dan bahan yang digunakan terdiri dari jahe merah dengan berat 30 gram untuk masing masing sampel, timbangan digital, parutan untuk memarut jahe, 500 ml air bersih dan kuas dan formulir pengukuran intensitas nyeri.

Pada proses pelaksanaan penelitian terlebih dahulu dimulai dengan menghubungi dan menginformasikan kepada sampel untuk kesediaan berpartisipasi dalam proses penelitian yang akan dilakukan. Setelah dihubungi dan dipastikan bahwa memenuhi kriteria sampel, selanjutnya dijadwalkan pertemuan langsung untuk pelaksanaan pengukuran intensitas nyeri dan dilanjutkan dengan pelaksanaan pemberian kompres jahe merah.

Kegiatan pelaksanaan dilakukan secara bertahap. Tahap pertama dilakukan pada sebanyak 5 orang sampel dalam sehari agar pelaksanaan penelitian dapat lebih efektif dan dapat lebih maksimal. Setelah semua sampel dilakukan pengukuran intensitas nyeri dan dilakukan pemberian kompres jahe merah selanjutnya dilakukan kembali pengukuran terhadap intensitas nyeri setelah diberikan kompres jahe tersebut. Setelah semua rangkaian tersebut selesai selanjutnya dilakukan tahapan pengolahan dan analisis data hasil penelitian. Rangkaian pengolahan data ini diawali dengan *entry* data dan selanjutnya diolah dengan menggunakan program SPSS versi 26.

Langkah pertama dilakukan prosedur penilaian sebaran data, apakah yang dimiliki tersebut berdistribusi normal atau tidak dikarenakan uji hipotesis yang akan digunakan pada data ini adalah uji T Berpasangan yang mensyaratkan sebaran data harus berdistribusi normal. Setelah dilakukan uji normalitas diketahui jika sebaran data tidak berdistribusi normal sehingga uji hipotesis yang digunakan dalam menganalisis adalah uji alternatif dari uji T Berpasangan yaitu uji *Wilcoxon*.

## HASIL PENELITIAN

### Analisa univariat

#### 1. Umur Sampel

**Tabel 1 Umur Sampel Penelitian**

Umur	Frekuensi	%
50	1	3.3
54	1	3.3
56	3	10.0
57	3	10.0
59	2	6.7
60	5	16.7
61	5	16.7
62	5	16.7
63	3	10.0
65	1	3.3
66	1	3.3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>

Pada tabel 1 umur sampel penelitian diatas dapat dilihat bahwa dari 30 sampel

yang berpartisipasi, umur yang paling banyak yaitu umur 60 tahun sebanyak 5 orang sampel (16.7%), umur 61 tahun sebanyak 5 orang sampel (16.7%), umur 62 tahun sebanyak 5 orang sampel (16.7%). Umur 56, 57 dan 63 tahun masing masing sebanyak 3 orang sampel (10.0%), umur 59 tahun sebanyak 1 orang sampel (6.7%) dan sisanya yaitu umur 50, 54, 65 dan 66 masing masing sebanyak 1 orang sampel (3.3%).

#### 2. Jenis Kelamin Sampel Penelitian

**Tabel 2 Jenis Kelamin Sampel Penelitian**

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Laki Laki	30	100.0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>

Pada tabel 2 jenis kelamin sampel penelitian terdapat sebanyak 30 orang sampel (100.0%) yang berjenis kelamin laki laki. Hal ini sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan dalam penelitian yaitu sampel penelitian semua yang dipilih adalah berjenis kelamin laki laki.

#### 3. Nyeri Sebelum

**Tabel 3 Nyeri Sebelum Diberikan Kompres Jahe Merah**

Nyeri Sebelum	Frekuensi	%
Intensitas Nyeri 4	6	20.0
Intensitas Nyeri 5	13	43.3
Intensitas Nyeri 6	9	30.0
Intensitas Nyeri 7	1	3.3
Intensitas Nyeri 8	1	3.3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>

Pada tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa nyeri sebelum diberikan kompres jahe merah intensitas nyeri yang paling banyak yaitu intensitas nyeri 5 (nyeri sedang) sebanyak 13 orang sampel yang mengalami (43.3%), kemudian intensitas nyeri 6 (nyeri sedang) sebanyak 9 orang (30.0%) dan intensitas nyeri 4 (nyeri sedang) sebanyak 6 orang (20.0%) dan intensitas nyeri 7, 8 masing masing 1 orang sampel (3.3%)

#### 4. Nyeri sesudah

**Tabel 4 Nyeri Sesudah Diberikan Kompres Jahe Merah**

Nyeri Sebelum	Frekuensi	%
Intensitas Nyeri 2	4	13.3
Intensitas Nyeri 3	8	26.7
Intensitas Nyeri 4	3	10.0
Intensitas Nyeri 5	5	16.7
Intensitas Nyeri 6	7	23.3
Intensitas Nyeri 7	1	3.3
Intensitas Nyeri 8	2	6.7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>

Pada tabel 4 di atas dapat dilihat nyeri sesudah diberikan kompres jahe merah. Paling banyak sebanyak 8 orang sampel (26.6%) dengan intensitas nyeri 3 (nyeri ringan), 7 orang sampel (23.3%) dengan intensitas nyeri 6 (nyeri sedang), 5 orang sampel (16.7%) dengan intensitas nyeri 5 (nyeri sedang), 4 orang sampel (13.3%) dengan intensitas nyeri 2 (nyeri ringan), 3 orang sampel (10.0%) dengan intensitas nyeri 4 (nyeri sedang), 2 orang sampel (6.7%) dengan intensitas nyeri 8 (nyeri berat) dan 1 orang sampel (3.3%) dengan intensitas nyeri 1 (nyeri ringan).

#### 5. Hasil Uji Wilcoxon

**Tabel 5 Uji Wilcoxon**

Uji Wilcoxon Sebelum – Sesudah <i>Range of Motion</i>	
Z	-4,902
P. value	0,004

Pada tabel 5 di atas uji dapat dilihat hasil analisis dengan menggunakan uji *wilcoxon* nilai *p value* 0,004. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat efektivitas dari pemberian kompres jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri sendi pada penderita *rheumatoid arthritis*.

#### PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April - Mei 2023 bertempat di Desa wilayah

Kecamatan Jejawi Kabupaten Ogan Komering Ilir Provinsi Sumatera Selatan. Dipilihnya lokasi ini menjadi tempat penelitian dikarenakan berdasarkan data yang didapat oleh peneliti bahwa di wilayah ini cukup banyak warga yang mengalami permasalahan yang berkaitan dengan system musculoskeletal yaitu nyeri sendi yang terjadi akibat dari berbagai macam penyakit seperti *gout arthritis*, asam urat, *osteoarthritis* dan *reumathoid arthritis*. Ada banyak faktor yang dicurigai menjadi penyebab dari permasalahan ini, salah satunya adalah faktor usia.

Dalam penelitian ini terdapat 30 orang sampel yang berpartisipasi dalam proses penelitian, proses pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan tehnik *purposive sampling* sehingga memungkinkan peneliti untuk menetapkan beberapa kriteria tertentu terhadap sampel yang akan berpartisipasi. Beberapa kriteria yang diambil yaitu penderita yang pernah didiagnosis *reumathoid arthritis* yang diketahui dari informasi yang diberikan langsung oleh sampel tersebut. Hal ini penting dilakukan untuk benar benar memastikan bahwa nyeri yang dirasakan sampel adalah benar nyeri sendi yang terjadi akibat dari *reumathoid arthritis*. Kriteria yang kedua yaitu umur sampel yang diambil adalah yang berusia 50 sampai dengan 70 tahun, hal ini didasari karna pada usia ini sudah terjadi proses degenerative dari berbagai system tubuh, khususnya system musculoskeletal yang berkaitan dengan permasalahan *reumathoid arthritis* ini, dan yang ketiga adalah jenis kelamin yang dipilih adalah jenis kelamin laki laki, hal ini dimaksudkan untuk lebih meminimalisir faktor bias penelitian. Persepsi terhadap nyeri antara jenis kelamin laki laki dan perempuan kemungkinan besar akan berbeda sehingga perlu untuk dilakukan upaya pemilihan jenis kelamin yang akan dipilih untuk menjadi sampel penelitian.

Hasil analisis data dengan menggunakan uji *wilcoxon* didapat nilai *p value* 0.004 yang berarti bahwa terdapat

efektivitas dari pemberian kompres jahe merah dengan berat 30 mg yang dilarutkan dalam 500 ml air dan dikompreskan selama 1 jam terhadap penurunan intensitas nyeri sendi pada penderita yang mengalami *reumathoid arthritis*. Hasil ini juga diperkuat dari hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang meneliti tentang kompres jahe merah dan kaitannya terhadap penurunan intensitas nyeri *reumathoid arthritis*. Pada tahun 2020 Handayani pernah melakukan penelitian dengan judul pengaruh kompres parutan jahe merah terhadap nyeri sendi pada lansia penderita *reumathoid arthritis* Kecamatan Sendana, hasil penelitiannya didapat nilai *p value* 0.0001. Berdasarkan hasil tersebut maka disimpulkan bahwa kompres jahe merah memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap nyeri sendi, (1). Kemudian Noviyanti dan Azwar di tahun 2021 juga pernah meliti hal serupa dengan Handayani, Novianti dan Azwar meneliti tentang efektivitas kompres jahe terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia dengan *reumathoid arthritis*, hasil penelitiannya juga di dapat nilai *p value* 0.000 yang ini juga berarti penggunaan kompres jahe efektif dalam menurunkan intensitas nyeri sendi *reumathoid arthritis* pada lansia, (4). Selain itu (3) juga pernah mempublikasikan artikel hasil penelitiannya yang berjudul khasiat kompres jahe dalam menurunkan intensitas nyeri pada penderita *reumathoid arthritis* terhadap 40 orang sampel, hasilnya didapat nilai *p value* 0.000 yang ini berarti terdapat pengaruh dari pemberian kompres jahe terhadap penurunan intensitas nyeri penderita *reumathoid arthritis*. Kajian penelitian tentang kompres jahe dan pengaruhnya terhadap perubahan intensitas nyeri sendi *reumathoid arthritis* pada lansia juga pernah dilakukan oleh Waryantini (2), hasil penelitiannya pun juga selaras dengan beberapa penelitian yang telah diungkapkan sebelumnya yaitu terdapat pengaruh yang signifikan pemberian kompres jahe terhadap penurunan intensitas nyeri pada penderita *reumathoid arthritis*. Selain itu dari hasil

penelusuran hasil hasil penelitian yang telah dipublikasikan didapatkan informasi jika kompres jahe juga terbukti efektif dalam mengatasi berbagai permasalahan nyeri yang berkaitan dengan penyakit penyakit lain seperti penelitian yang pernah dilakukan oleh Putri IG dkk (5) yang meneliti tentang pengaruh pemberian kompres bubuk jahe merah terhadap nyeri pada lansia dengan *gout arthritis*, hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa pemberian kompres bubuk jahe dapat menurunkan intensitas nyeri pada lansia dengan *gout arthritis*. Hal yang sama pernah dilakukan oleh Putri dkk (8) namun lansia yang diteliti berasal dari daerah Kalimantan Selatan, hasil penelitiannya pun diketahui jika pemberian kompres jahe dapat menurunkan intensitas nyeri pada lansia yang mengalami *gout arthritis*. Kemudian Samsudin (9) juga pernah meneliti tentang jahe merah, namun Samsudin dan kawan kawan melakukan sesuatu yang sedikit berbeda yaitu dengan cara memarut jahe merah dan diberikan dalam suhu hangat, hasilnya juga terbukti memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri penderita *gout arthritis*. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Rianti (10) dan penelitian yang dilakukan oleh Wilda (11) yang juga meneliti tentang jahe merah dan intensitas nyeri *gout arthritis*, hasilnya pun diketahui memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri. Selain dapat mengatasi nyeri pada *gout arthritis*, penggunaan kompres jahe merah juga diketahui dapat memberikan hasil yang cukup signifikan dalam mengatasi permasalahan nyeri pada penyakit *osteoarthritis*, hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang telah dipublikasikan, seperti penelitian yang pernah dilakukan oleh Farizal dkk (12), adapula penelitian dari Puspita (13) dan juga penelitian yang pernah dilakukan oleh Rusmini dkk (14). Dari ketiga hasil penelitian tersebut diketahui jika penggunaan kompres jahe merah terbukti efektif dalam menurunkan

intensitas nyeri *osteoarthritis*.

Ada pula penelitian tentang kompres jahe yang digunakan untuk mengatasi permasalahan nyeri yang terjadi akibat dari asam urat, seperti yang pernah diteliti oleh Suryani dkk (6) yang meneliti tentang pengaruh pemberian kompres larutan jahe terhadap nyeri asam urat di Posyandu Lansia Melati Desa Candisari. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi 0.001 yang ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian kompres larutan jahe terhadap nyeri asam urat. Kompres jahe juga digunakan untuk mengatasi permasalahan nyeri sendi yang belum diketahui pasti penyebabnya, seperti penelitian yang pernah dilakukan oleh Mukhlis (15) dan juga pernah dilakukan oleh Andi Saifah (7). Hasil penelitian mereka pun juga menunjukkan hasil yang signifikan dari penggunaan kompres jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri sendi.

Kegunaan jahe merah bagi kesehatan memang sudah sejak lama diyakini dapat memberikan manfaat yang cukup banyak karena kandungan gizi dan senyawa kimia aktif yang terdapat di dalam jahe seperti kalori, karbohidrat, serat, protein, sodium, besi, potassium, magnesium, fosfor, zinc, folat, vitamin C, vitamin B6, vitamin A, riboflavin dan niacin, kemudian adapula kandungan minyak atsiri dengan kandungan zat aktif zingiberin, kamfena, lemonin, borneol, shogaol, sineol, fellandren, zingiberol, gingerol, dan zingeron. S (16).

Menurut Sari dkk (17) rimpang jahe mengandung zat gizi, diantaranya energi (79 kkal/100 g), karbohidrat (17,86 g/100 g), serat (3,60 g/100 g), protein (3,57 g/100 g), sodium (14 mg/100 g), zat besi (1,15 g/100 g), potassium (33 mg/100 g), dan vitamin C (7,7 mg/100 g) kemudian jahe juga mengandung senyawa-senyawa fitokimia, diantaranya alkaloid, flavonoid, fenolik, triterpenoid, dan saponin. Banyaknya unsur unsur yang terkandung di dalam jahe semakin menguatkan fakta penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa memang

penggunaan jahe dapat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan. Selain penggunaannya yang dapat dikonsumsi langsung, jahe juga bisa digunakan dengan cara dikompreskan atau dioleskan pada bagian tubuh.

Di dalam jahe terdapat dua kandungan utama, yang pertama yaitu kandungan volatile dan yang kedua kandungan non-volatile. Volatile terdiri dari oleoresin sekitar 4,0-7,5%, yang bertanggung jawab terhadap aroma jahe atau minyak atsiri dengan komponen terbanyak adalah zingiberen dan zingiberol. Minyak atsiri atau dikenal juga sebagai minyak eteris aetheric oil, minyak esensial, minyak terbang, serta minyak aromatik adalah kelompok minyak nabati yang berwujud cairan kental pada suhu ruang namun mudah menguap sehingga memberikan aroma yang khas. Minyak atsiri jahe berwarna bening sampai kuning tua dan memiliki nilai ekonomi tinggi karena banyak digunakan dalam industri parfum, kosmetik, essence, farmasi dan flavoring agent. Kandungan non-volatile pada jahe yang memunculkan sensasi rasa pedas, salah satu diantaranya adalah gingerol. Gingerol memiliki rumus kimia 4-hidroksi-3-methoksifenil-5-hidroksi-alkan-3-ol dengan rantai samping yang bervariasi. Gingerol merupakan senyawa identitas untuk tanaman jahe dan berfungsi sebagai senyawa yang berkhasiat obat. Gingerol yang terkandung di dalam jahe memiliki efek sebagai antiinflamasi, antipiretik, gastroprotective, cardiogenic dan antihepatotoksik, antioksidan, antikanker, antiangiogenesis dan anti-atherosclerotic. Selain kandungan volatile dan non volatile, pada jahe juga terkandung beberapa nutrisi, seperti vitamin, mineral, protein, karbohidrat dan lemak yang juga bermanfaat untuk kesehatan.

## KESIMPULAN

Terdapat efektivitas dari pemberian kompres jahe merah dengan berat 30 gram yang dilarutkan dalam air 500 ml dan dikompreskan dengan durasi 1 jam terhadap intensitas nyeri sendi penderita *reumathoid*

*arthritis* di Desa wilayah Kecamatan Jejawi Kabupaten Ogan Komering Ilir Provinsi Sumatera Selatan

## SARAN

Kompres jahe merah dapat digunakan oleh warga Desa wilayah Kecamatan Jejawi sebagai salah satu alternatif terapi pelengkap untuk mengatasi permasalahan kesehatan khususnya yang berkaitan dengan permasalahan nyeri sendi yang terjadi akibat dari penyakit *reumathoid arthritis*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Handayani I. Pengaruh Kompres Parutan Jahe Merah Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis Kecamatan Sendana. *Heal Papua*. 2020;3(1):114–20.
- Waryantini, Wiranti. Pengaruh Kompres Jahe (*Zingiber Officinale*) Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Sendi (*Rheumatoid Arthritis*) Pada Lansia. *Heal J*. 2018;4(2):49–56.
- Henny Syapitri. Kompres Jahe Berkhasiat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Penderita Rheumatoid Arthritis. *J Mutiara Ners*. 2018;2000:57–64.
- Noviyanti, Azwar Y. Efektifitas Kompres Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid. *J Ilm Permas*. 2021;11(1):185–92.
- Putri IG, Rahmiwati, Yesti Y. Pengaruh Pemberian Kompres Bubuk Jahe Merah Terhadap Nyeri Pada Lansia Dengan Gout Arthritis. *Real Nurs J*. 2021;4(1):50–7.
- Suryani S, Sutiyono S, Pistanty MA. Pengaruh Pemberian Kompres Larutan Jahe Terhadap Nyeri Asam Urat Di Posyandu Lansia Melati Desa Candisari. *J Keperawatan dan Kesehat Masy Cendekia Utama*. 2021;10(1):17.
- Andi Saifah. Pengaruh Kompres Hangat Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Keluhan Penyakit Sendi Melalui Pemberdayaan Keluarga. *Jurnal Kesehatan Tadulako Vol. 4 No. 3 Prodi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako*. Pengaruh Kompres Hangat Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Keluhan Penyakit Sendi Melalui Pemberdayaan Keluarga J Kesehat Tadulako Vol 4 No 3 Prodi Keperawatan, Fak Kedokteran, Univ Tadulako. 2018;4(3):37–47.
- Putri SQD, Rahmayanti D, Diani N. Pengaruh Pemberian Kompres Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Gout Arthritis Pada Lansia Di Pstw Budi Sejahtera Kalimantan Selatan. *Dunia Keperawatan*. 2017;5(2):90.
- Samsudin A, Kundre R, Onibala F. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Memakai Parutan Jahe Merah (*Zingiber Officinale Roscoe Var Rubrum*) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Padapenderita gout Arthritis Di Desa Tateli Dua Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa. *J Keperawatan UNSRAT*. 2016;4(1):114041.
- Rianti E, Kustanti C, Yogyakarta SN. Pada Keluarga Dengan Anggota Keluarga Lansia Yang Mengalami Gout Arthritis Diakibatkan Oleh Tingginya Kadar Asam Purin. 2021;3:68–77.
- Wilda L, Panorama B. Kompres Hangat Jahe Terhadap Perubahan Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Gout. *Journals Ners Community [Internet]*. 2020;11(01):28–34. Available from: <http://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/view/1043>
- Farizal J, Mulyati L, Susiwati S. Kompres Jahe Merah Berpengaruh Terhadap Penurunan Skala Nyeri Osteoarthritis Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Delima Tahun 2016. *J Ilmu dan Teknol Kesehat*. 2018;5(2):192–200.
- Puspita S, Praptini I. Pengaruh Kompres Jahe Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Osteoarthritis Di

- Posyandu Lansia. *J Keperawatan dan Kebidanan*. 2018;27–30.
- Rusmini R, Ningsih MU, Emilyani D, Masadah M, Atmaja HK, Wijayanti GSPW. Pengaruh Kompres Jahe Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Yang Mengalami Osteoarthritis Di BSLU Mandalika NTB. *J Keperawatan Terpadu (Integrated Nurs Journal)*. 2021;3(2):13.
- Muchlis MR, Ernawati E. Efektivitas pemberian terapi kompres hangat jahe merah untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia. *Ners Muda*. 2021;2(3):165.
- Redi Aryanta IW. Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehat*. 2019;1(2):39–43.
- Sari D, Nasuha A. Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (*Zingiber officinale Rosc.*): Review. *Trop Biosci J Biol Sci* [Internet]. 2021;1(2):11–8. Available from: <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/tropicalbiosci/article/view/5246>