



PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT JAHE UNTUK MENGURANGI NYERI SENDI PADA LANSIA DI GAMPONG NEUSU ACEH, KECAMATAN BAITURRAHMAN, KOTA BANDA ACEH

THE EFFECT OF WARM GINGER COMPRESSES TO REDUCE JOINT PAIN IN THE ELDERLY IN NEUSU ACEH VILLAGE, BAITURRAHMAN DISTRICT, BANDA ACEH CITY

Nabila Mulyadi¹, Dara Febriana^{2*}, Sarini Vivi Yanti²

¹Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

²Bagian Keilmuan Keperawatan Gerontik, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

*Penulis korespondensi: dara.febriana@usk.ac.id

Abstrak

Nyeri pada pergerakan sendi dapat disebabkan oleh berbagai macam penyebab, di antaranya berhubungan dengan bertambahnya usia. Nyeri sendi lansia dianggap sebagai hasil dari berbagai proses patologis, salah satu yang dapat menimbulkan nyeri pada lansia adalah gangguan yang terjadi pada matriks tulang rawan sendi. Pada umumnya nyeri sendi ini membuat penderita merasa tidak nyaman apabila persendian disentuh, tampak pembengkakan, peradangan, kekakuan hingga pergerakan terbatas. Tujuan dari tulisan ini adalah melaporkan hasil asuhan keperawatan pada salah satu lansia dengan nyeri sendi di Gampong Neusu Aceh Kecamatan Baiturrahman Kota Banda Aceh. Diagnosa keperawatan yang muncul pada kasus ini adalah nyeri kronis. Implementasi yang diberikan meliputi manajemen nyeri non farmakologi dengan menggunakan kompres hangat jahe merah untuk menurunkan skala nyeri pada lansia. Berdasarkan hasil evaluasi dari implementasi yang telah dilaksanakan kepada lansia tersebut, terjadi peningkatan pengetahuan mengenai terapi kompres hangat jahe pada nyeri sendi serta mengalami penurunan skala nyeri 5 *numeric rating scale* (NRS) menjadi 3 NRS, serta nyeri pada kedua lutut berkurang. Disarankan kepada kepala gampong dan kader kesehatan lansia Gampong Neusu Aceh agar dapat meningkatkan pengetahuan lansia terkait mengatasi nyeri sendi melalui kegiatan posyandu lansia.

Kata kunci: lansia; nyeri sendi; kompres hangat jahe

Abstract

Pain in joint movement can be caused by various causes, one of them is associated with increasing age. Joint pain in the elderly is considered to be the result of various pathological processes, one of which can cause pain in the elderly is disturbances that occur in the joint cartilage matrix. In general, this joint pain makes sufferers feel uncomfortable when the joints are touched, swelling, inflammation, stiffness and limited movement are seen. The purpose of this activity is to report the results of nursing care for the elderly with joint pain in Neusu Aceh Village, Baiturrahman Sub-District, Banda Aceh City. The nursing diagnosis that appears in this case is chronic pain. The implementation provided includes non-pharmacological pain management using red ginger warm compresses to reduce the pain scale in client. Based on the evaluation of the implementation that has been carried out to client, there was an increase in knowledge about ginger warm compress therapy for joint pain, a decrease in the pain scale from 5 numerical rating scale (NRS) to 3 NRS, and pain in both knees was reduced. It is suggested to the village head and elderly health cadres in Neusu Aceh Village to increase the knowledge of the elderly regarding joint pain through the elderly Posyandu activities.

Keywords: elderly; joint pain; ginger warm compresses

Article ID 33196 | **Submitted** 19-07-2023 | **Revision** 03-08-2023 | **Accepted** 03-08-2023

Pendahuluan

Nyeri merupakan pengalaman perasaan emosional yang tidak menyenangkan akibat terjadinya kerusakan aktual maupun potensial, menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan.

Dalam mengatasi nyeri strategi yang sering digunakan adalah manajemen nyeri (Madoni 2018). Nyeri sendi merupakan salah satu faktor pencetus dan keluhan utama yang muncul pada lansia. Masalah muskuloskeletal seperti arthritis

dan gangguan pada tulang menjadi masalah yang sering terjadi pada lansia karena mempengaruhi mobilitas dan aktivitas yang merupakan hal vital bagi kesehatan lansia. Arthritis dan gangguan pada tulang menyebabkan munculnya nyeri sendi (Dida 2018).

Kasus nyeri sendi pada lansia di dunia diperkirakan mencapai 9,6% pada pria dan 18% pada wanita. Secara keseluruhan, sekitar 10-15% orang dewasa lebih dari 60 tahun menderita nyeri sendi (Hannan et al. 2019).

Menurut Riskesdas (2018), Aceh menduduki peringkat pertama sebagai provinsi dengan angka penyakit sendi tertinggi (13,26%), lalu diikuti oleh Provinsi Bengkulu (12,11%), Bali (10,46%) dan Papua (10,43%). Prevalensi terendah penyakit sendi berdasarkan Provinsi berada di Sulawesi Barat (3,2%), sedangkan prevalensi penyakit sendi terendah berdasarkan Kabupaten berada di Gayo Lues (5,07%). Prevalensi menurut Riskesdas (2018) penyakit sendi di Kota Banda Aceh (8,11%).

Nyeri sendi merupakan manifestasi klinis yang mengganggu pada daerah persendian sehingga mengakibatkan terganggunya fungsi tubuh penderita. Pada umumnya nyeri sendi ini membuat penderita merasa tidak nyaman apabila persendian disentuh, tampak pembengkakan, peradangan, kekakuan hingga pergerakan terbatas (Noviyanti dan Azwar 2021).

Terapi non farmakologis dapat sebagai terapi modalitas, terapi alternatif dan atau terapi komplementer. Terapi modalitas dan komplementer untuk proses penyembuhan dan pemulihan kesehatan pasien sangat dianjurkan karena telah terbukti secara ilmiah (Saifah 2018). Aplikasi atau kompres panas/hangat salah satu terapi modalitas untuk menurunkan nyeri. Hasil studi menunjukkan penurunan intensitas nyeri sendi pada lansia setelah diberi kompres air hangat, namun terjadi sebaliknya pada sebagian pasien, kompres panas/hangat dapat meningkatkan rasa nyeri, spasme otot, dan volume cairan synovial (Izza 2014).

Penanganan yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri yang dirasakan dengan melakukan pengobatan secara non farmakologi dan farmakologi. Secara non farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian terapi kompres hangat jahe merah, penggunaan kompres hangat dapat menimbulkan terjadinya respons fisiologis tubuh, yaitu meningkatnya aliran darah, relaksasi otot, dan dapat mengurangi nyeri akibat kekakuan spasme otot (Muchlis dan Ernawati 2021).

Menurut Istianah et al. (2020) di dalam jahe merah mengandung kadar minyak asiri dan oleoresin yang sangat tinggi sehingga cocok

untuk bahan farmasi. Minyak asiri yang berwarna kuning kehijauan dan kental ini termasuk jenis yang dapat menguap, sedang oleoresin adalah jenis minyak yang tidak menguap. Jahe merah berbau harum dan berasa sangat pedas. Bau khas dan rasa pedas itu disebabkan adanya kandungan minyak atsiri dan oleoresin jahe.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik dengan kasus nyeri sendi dan penerapan kompres hangat jahe sebagai pengobatan non farmakologi untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia. Tujuan penulisan ini untuk menjelaskan asuhan keperawatan lansia dengan nyeri sendi yang tinggal di Gampong Neusu Aceh, Kecamatan Baiturrahman, Kota Banda Aceh.

Metode

Kegiatan ini dilakukan di Gampong Neusu Aceh, Kecamatan Baiturrahman, Kota Banda Aceh mulai tanggal 22-30 Desember 2022. Asuhan keperawatan diawali dengan pengkajian, merumuskan analisa data dengan membandingkan fakta dengan teori yang dituangkan ke dalam pembahasan. Analisis yang dilakukan menggunakan narasi dari hasil pengkajian, implementasi, dan evaluasi. Alat yang digunakan peneliti untuk mengukur nyeri yaitu *numeric rating scale* (NRS). Pengukuran nyeri dilakukan saat pengkajian, implementasi, dan setelah dilakukannya implementasi kompres hangat jahe. Pelaksanaan kompres hangat jahe dilakukan selama 5 hari. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan yang dilakukan yaitu:

1. Tahap Pengkajian

Penulis melakukan pengkajian pada salah satu klien lansia selama tiga hari yang dimulai dari hari Kamis sampai dengan hari Sabtu pada tanggal 22-24 Desember 2022 (**Gambar 1**). Lansia tersebut berusia 80 tahun, merupakan seorang ibu rumah tangga, beragama Islam, pendidikan terakhir tidak tamat SD, berstatus janda dengan 4 orang anak, dan berasal dari Gampong Neusu Aceh Kecamatan Baiturrahman Kota Banda Aceh. Lansia tersebut tinggal bersama anak kedua, menantu, dan cucunya. Untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, lansia tersebut mendapatkan pendapatan dari anak-anaknya.

Klien lansia yang dikaji tidak memiliki penyakit keturunan dan saat ini penyakit yang dikeluhkan oleh adalah nyeri sendi dengan skala nyeri 5 NRS, sesekali pusing, nyeri ulu hati, dan pandangan kabur. Penulis juga memeriksa kadar gula darah sewaktu klien dan didapatkan hasil yaitu 137 mg/dL, 5,7 g/dL. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital (TTV) didapatkan tekanan darah klien tersebut yaitu 129/67 mmHg, nadi

61 kali/menit, pernapasan 20 kali/menit, suhu 36,7 °C.

2. Tahap Pemberian Intervensi

Pelaksanaan intervensi dilakukan selama 5 hari dimulai dari tanggal 26 Desember hingga 30 Desember 2022. Pada tahapan pemberian intervensi terdapat tiga fase yang dilakukan (**Tabel 1**). Intervensi hari pertama, penulis melakukan pemberian edukasi atau pendidikan kesehatan mengenai manajemen nyeri meliputi pengertian nyeri, tujuan mengatasi nyeri, tipe nyeri, teknik manajemen nyeri (relaksasi nafas dalam dan berzikir). Pada pertemuan kedua hingga pertemuan kelima, penulis memberikan edukasi dan demonstrasi terkait manajemen nyeri klien meliputi manfaat terapi kompres hangat air jahe (**Gambar 2**), setelah itu penulis mengevaluasi kembali terkait edukasi dan demonstrasi yang sudah diberikan. Selanjutnya penulis mendokumentasikan hasil kegiatan yang telah dilakukan setiap harinya.



Gambar 1. Pengkajian pada lansia penderita nyeri sendi



Gambar 2. Intervensi kompres hangat air jahe

Tabel 1. Tahapan Kegiatan Pemberian Intervensi

No.	Waktu	Kegiatan
1.	5 menit	Fase Orientasi 1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan maksud dan tujuan interaksi 4. Memvalidasi perasaan klien 5. Membuat kontrak waktu, tempat, dan topik 6. Melibatkan keluarga lansia dalam memberikan intervensi
2.	35 menit	Fase Kerja 1. Melakukan pemeriksaan TTV 2. Melakukan pengkajian nyeri awal/ulang 3. Mengkaji pengetahuan klien dan keluarga tentang nyeri sendi 4. Memberikan pendidikan kesehatan terkait manajemen nyeri sendi meliputi: pengertian, tujuan mengatasi nyeri, dan tipe nyeri 5. Mengajarkan dan mendemonstrasikan teknik manajemen nyeri (relaksasi nafas dalam, berdzikir, dan kompres hangat air jahe) 6. Memberikan kesempatan klien dan keluarga untuk bertanya 7. Memberikan reward positif
3.	10 menit	Fase Terminasi 1. Membuat kesimpulan hasil pertemuan 2. Mengevaluasi pengetahuan yang sudah diberikan 3. Memberi reward positif 4. Validasi perasaan 5. Menjelaskan prosedur yang akan dilakukan untuk intervensi selanjutnya 6. Melakukan kontrak waktu untuk pertemuan selanjutnya 7. Mengucapkan salam

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data yang didapatkan melalui pengkajian, peneliti menganalisis data dan menegaskan masalah keperawatan utama yaitu nyeri kronis berhubungan dengan kondisi muskuloskeletal kronis (SDKI, 2017). Intervensi keperawatan utama pada diagnosis ini yaitu kompres hangat jahe. Dengan kriteria hasil yang diharapkan adalah keluhan nyeri menurun.

Implementasi kompres hangat jahe dilakukan selama 5 hari berturut-turut dengan durasi waktu 10-15 menit setiap harinya. Didapatkan hasil bahwa adanya penurunan terhadap nyeri sendi yang dirasakan klien yang dapat dilihat dalam **Tabel 2**.

Berdasarkan tabel di bawah, klien mengalami penurunan skala nyeri dari sebelum melakukan kompres hangat jahe 5 NRS dan setelah melakukan kompres hangat jahe menjadi 3 NRS.

Hasil pengkajian yang dilakukan pada klien pada tanggal 22-24 Desember 2022 didapatkan bahwa klien mengeluh tidak nyaman di bagian sendi lututnya. Klien mengatakan tidak sanggup jika harus berdiri terlalu lama, berjalan terlalu jauh, dan ketika beraktivitas terlalu banyak. Klien juga mengeluh sakit pada lututnya seperti berdenyut-denyut, kaki terasa kaku, dan sesekali terdengar suara gemeretak pada lututnya. Saat dilakukan pengkajian pada hari pertama didapatkan skala nyeri 5 NRS.

Penanganan yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri yang dirasakan dengan melakukan pengobatan secara non farmakologi dan farmakologi. Untuk penanganan farmakologi dapat diberikan Obat Anti Inflamasi Non Steroid (OAINS) sering kali diberikan oleh pelayanan medis untuk dapat menghilangkan nyeri sendi. Namun pemakaian OAINS secara terus menerus dapat mengakibatkan efek samping yang berat di antaranya kerusakan ginjal, perdarahan lambung supresi sumsum tulang, anoreksia dan mual (Muchlis dan Ernawati 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Saifah (2018), kompres hangat berdampak pada peningkatan metabolisme sehingga aliran darah meningkat, transportasi oksigen dan nutrisi adekuat, mengalirkan leukosit sehingga mengurangi mediator-mediator nyeri dan nyeri berkurang. Air hangat dapat meningkatkan efek relaksasi sehingga hormon endorfin dikeluarkan yang merupakan analgesik alami. Air hangat dapat meningkatkan elastisitas kolagen yang bermanfaat terhadap fleksibilitas pergerakan, membuka pembuluh darah sehingga kandungan jahe "gingerol" langsung bersirkulasi sistemik yang memberikan efek terapeutik.

Pemanfaatan jahe dengan teknik kompres panas basah selama 15-20 menit cukup efektif untuk mengatasi nyeri (Samsudin 2016). Hasil penelitian Prihandhani (2016), menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari kompres hangat jahe terhadap penurunan nyeri pada kasus nyeri sendi. Karena itu, diduga bahwa penggunaan kompres hangat jahe juga memiliki efek yang signifikan pula terhadap penurunan nyeri persendian.

Hasil evaluasi dari implementasi kompres hangat jahe yaitu lansia tersebut melaporkan kaku sendi menurun, saat berdiri lama atau bangun dari duduk nyeri pada lutut dirasakan berkurang dari biasanya dan suara gemeretak dari lutut juga berkurang. Selain itu, didapatkan adanya penurunan skala nyeri dari 5 NRS menjadi 3 NRS. Hal di atas sesuai dengan kriteria hasil yang diinginkan penulis yaitu keluhan nyeri menurun dan meringis menurun. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh kompres hangat jahe terhadap skala nyeri sendi yang dialami klien.

Hasil implementasi ini sama dengan studi lain yang menjelaskan bahwa kompres hangat jahe dapat menurunkan tingkat nyeri sesuai penelitian yang dilakukan oleh Luthfiani dan Badhowy (2022).

Tabel 2. Pengukuran Skala Nyeri Klien

Pengukuran Skala Nyeri	Hari/Tanggal Intervensi	Hasil Pengukuran (Numeric Rating Scale)
Sebelum dilakukan intervensi	Sabtu, 24-12-2022	5 NRS
Setelah dilakukan intervensi	Senin, 26-12-2022	4 NRS
	Selasa, 27-12-2022	5 NRS
	Rabu, 28-12-2022	4 NRS
	Kamis, 29-12-2022	3 NRS
	Jumat, 30-12-2022	3 NRS

Hasil implementasi ini juga didukung oleh penelitian Selawati et al. (2016) yang menunjukkan bahwa pada pengukuran tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan kompres hangat rebusan jahe mengalami penurunan, sehingga dapat disimpulkan bahwa tindakan kompres hangat rebusan jahe yang dilakukan dapat menurunkan tingkat nyeri sendi pada lansia. Sebelum dilakukan kompres hangat rebusan jahe responden mayoritas berada pada tingkat nyeri 4 NRS hingga 6 NRS, tetapi setelah dilakukan kompres hangat rebusan jahe tingkat nyeri responden berada pada skala 3 NRS.

Hasil implementasi ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Muchlis dan Ernawati (2021), di mana terjadinya penurunan skala nyeri setelah diberikan kompres hangat jahe yaitu dibuktikan dengan hasil responden 1 sebelum diberikan terapi yaitu skala nyeri 4 NRS dalam kategori skala nyeri sedang dan setelah diberikan terapi menjadi skala nyeri 2 NRS dengan kategori nyeri ringan. Sedangkan pada responden 2 NRS sebelum diberikan terapi skala nyeri 4 NRS dengan kategori nyeri sedang dan setelah diberikan terapi menjadi skala nyeri 2 NRS dengan kategori nyeri ringan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan yang sudah diberikan selama 5 hari dengan 8 kali pertemuan dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi non farmakologi dengan menggunakan kompres hangat jahe merah sebanyak lima kali pemberian dengan durasi 10-15 menit setiap harinya dengan penurunan skala nyeri dari 5 NRS sebelum dilakukan implementasi menjadi 3 NRS setelah dilakukan implementasi selama 5 hari.

Diharapkan kepada *keuchik* dan kader kesehatan lansia agar dapat meningkatkan pengetahuan lansia terkait nyeri sendi melalui kegiatan posyandu lansia.

Ucapan Terima kasih

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada klien dan keluarga serta tokoh masyarakat Gampong Neusu Aceh yang telah menerima penulis dengan baik dan sangat kooperatif dalam melaksanakan kegiatan ini.

Daftar Pustaka

Dida DN. 2018. hubungan antaran nyeri reumatoid arthritis dengan tingkat kemandirian dalam aktivitas kehidupan sehari-hari pada pra lanjut usia di Wilayah Kerja Puskesmas Oesao Kabupaten Kupang. *CHMK HEALTH*, 2(3):40-48.

Hannan M, Suprayitno E, Yuliyana H. 2019. Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap

Penurunan Nyeri Sendi Osteoarthritis Pada Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Pandian Sumenep. *Wiraja Medika*, 9(1):1-10.

Ireneu, Andhika, Dony. 2018. Hubungan Indeks Massa Tubuh terhadap Kejadian Osteoarthritis Lutut di RSUD Al-Ihsan Bandung (Studi di Poliklinik Reumatologi dan Saraf Periode Maret-Mei 2017). *Prosiding Pendidikan Dokter*, 3(1):656-664.

Istianah, Lestari WK, Hapipah, Supriyadi, Hidayati, BN, Rusiana HP. 2020. Pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap skala nyeri lansia osteoarthritis di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram. *Jurnal Ilmiah Stikes YARSI Mataram (JISYM)*, 10(2):23-28.

Izza S. 2014. Perbedaan Efektivitas Pemberian Kompres Air Hangat dan Pemberian Kompres Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Disertasi. Universitas Ngudi Waluyo: Semarang*.

Luthfiani A, Badhowy AS. 2022. Penerapan kompres hangat jahe merah terhadap manajemen nyeri pada pasien gout arthritis. *Holistic Nursing Care Approach*, 2(2):76-81.

Madoni A. 2018. Pengaruh Kompres Hangat Memakai Parutan Jahe Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Gout Arthritis Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Begalung Tahun 2017. *Menara Ilmu*, 12(79):1-7.

Muchlis MR, Ernawati. 2021. Efektivitas pemberian terapi kompres hangat jahe merah untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia. *Ners Muda*, 2(3):165-173.

Noviyanti, Azwar Y. 2021. Efektifitas Kompres Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid. *Jurnal Ilmiah Permas*, 11(1):185-192.

Prihandhani. 2016. Pengaruh pemberian kompres hangat rebusan parutan jahe terhadap nyeri pada lansia dengan osteoarthritis di Pejeng Kangin Kabupaten Gianyar. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(2):1-4.

[Risikesdas] Riset Kesehatan Dasar. 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2018. *Risikesdas: Jakarta*.

Saifah A. 2018. Pengaruh kompres hangat air rebusan jahe merah terhadap keluhan penyakit sendi melalui pemberdayaan keluarga. *Jurnal Kesehatan Tadulako*. 4(3):37-47.

Samsudin AR, Kundre R, Onibala F. 2016. Pengaruh pemberian kompres hangat jahe memakai parutan jahe merah (*Zingiber Officinale Roscoe Var Rubrum*) terhadap penurunan skala nyeri pada penderita gout arthritis di Desa Tateli Dua Kecamatan

Mendolang Kabupaten Minahasa. *Jurnal Keperawatan*, 4(1):1-7.

Selawati, Darwati LE, Nugraha ST. 2016. Kompres hangat jahe atau tanpa jahe menurunkan nyeri sendi lutut lansia. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 6(2):45-53.

[SDKI] Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. 2017. Tim Pokja SDKI DPP PPNI Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI). DPP PPNI: Jakarta.