

## **PENGARUH KOMPRES HANGAT REBUSAN JAHE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI SENDI LUTUT PADA LANSIA YANG MENGALAMI *OSTEOATHRITIS* DI PUSKESMAS KUTARAYA**

**Yora Nopriani<sup>1</sup>, Bela Purnama Dewi<sup>2</sup>, Ani Siska<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi SI Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Adiguna,  
Jl. Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang

Email: yoranopriani90@gmail.com<sup>1</sup>, belapurnamadewi@gmail.com<sup>2</sup>, anisiska1702@gmail.com<sup>3</sup>

### **Abstrak**

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai sejak permulaan kehidupan. Seiring dengan proses penuaan, tubuh akan mengalami berbagai masalah kesehatan. Salah satunya osteoarthritis yang merupakan penyakit tulang dan sendi yang terjadi akibat proses penuaan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari pengaruh terapi kompres air hangat terhadap penurunan nyeri sendi osteoarthritis pada lansia di Puskesmas Kutaraya. Jenis Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis Penelitian Pre eksperimental. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-post test design, dengan rancangan penelitian one group pretest dan post test design. Dimana populasi berjumlah 52 orang dan sampel berjumlah 24 orang dengan karakteristik lansia yang mengalami nyeri sendi osteoarthritis. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Type Probability sampling yaitu Simple Random Sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan kuesioner. Penyajian data tabel distribusi karakteristik dengan uji statistik uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan lebih dari separuhnya mengalami nyeri sendi osteoarthritis dengan skala nyeri sedang sebanyak 10 lansia (80%). Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji wilcoxon didapatkan  $p$  value = 0,000, dengan nilai  $\alpha=0,05$  ( $p < \alpha$ ), berarti ada pengaruh kompres hangat dengan jahe terhadap nyeri sendi lutut pada lansia yang mengalami Osteoarthritis di Puskesmas Kutaraya Kota Kayu Agung Tahun 2023. Adapun kesimpulannya adalah Kompres hangat jahe mempunyai pengaruh terhadap tingkat nyeri sendi lutut pada lansia yang mengalami Osteoarthritis.

**Kata Kunci : Kompres Hangat Jahe, Osteoarthritis, Tingkat Nyeri**

### *Abstract*

*Aging or getting old is a condition that occurs in human life. The process of aging is a lifelong process, not only starting at the beginning of life. Along with the aging process, the body will experience various health problems. One of them is osteoarthritis which is a bone and joint disease that occurs as a result of the aging process. The purpose of this study was to study the effect of warm water compress therapy on reducing osteoarthritis joint pain in the elderly at the Kutaraya Health Center. This type of research uses quantitative research methods with the type of pre-experimental research. The design used in this study was a pre-post test design, with a one group pretest and post test design. where the population is 52 people and the sample is 24 people with the characteristics of the elderly who experience joint pain osteoarthritis. The sampling technique used is Type Probability sampling, namely Simple Random Sampling. Data collection methods used were interviews and questionnaires. Presentation of characteristic distribution table data with the Wilcoxon test statistic. The results showed that more than half experienced osteoarthritis joint pain with a moderate pain scale of 10 elderly people (80%). Based on the results of statistical tests using the Wilcoxon test, it was found that  $p$  value = 0.000, with a value of  $\alpha = 0.05$  ( $p < \alpha$ ), this means that there is an effect of warm compresses with ginger on knee joint pain in the elderly who have Osteoarthritis at the Kutaraya Health Center, Kayu Agung City. 2023. The conclusion is that ginger warm compresses have an effect on the level of knee joint pain in the elderly who have osteoarthritis.*

**Keywords : Ginger Warm Compress, Osteoarthritis, Pain Level**

## PENDAHULUAN

Penyakit *Osteoarthritis* semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia terutama pada usia >50 tahun, ini berkaitan dengan adanya degenerasi tulang rawan. *Osteoarthritis* dapat menyerang semua sendi, namun prediksi yang tersering adalah pada sendi-sendi yang menanggung beban berat badan seperti panggul, lutut, dan sendi tulang. Belum ada penyebab yang pasti dari penyakit osteoarthritis, namun berdasarkan sejumlah penelitian faktor risiko utama pada penderita *Osteoarthritis* adalah usia, jenis kelamin perempuan, obesitas, aktivitas fisik, faktor genetic, ras, trauma sendi, dan chondrocalcinosis. Selain itu ada beberapa hal yang dapat memperparah *Osteoarthritis* seperti kurang bergerak, penyakit diabetes dan kelompok perempuan usia pre menopause (Alyling et al, 2017).

Osteoarthritis merupakan penyakit sendi degenerative, dimana keseluruhan struktur dari sendi mengalami perubahan patologis. Osteoarthritis ditandai dengan kerusakan tulang rawan (Kartilago) hyaline sendi, meningkatnya ketebalan, serta sclerosis dari lempeng tulang, pertumbuhan osteofit pada tepian sendi, meregangnya kapsula sendi, timbulnya peradangan dan melemahnya otot-otot yang menghubungkan sendi (Adhiputra, 2017).

Menurut World Health Organization (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Lansia (Lanjut Usia) dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia (Sofia, 2014). Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai sejak permulaan kehidupan (Lestari dkk 2014). Setiap masa dalam kehidupan manusia pasti akan mengalami perubahan. Usia yang semakin bertambah maka berbagai penyakit juga akan menghampiri salah satunya penyakit pada

sistem muskuloskeletal yang biasanya sering kita sebut dengan penyakit atau gangguan sendi. Penyakit sendi adalah penyakit yang menyerang persendian, pada lansia penyakit sendi merupakan salah satu penyakit degenerative. Penyakit atau gangguan sendi biasanya dirasakan lansia pada daerah panggul, lutut, vertebra, tetapi dapat juga mengenai bahu, Sendi-sendi pada jari tangan, dan pergelangan kaki (Padila, 2013).

Menurut World Health Organization (WHO) dalam Sabara (2017), prevalensi penderita *Osteoarthritis* di dunia pada tahun 2016 mencapai 151,4 juta jiwa dan 27,4 juta jiwa berada di asia tenggara. Di Indonesia, prevalensi *Osteoarthritis* mencapai 5% pada usia < 40 tahun 30% pada usia 40-60 tahun, dan 65% pada usia >61 tahun. Untuk *Osteoarthritis* lutut prevalensinya cukup tinggi yaitu 15,5% (Sabara, 2017).

Angka kejadian *Osteoarthritis* di Indonesia yang didiagnosis oleh tenaga kesehatan sejak tahun 1990 hingga 2010 telah mengalami peningkatan sebanyak 44,2% yang diukur dengan DALY (*Disability Adjusted Lost Years*). Berdasarkan hitungan DALY kualitas hidup pada penderita OA mengalami kemunduran yaitu per 100.000 pada laki-laki hanya 907,7 tahun dan pada tahun 2013, perhitungan osteoarthritis berdasarkan DALY kualitas per 100.000 perempuan mencapai puncak pada 1.327,4 tahun (Alyling et al, 2017). Prevalensi osteoarthritis berdasarkan usia di Indonesia cukup tinggi yaitu 5% pada usia 40 tahun, 30% pada usia 40-60 tahun, dan 65% pada usia tua lansia) lebih dari 61 tahun (Ireneu et al, 2017).

Prevalensi penderita osteoarthritis di Sumatera Selatan pada tahun 2022 sebanyak 3.968 kasus dengan jumlah kasus tertinggi di Ogan Komering Ilir sebanyak 1.912 kasus (Dinas Kesehatan Kab.OKI 2022). Hasil data yang diperoleh dari Puskesmas Kutaraya Kecamatan Kayuagung pada tahun 2022 terdapat 3.644 lansia, keseluruhan lansia yang mengalami *Osteoarthritis* sebanyak 52 lansia. Laki-laki sebanyak 20 orang sedangkan

Perempuan sebanyak 32 orang (Puskesmas Kutaraya, 2022).

Terapi yang diberikan untuk mengatasi nyeri *Osteoarthritis* baik serangan subakut dan kronis pada lanjut usia adalah terapi farmakologi dan nonfarmakologi, terapi farmakologi biasanya dari golongan analgesik dan antiinflamasi seperti *Non Steroid Anti Inflammatory Drugs* (NSAIDs) dan *Disease Modifying Antirheumatoid Drugs* (DMARDs) (Brunner & Suddarth, 2010).

Sedangkan terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan adalah dengan menggunakan terapi panas. Strategi penatalaksanaan nyeri dengan menggunakan pendekatan manajemen pendekatan non farmakologis merupakan tindakan menurunkan respons nyeri tanpa sedikitpun menggunakan agen-agen farmakologi. Pemasangan kompres hangat biasanya dilakukan hanya setempat saja pada bagian tubuh tertentu. Dengan pemberian panas, pembuluh-pembuluh darah akan melebar sehingga memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut. Dengan cara ini penyaluran zat asam dan bahan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat yang dibuang akan diperbaiki. Aktivitas sel yang meningkat akan mengurangi rasa sakit/nyeri dan akan menunjang proses penyembuhan luka dan proses peradangan. Terapi panas yang dilakukan dapat digunakan dengan menggunakan kompres hangat. Kompres tersebut dapat memberikan efek fisiologis dengan meningkatkan relaksasi otot pergerakan sendi (Rifham, 2010).

Berdasarkan penelitian Mery Fanada tahun 2012 dengan judul “Efektivitas Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia”, kompres hangat dapat menurunkan skala nyeri pada lansia yang mengalami nyeri. Sedangkan penelitian Ana Wisdanora tahun 2012 (dalam Fanada, 2012), dimana penurunan nyeri dengan menggunakan kompres dingin tidak berpengaruh. Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat pada

klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukannya. Kompres hangat adalah suatu metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis. Efek terapeutik pemberian kompres hangat di antaranya mengurangi nyeri, meningkatkan aliran darah, mengurangi kejang otot, dan menurunkan kekakuan tulang sendi (Mubarak, 2015).

Berdasarkan data diatas terdapat masih tingginya Prevalensi penderita osteoarthritis di wilayah kerja Puskesmas Kutaraya dan belum pernah dilakukan terapi secara Non-farmakologi yakni kompres hangat cara efektif dan aman untuk menurunkan intensitas nyeri pada lansia dengan osteoarthritis di Puskesmas Kutaraya. Jika permasalahan nyeri pada lansia dengan osteoarthritis tidak diatasi penderita akan mengalami kelumpuhan hingga kecacatan. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penting untuk dilakukan penelitian “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Sendi Lutut Pada Lansia yang Mengalami osteoarthritis di Puskesmas Kutaraya Tahun 2022.

## METODE

### Desain, tempat dan waktu

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-post test design*, dengan rancangan penelitian *one group pretest* dan *post test design*, yaitu pengukuran responden sebelum dan setelah perlakuan. Dilaksanakan di Wilayah kerja Puskesmas Kutaraya. Penelitian ini dilakukan pada Januari dan Februari tahun 2023.

### Jumlah dan cara pengambilan subjek (untuk penelitian survei) atau bahan dan alat (untuk penelitian laboratorium)

Populasi dalam penelitian ini adalah semua semua lansia yang mengalami nyeri sendi Pada 3 bulan terakhir (Oktober – Desember 2022) di wilayah kerja Puskesmas Kutaraya yang berjumlah 52 orang. Subjek dalam penelitian ini adalah pasien yang ada di

wilayah kerja Puskesmas Kutaraya yang memenuhi kriteria inklusi yaitu pasien lansia dengan rentang umur 60-65 tahun, pasien dengan nyeri sendi lutut di wilayah puskesmas Kutaraya Kecamatan Kayuagung pasien yang mengalami nyeri sendi > 1 tahun, dan pasien kooperatif dan dapat berkomunikasi dengan baik. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah pasien dengan gangguan mobilitas fisik dan pasien yang mengundurkan diri menjadi responden.

Berdasarkan perhitungan besar subjek minimal didapatkan subjek berjumlah 24 responden. Pengambilan subjek dilakukan dengan cara *purposive sampling*.

### **Jenis dan Cara Pengumpulan Data (untuk penelitian survei)/Langkah- Langkah Penelitian (untuk penelitian laboratorium)**

#### **Jenis Data**

Data Primer dalam penelitian ini adalah data identitas pasien dan data observasi tingkat nyeri pasien. Data sekunder meliputi gambaran umum Puskesmas Kutaraya dan data penunjang penelitian yang didapatkan dari Puskesmas Kutaraya.

#### **Cara Pengumpulan Data**

Data Primer yaitu data identitas responden yang diperoleh dari wawancara terhadap pasien lansia Puskesmas Kutaraya penderita nyeri sendi. Data primer juga diambil dari data observasi tingkat nyeri pada lansia. Pengumpulan data dengan melakukan kompres hangat pada lansia 2 kali pagi dan sore selama 3 hari dengan lama 20 menit menggunakan alat ukur checklist.

Data Sekunder adalah data yang diperoleh dengan cara mengutip laporan yang sudah ada meliputi gambaran umum Puskesmas Kutaraya dan data laporan penimbangan Puskesmas Kutaraya.

#### **Pengolahan dan analisis data**

Pengolahan data dalam penelitian ini terdiri dari pengumpulan data, dilakukan sebelum dan setelah perlakuan. Pengeditan data, dilakukan untuk meneliti kembali apakah data

yang dikumpulkan sudah valid atau belum. Pengkodean data, pengkodean data dilakukan dengan mengubah data dari kalimat atau huruf menjadi angka. Pemasukan data (*entry data*), data yang sudah selesai diedit dan dikodekan lalu dimasukkan ke dalam tabel. Pembersihan data, proses pengecekan Kembali data yang dimasukkan. Tabulasi data, penyusunan data dalam tabel.

Analisis Data meliputi analisa univariat, analisa yang digunakan untuk mendeskripsikan variabel-variabel yang terikat dalam variabel-variabel bebas untuk memperoleh gambaran atau karakteristik sampel. Dilanjutkan dengan analisa bivariat yang digunakan untuk melihat untuk mengetahui perubahan tingkat nyeri sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan kompres hangat. dengan menggunakan uji-t (*paired sample test*).

Sehingga apabila dari uji statistik didapatkan  $p \text{ value} \leq \alpha (0,05)$  maka dapat disimpulkan kompres hangat mempengaruhi perubahan tingkat nyeri, sehingga  $H_0$  ditolak, apabila  $p \text{ value} > \alpha (0,05)$  maka dapat disimpulkan bahwa kompres hangat tidak mempengaruhi perubahan tingkat nyeri, sehingga  $H_0$  gagal ditolak.

### **HASIL**

Karakteristik sampel menurut jenis kelamin diketahui bahwa sebagian besar sampel di Puskesmas Kutaraya paling banyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 79,2% atau sebanyak 19 dari 24 responden. Menurut umur diketahui bahwa sebagian besar sampel merupakan lansia dengan umur 60 tahun sebesar 33,3% atau sebanyak 8 responden. Karakter berdasarkan frekuensi nyeri menunjukkan sebesar 75% pasien atau 18 orang yang menderita nyeri sedang, 25% pasien atau 6 pasien yang menderita nyeri berat terkontrol, dan tidak ada pasien yang menderita nyeri ringan.

Adapun hasil rerata skor nyeri sebelum dilakukan kompres hangat dengan jahe sebesar 6,21, dengan skor median sebesar 6,00 dan standar deviasi 0.884. Skor nyeri

sebelum dilakukan kompres hangat dengan jahe terendah adalah 5 dan skor tertinggi adalah 8. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan 95% bahwa rerata nyeri sebelum dilakukan kompres hangat dengan jahe diantara 5,84 sampai dengan 6,58.

Sedangkan hasil bahwa rerata skor nyeri sebelum dilakukan kompres hangat dengan jahe sebesar 2,46, dengan skor median sebesar 2,50 dan standar deviasi 0.721. Skor nyeri sebelum dilakukan kompres hangat dengan jahe terendah adalah 1 dan skor tertinggi adalah 4. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan 95% bahwa rerata nyeri sebelum dilakukan kompres hangat dengan jahe diantara 2,15 sampai dengan 2,76.

Sebelum melakukan analisis bivariat, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji Shapiro-wilk karena sample kurang dari 50 responden, dengan ketentuan jika  $p \text{ value} \geq 0,05$  maka data terdistribusi normal, jika  $p \text{ value} \leq 0,05$  maka data terdistribusi tidak normal. Dari hasil uji didapatkan rerata skor nyeri sebelum dilakukan kompres hangat rebusa jahe, sebesar 6,21 dengan skor minimum sebesar 5 dan maksimum sebesar 8, sedangkan rerata skor nyeri sesudah dilakukan kompres hangat dengan jahe sebesar 2,46 dengan skor minimum sebesar 1 dan maksimum sebesar 4. Hasil uji Shapiro Wilk skor nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat dengan jahe menunjukkan  $p \text{ value} > 0,05$ , artinya  $H_0$  diterima dan skor nyeri sebelum dan sesudah dilakukan Kompres Hangat dengan rebusan jahe berdistribusi tidak normal.

Pengaruh kompres hangat dengan jahe terhadap penurunan nyeri sendi lutut pada lansia yang mengalami *Osteoarthritis*. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa rerata nyeri sebelum dilakukan kompres hangat yaitu  $6,21 \pm 6,00$ , sedangkan rerata nyeri sesudah dilakukan kompres hangat yaitu  $2,46 \pm 2,50$ . Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji wilcoxon didapatkan  $p \text{ value} = 0,000$ , dengan nilai  $\alpha=0,05$  ( $p < \alpha$ ), berarti ada pengaruh kompres hangat dengan

jahe terhadap nyeri sendi lutut pada lansia yang mengalami *Osteoarthritis* di Puskesmas Kutaraya Kota Kayu Agung Tahun 2023.

Pengaruh rerata nyeri sendi lutut sebelum dan sesudah melakukan intervensi kompres hangat dengan jahe pada lansia yang mengalami osteoarthritis, berdasarkan analisa yang diperoleh selisih intervensi yang dilakukan pre test dan post test intervensi didapatkan nilai median selisih 7.250 dan standar deviasi selisih 0.163 dan df 23 dengan  $p \text{ value} 0,00 < \alpha(0,005)$  artinya ada pengaruh setelah di berikannya kompres hangat dengan jahe pada lansia yang mengalami osteoarthritis dan tidak terjadi selisih yang signifikan dari nilai sebelum dan setelah melakukan intervensi.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan karakteristik sampel menurut tingkat nyeri sendi ditunjukkan bahwa nilai rata-rata yaitu 6,21 dengan kategori nyeri sedang, hampir seluruh responden mengalami nyeri sedang sebelum dilakukan kompres hangat pada lansia di Puskesmas Kutaraya Kota Kayu Agung Tahun 2023. Peneliti berasumsi bahwa kompres hangat jahe ini berpengaruh pada tingkat nyeri karena dari hasil penelitian ini menunjukkan lansia yang belum diberikan kompres hangat jahe lebih banyak yang mengeluh nyeri dibandingkan dengan setelah dilakukan kompres hangat jahe.

Hasil skor nyeri setelah dilakukan kompres hangat dengan jahe terlihat bahwa memiliki penurunan tingkat nyeri dengan nilai rata-rata 2,46, hampir seluruh responden mengalami penurunan tingkat nyeri dari nyeri sedang ke nyeri ringan. Kompres hangat yang ditambahkan jahe dapat menekan proses inflamasi dan juga mengatur proses biokimia yang dapat mengaktifkan proses inflamasi. Pada osteoarthritis proses ini menekan proinflamasi sitokin dan kemokin yang diproduksi sinovit, leukosit, dan kondrosit. Kandungan pada jahe itu terdapat efek antiradang yang dapat digunakan untuk

mengurangi rasa nyeri dan juga untuk mengatasi jika ada peradangan (Flora, 2022).

Kompres hangat rebusan jahe merupakan salah satu pengobatan non farmakologi yang dapat membantu meredakan rasa nyeri, kaku dan spasme otot. Menurut teori oleh Swarbrick & Boylan bahwa jahe sangat efektif digunakan dalam mengurangi rasa nyeri dikarenakan terdapat kandungan panas dan pedas serta memiliki kandungan anti inflamasi dan anti oksidan. Ketika jahe dipanaskan kandungan air dan minyak yang ada pada jahe tidak menguap yang berguna sebagai enhancer sehingga zat yang ada di jahe dapat menembus kulit tanpa menyebabkan adanya iritasi atau luka pada kulit. Penyerapan air dan minyak jahe yang dikompres pada bagian nyeri selanjutnya diserap oleh kulit lalu sampai pada pembuluh kapiler dan selanjutnya menuju sistem sirkulasi darah maupun limfatik, lalu menuju ke susunan saraf pusat dan pada otak mengirimkan respon ke bagian atau organ tubuh yang sedang mengalami gangguan. Sehingga tidak terjadi sumbatan pada pembuluh darah saat pengompresan. Selain dapat memberikan reaksi yang fisiologis. Hal ini dapat terjadi jika sirkulasi darah lancar maka suplai oksigen hingga nutrisi dapat menjadi lebih baik sehingga rasa nyeri pada sendi pun berkurang. (Mujib, 2020).

Kompres hangat jahe juga berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, menstimulasi sirkulasi darah, dan mengurangi kekakuan. Selain itu, kompres hangat juga dapat menghilangkan sensasi rasa sakit. Menurut Hegner (2013) efek dari kompres air hangat dapat dibagi menjadi tiga, yaitu efek secara fisik, kimia dan biologis. Efek fisik dengan cara transfer panas yang diberikan melalui kompres air hangat sehingga menyebabkan zat cair, padat dan gas memuai ke segala arah. Efek kimia pemberian kompres air hangat yaitu meningkatkan metabolisme sel tubuh. Efek biologis yang dapat terjadi ketika diberikan kompres air hangat adalah peningkatan sirkulasi darah dan peningkatan tekanan kapiler. Tekanan O<sub>2</sub> dan

CO<sub>2</sub> di dalam darah akan meningkat sedangkan pH darah akan mengalami penurunan. Panas mempunyai efek yang berbeda dalam tubuh, efek tersebut juga tergantung dari lamanya pemberian panas. Pemberian panas 15 – 20 menit memiliki efek vasodilatasi pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan aliran darah. Peningkatan aliran darah akan menurunkan viskositas darah dan metabolisme lokal karena aliran darah membawa oksigen ke jaringan.

Hasil penelitian ini dapat diasumsi kompres hangat jahe merupakan salah satu terapi non farmakologis yang mudah dan murah untuk lansia. pada penelitian ini terdapat penurunan drastis dari tingkat nyeri 8 ke tingkat nyeri 3. Terapi panas terhadap hemodinamik mampu meningkatkan aliran darah. Disamping itu, kompres hangat jahe menimbulkan sensasi rileks dan nyaman pada lansia, menurunkan stress dan kecemasan. Faktor yang menghambat mempengaruhi nyeri juga dapat terjadi karena stress dan kecemasan.

Hal ini juga di kemukakan oleh penelitian terkait dari Asmawi (2021) yaitu dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Lansia yang Mengalami Osteoarthritis di Panti Bina Lanjut Usia Jayapura”, dengan hasil penelitian terjadi penurunan intensitas nyeri sendi pada lansia dengan rerata 1,23 di karenakan setelah melakukan intervensi kompres hangat jahe secara rutin setiap hari dalam kurun waktu 2 kali dalam satu hari pada saat pagi dan malam hari.

Berdasarkan hasil analisis bivariat didapatkan rerata nyeri sebelum dilakukan kompres hangat rebusan jahe yaitu  $6,21 \pm 6,00$ , sedangkan rerata nyeri sesudah dilakukan kompres hangat dengan jahe yaitu  $2,46 \pm 2,50$ . Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan  $p$  value = 0,000, dengan nilai  $\alpha=0,05$  ( $p < \alpha$ ), berarti ada pengaruh kompres hangat dengan jahe terhadap intensitas nyeri sendi lutut pada lansia dengan osteoarthritis di Puskesmas

Kutaraya Kota Kayu Agung Tahun 2023 dengan perbedaan rata-rata skor sebesar 6,18.

Penelitian lain oleh Mujib (2020). Tentang pengaruh kompres hangat jahe terhadap nyeri sendi didapatkan hasil ada pengaruh kompres hangat terhadap nyeri sendi ( $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ ), dengan hasil penelitian tersebut berpengaruh Penelitian Sherlyna. (2019) juga menyatakan efektivitas terapi kompres hangat jahe terhadap intensitas nyeri sendi pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan intervensi kompres air hangat jahe hampir seluruhnya Responden memiliki rata-rata nyeri 9 (nyeri berat), Setelah diberikan intervensi kompres air hangat mengalami penurunan skala (nyeri ringan). Hasil analisa dan statistik menggunakan uji t berpasangan didapatkan nilai signifikansi  $p \text{ value}$  sebesar 0,000. Karena ( $p < 0,05$ ) disimpulkan  $H_0$  ditolak. Yang berarti dapat dinyatakan terapi kompres hangat jahe efektif untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia.

Peneliti berasumsi lansia dapat melaksanakan terapi kompres hangat rebusan jahe secara rutin untuk mengurangi intensitas nyeri sendi, karena terapi ini merupakan terapi nonfarmakologi yang aman dan mudah dilakukan oleh lansia. Penggunaan rasa panas dari jahe mempunyai keuntungan meningkatkan aliran darah ke suatu area dan kemungkinan dapat menurunkan nyeri dengan mempercepat penyembuhan. penurunan nyeri pada lansia yang diberikan kompres hangat dengan jahe tergantung dari respon masing-masing individu.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terjadi perbedaan rerata nyeri sebelum dilakukan kompres hangat dengan nilai rata-rata yaitu 6,21 dengan kategori nyeri sedang dan setelah dilakukan kompres hangat terjadi penurunan tingkat nyeri dengan rata-rata nilai 2,46. Ini menunjukkan bahwa ada pengaruh kompres hangat rebusan jahe terhadap penurunan intensitas nyeri sendi pada lansia di wilayah kerja puskesmas kutaraya pada tahun 2023.

Hasil analisis menunjukkan Selisih rerata nyeri sebelum dilakukan kompres hangat dengan rebusan jahe selisih intervensi yang dilakukan pre test dan post test intervensi didapatkan nilai median selisih 7.250 da standar deviasi selisih 0.163 dan df 23 dengan  $p \text{ value} 0,00 < \alpha(0,005)$  artinya ada pengaruh setelah di berikannya kompres hangat dengan rebusan jahe pada lansia yang mengalami osteoarthritis dan tidak terjadi selisih yang signifikan dari nilai sebelum dan setelah melakukan intervensi.

Kelemahan serta kekurangan peneliti ini dapat dilihat melalui keterbatasan waktu, peneliti memerlukan waktu yang lebih lama dalam melakukan intervensi kompres hangat rebusan jahe karena untuk mendapatkan efektivitas yang lebih baik dalam melakukan observasi dan intervensi penurunan nyeri sendi lutut. Selain itu, peneliti hanya menggunakan 1 kelompok intervensi dalam penelitian.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Rata-rata tingkat nyeri pada lansia sebelum dilakukan kompres hangat rebusan jahe di Puskesmas Kutaraya Kota Kayuagung adalah  $6,21 \pm 6,00$
2. Rata-rata tingkat nyeri pada lansia sesudah dilakukan kompres hangat Rebusan jahe di Puskesmas Kutaraya Kota Kayuagung adalah  $2,46 \pm 2,50$ .
3. Di peroleh selisih intervensi yang dilakukan pretest dan posttest intervensi didapatkan nilai median selisih 7.250 da standar deviasi selisih 0.163 dan df 23 dengan  $p \text{ value} 0,00 < \alpha(0,005)$  berarti ada pengaruh kompres hangat dengan jahe terhadap nyeri sendi lutut pada lansia yang mengalami *Osteoarthritis* di Puskesmas Kutaraya Kota Kayu Agung Tahun 2023.

## SARAN

Berdasarkan dengan kesimpulan diatas, ada beberapa hal yang dapat

disarankan untuk pengembangan dari hasil penelitian ini terhadap perubahan tingkat nyeri. Secara teoritis, Hasil Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sebagai pertimbangan melakukan intervensi keperawatan mandiri melalui pengaruh kompres hangat terhadap nyeri sendi pada lansia yang mengalami osteoarthritis. Secara Praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tenaga kesehatan khususnya perawat dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia dengan penerapan kompres hangat jahe terhadap nyeri sendi, dan dapat digunakan sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya untuk mengadakan penelitian lebih lanjut.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak kampus STIKES Mitra Adiguna Palembang, Bapak dan Ibu pembimbing, Ibu penguji yang telah memberikan saran dan kritik yang membangun, pihak Puskesmas Kurtaraya beserta kader posyandu yang telah mengizinkan dan membantu penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, A.I. 2017, Osteoarthritis. Responsi kasus, Fakultas Kedokteran. Universitas Udayana, Bali.
- Ani, D.P. 2019, 'Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Osteoarthritis Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kabupaten Sumenep', *Jurnal Kesehatan Medika*, vol. 9, no. 1.
- Black, JM & Hawks, JH. 2014, *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen klinis untuk hasil yang diharapkan*, 8th edn, Elsevier, Singapore.
- Dewi, SR. 2014, *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, Deepublish, Yogyakarta.
- Flora, R. 2022, 'Efektivitas Kompres Hangat Jahe Pada Lanjut Usia Penderita Nyeri Osteoarthritis', *Jurnal Medscientiae*, vol. 1, no. 2.
- Hasrul & Muas. 2018, 'Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia penderita gout arthritis', *Jurnal Keperawatan Indonesia*, vol. 1, no. 1.
- Iiga, S. 2019, 'Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Rebusan Parutan Jahe Terhadap Nyeri Pada Lansia Penderita Osteoarthritis di Pejeng Kangin Kabupaten Gianyar', *Jurnal Dunia Kesehatan*, vol. 5, no. 2.
- Istianah. 2020, 'Kompres Hangat Jahe Untuk Mengurangi Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Warga Dusun Bongsor Kabupaten Lombok Barat', *Jurnal Kreativitas Pengabdian Masyarakat*, vol. 3, no. 1, pp. 119-126.
- Hannan, M. 2019, 'Pengaruh terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri sendi osteoarthritis pada lansia', *Jurnal Kesehatan Wiraraja Medika*, vol. 9, no. 1.
- Notoadmojo, S. 2012, *Metodologi Penelitian Ilmu Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Nursalam. 2016, *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta.
- Putri, O.R. et al. 2019, Efektivitas terapi kompres air hangat terhadap intensitas nyeri sendi pada lansia, *Jurnal Keperawatan*, vol. 7, no. 2.
- Presetyo, S.N. 2010, *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Smeltzer, S.C. 2011, *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah (edisi 8)*, vol. 3, EGC, Jakarta.
- Sriyanti, R.E. 2016, Pemberian Kompres Hangat Jahe Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Asuhan Keperawatan, *Jurnal Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada Surakarta*, vol. 2, no. 1.
- Winangun, W. 2019, *Diagnosis dan tatalaksana komprehensif osteoarthritis*, *Jurnal Kedokteran*, vol. 5, no. 1, pp. 125.

World Health Organization 2017,  
*Osteoarthritis*, EGC, Jakarta.  
Yohana 2017, Perbedaan Intensitas Nyeri  
Osteoarthritis Pada Lansia Sebelum

Dan Sesudah Dilakukan, Jurnal  
Keperawatan, vol. 5, no. 2, pp. 22-32.