

PENGARUH KOMPRES HANGAT TEMULAWAK TERHADAP NYERI SENDI PADA LANSIA DENGAN OSTEOARTHRITIS

Evi Royani¹, Elvrinica²

Program Studi DIII Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang.
Komplek Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang 30114
Email : eviroyani73@gmail.com, celvrinica@gmail.com

ABSTRAK

Lansia sering mengalami osteoarthritis yang menyebabkan nyeri sendi dan menghambat aktivitas. Kompres temulawak hangat merupakan terapi non-farmakologis yang mengandung kurkuminoid sebagai antiinflamasi dan analgesik untuk mengurangi nyeri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres temulawak terhadap tingkat nyeri sendi pada lansia dengan osteoarthritis di Panti Sosial Harapan Kita Palembang. Metode Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pra-experimental menggunakan pendekatan one group pre-post test design. Penelitian dilaksanakan pada 15-22 November 2025 dengan jumlah sampel sebanyak 24 responden yang dipilih sesuai kriteria inklusi. Data dikumpulkan melalui lembar observasi skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan uji statistik Wilcoxon. Hasil Karakteristik responden mayoritas adalah perempuan (65%) dan berada pada rentang usia 60-65 tahun (75%). Sebelum diberikan kompres temulawak, rata-rata skala nyeri responden adalah 6,70 (nyeri sedang hingga berat). Setelah intervensi, rata-rata skala nyeri menurun menjadi 3,25 (nyeri ringan). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikan p-value 0,000 ($< 0,05$). Didapatkan kesimpulan Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian terapi kompres temulawak terhadap penurunan tingkat nyeri sendi pada lansia dengan osteoarthritis. Terapi ini dapat dijadikan referensi pengobatan mandiri yang aman dan efektif bagi lansia.

Kata Kunci : Lansia, Osteoarthritis, Nyeri Sendi, Kompres Temu Lawak

ABSTRACT

Elderly people often experience osteoarthritis which causes joint pain and inhibits activity. Warm curcuma compress is a non-pharmacological therapy containing curcuminoids as an anti-inflammatory and analgesic to reduce pain. Objective: To determine the effect of giving curcuma compress on the level of joint pain in elderly people with osteoarthritis at Harapan Kita Social Home in Palembang. Method: This study is a quantitative study with a pre-experimental design using a one group pre-post test design approach. The study was conducted on November 15-22, 2025 with a sample of 24 respondents selected according to the inclusion criteria. Data were collected through pain scale observation sheets before and after the intervention, then analyzed using the Wilcoxon statistical test. Results: The characteristics of the respondents were mostly women (65%) and were in the age range of 60-65 years (75%). Before being given curcuma compress, the average pain scale of respondents was 6.70 (moderate to severe pain). After the intervention, the average pain scale decreased to 3.25 (mild pain). The Wilcoxon test results showed a significant p-value of 0.000 (< 0.05). Conclusion: There was a significant effect of curcuma compress therapy on reducing joint pain levels in elderly people with osteoarthritis. This therapy can be used as a safe and effective self-treatment reference for the elderly.

Keywords : Elderly, Osteoarthritis, Joints Pain, Tumeric Compress

PENDAHULUAN

Seiring dengan bertambahnya usia, manusia akan mengalami daya tahan tubuh yang semakin melemah disertai penurunan kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki diri sehingga menimbulkan faktor risiko terserang penyakit, permasalahan psikologis, kemunduran fisik, mental, dan sosial ekonomi (Retnowati et al., 2023). Oleh karena itu lansia cenderung mengalami penurunan kemampuan tubuh untuk beraktivitas. Salah satu aktivitas yang paling berpengaruh adalah berjalan. Proses berjalan merupakan kombinasi dari kekuatan otot, gaya berat badan dan kekuatan khususnya pada tungkai (Sudarta 2022). Salah satu sendi penting untuk bergerak serta menopang berat badan saat berjalan adalah sendi lutut, namun sendi ini rentan mengalami penurunan kualitas ketahanan tulang yang berakibat pada resiko pengapuran dan yang paling sering dialami oleh lansia adalah nyeri lutut atau osteoarthritis ((Mustiko et al Dalam (Juliastuti, 2025)).

Osteoarthritis adalah penyakit degenerative yang bersifat progresif di tulang rawan sendi. Ada beberapa faktor penyebab dari osteoarthritis yaitu usia, jenis kelamin, genetik, obesitas, dan kondisi sendi penggerak pada beban yang abnormal. Berdasarkan hasil evaluasi, 10-15% dari seluruh usia dewasa >60 tahun menderita osteoarthritis dengan berbagai kategori derajat keparahannya masing-masing. Pada kasus penderita berjenis perempuan memiliki angka hasil lebih tinggi dibandingkan dengan penderita berjenis laki-laki ((Wardhani, Riyanto, & Herwinda Dalam (Amanati & Wibisono, 2024)).

Prevalensi kejadian osteoarthritis ini akan terus meningkat setiap tahunnya. Menurut data World Health Organization (WHO), 40% penduduk dunia mengalami osteoarthritis lutut dan 80% mengalami keterbatasan gerak. Prevalensi pasien osteoarthritis di dunia mencapai 9,6% pada

laki-laki dan 18% pada perempuan berusia >60 tahun (Steven et al., 2022). Prevalensi OA di Indonesia adalah sebanyak 55 juta jiwa (Sasono et al. 2020). Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) prevalensi osteoarthritis berdasarkan usia cukup tinggi, yaitu 5% pada usia 40an, 30-44% pada usia 40-60an, dan 65% pada kelompok usia lanjut (lansia) di atas 61 tahun (Fatmala et al., 2021). Prevalensi penderita osteoarthritis di Sumatera Selatan pada tahun 2022 sebanyak 3.968 kasus ((Nopriani et al Dalam (Juliastuti, 2025)).

Osteoarthritis dapat berdampak negatif pada lansia dikarenakan ke tidakbebasan aktifitas yang dapat mengganggu kualitas hidup lansia (Adawiyah, Suratmi, & W. Rahardjo, 2020). Kejadian osteoarthritis pada lansia meskipun tidak menimbulkan kematian, namun hal ini dapat mengganggu aktivitas pada lansia. Karena gangguan terjadinya nyeri sendi pada lutut, kekakuan, serta bengkak sering kali menyebabkan terjadinya keterbatasan gerak pada lansia, sehingga dapat berdampak pada kemandirian lansia dalam perawatan dirinya serta berdampak buruk pada kualitas kehidupannya ((Fatmala & Hafifah Dalam (Amanati & Wibisono, 2024)).

Penyebab osteoarthritis bersifat multifaktoral. Jenis kelamin, genetik, factor metabolik (penyakit hipertensi dan diabetes melitus), kelebihan berat badan, riwayat cedera sendi, hormonal, aktivitas fisik yang berat (olahraga, pekerjaan) ditengarai sebagai faktor resiko dari penyebab penyakit ini. Data demografi yang diperoleh dari pasien yang didiagnosis dengan penyakit ini didapatkan gambaran bahwa usia, jenis kelamin, kelebihan berat badan, riwayat genetik dan riwayat trauma pada sendi memiliki hubungan yang signifikan terhadap terjadinya osteoarthritis. Orang dengan usia lebih dari 50 tahun memiliki resiko yang lebih besar untuk menderita penyakit ini. Resiko ini merupakan akibat dari perubahan kolagen dan proteoglikan yang berfungsi untuk

menurunkan kekakuan sendi dan akibat dari penurunan asupan nutrisi untuk sendi dan tulang ((Tyson, WJ Dalam (Pendit & Reti, 2023)).

Osteoarthritis tidak bisa disembuhkan tetapi gejalanya dapat dikelola dengan cara terapi farmakologi yaitu pemberian obat analgesik seperti pemberian obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS), contoh : aspirin dan ibuprofen. Terapi non-farmakologi yaitu tindakan dalam batas keperawatan yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia. Dengan cara kompres hangat atau dingin yang bertujuan untuk menstimulasi permukaan kulit yang mengontrol nyeri ((Prasetyo Dalam (Ramadhani, 2021))

Rimpang temulawak dapat digunakan untuk pengobatan osteoarthritis karena terdapat kandungan kurkumanoid, minyak atsiri, dan juga flavonoida. Kandungan kurkumanoid memiliki manfaat sebagai antiinflamasi, kurkumin merupakan komponen utama dalam kurkuminoid berperan sebagai agen antiinflamasi dengan cara menghambat aktivasi NF-kB yang merupakan regulator penting dari ekspresi COX-2 (Aggarwal et al Dalam (Ramadhani, 2021). Industri farmasi menggunakannya sebagai obat anti nyeri, anti infeksi, pembunuh bakteri. Hwang (2006) menyatakan bahwa xanthorrhizol merupakan antibakteri potensial yang memiliki spektrum luas terhadap aktifitas bakteri, atabil terhadap panas, dan aman terhadap kulit manusia. kandungan flavonoid-nya berkhasiat menyembuhkan radang flavonoid merupakan bahan aktif yang mempunyai efek anti inflamasi dan antimikroba (Ramadhani, 2021)

Manfaat temulawak lainnya yaitu membantu pasien yang mengalami osteoarthritis. Osteoarthritis adalah peradangan yang terjadi pada persendian, di mana sendi-sendi menjadi terasa sakit dan kaku. Hal ini juga dibuktikan dalam sebuah jurnal yang

diterbitkan di dalam Journal of Alternative and Complementary Medicine. Dalam jurnal tersebut menunjukkan bahwa efek temulawak hampir sama seperti efek ibuprofen (obat penghilang rasa sakit) yang diberikan pada pasien osteoarthritis (Buleleng, 2019).

Berdasarkan jumlah lansia di Panti Sosial Harapan Kita Palembang, pada tahun 2024 di dapatkan jumlah lansia 59 orang. Berdasarkan hasil survey awal 59 orang lansia, didapatkan 24 orang lansia mengalami osteoarthritis.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian tentang pengaruh kompres terhadap nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Osteoarthritis Pada Lansia Di Panti Sosial Harapan Kita Palembang.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Desain penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen (*Pre Exsperimental designs*) dengan pendekatan *One Group Pretest Posttest*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan dari tanggal 01 sampai dengan 22 November 2025 di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.

Target/Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah lansia yang menderita penyakit asam urat, berjumlah 20 orang.

Prosedur

Pada tahapan awal menentukan sampel dengan cara melakukan pengukuran tingkat Nyeri sendi melalui tahap observasi dan wawancara dengan menggunakan quesioner dan selanjutnya para lansia diberikan kompres air rebusan temu lawak selama 15-20 menit dan diulangi sebanyak 22-3 kali dan dilakukan sebanyak 3 kali

dalam seminggu. Pada tahap akhir dilakukan pengukuran kembali tingkat nyeri pada sampel penelitian.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dilakukan secara manual, menggunakan lembar *check list* melalui metode wawancara dan observasi.

Teknik Analisis Data Analisis Univariat

Analisa univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian yaitu tingkat keseimbangan pada lansia sebelum intervensi dan tingkat keseimbangan pada lansia setelah intervensi yang dianalisis dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi.

Analisis Bivariat

Pada penelitian ini, analisis bivariat dilakukan dengan terlebih dahulu melakukan uji normalitas data primer menggunakan uji *shapiro wilk* dengan ketentuan jika $p\text{ value} \geq 0,05$ berarti data terdistribusi normal dan jika $p\text{ value} < 0,05$ berarti data tidak terdistribusi normal.

Selanjutnya untuk uji pengaruh menggunakan uji statistik berpasangan (*Paired Samples t-test*) dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ bila data terdistribusi normal dan uji *wilcoxon* bila data tidak terdistribusi normal dengan ketentuan jika $p\text{ value} < 0,05$ berarti ada perbedaan dan jika $p\text{ value} \geq 0,05$ berarti tidak ada perbedaan (Dahlan, 2012)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Analisis Univariat

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Panti Sosial Lanjut Usia (PLSU) Harapan Kita Palembang Tahun 2025

NO	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
----	---------------	--------	------------

1	Laki-laki	10	40%
2	Perempuan	14	60%
Total		24	100%

Sumber: Hasil Penelitian tahun 2025

Bersumber pada data tabel di atas dapat dilihat frekuensi responden memiliki jumlah 20 responden dari jenis kelamin laki-laki memiliki jumlah 10 dan jenis kelamin perempuan memiliki jumlah 14 yang dimana keduanya memiliki persentase 60%.

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2025

NO	Usia (Thn)	Jumlah	Persentase
1	60-65	7	29%
2	> 65	17	71%
Jumlah		24	100%

Sumber: Hasil Penelitian tahun 2025

Bersumber pada data tabel di atas dapat dilihat frekuensi responden memiliki jumlah 24 responden dari usia 60-65 tahun memiliki jumlah 7 orang dengan persentase 29%, usia > 65 tahun memiliki jumlah 17 orang dengan persentase 71%,

Analisis Bivariat

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Setelah diberikan Terapi Kompres Temulawak Pada Nyeri Sendi

variabel	Jumlah	Persentase
Ringan	0	0%
Sedang	18	75%
Berat	6	25%
Jumlah	24	100%

Distribusi frekuensi nyeri osteoarthritis pada lansia sebelum dilakukan kompres rebusan air temulawak, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan 0 responden, sedang 18 responden (75,%) sedangkan nyeri berat 6 responden (25%).

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Setelah diberikan
Terapi Kompres Temulawak Pada
Nyeri Sendi

variabel	Jumlah	Persentase
Ringan	2	22%
Sedang	22	78%
Berat	0	0%
Jumlah	24	100%

Distribusi frekuensi nyeri osteoarthritis pada lansia setelah dilakukan kompres rebusan air temulawak, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan 2 responden (22,%) sedangkan nyeri sedang 22 responden (78%).

Tabel 4.5
Distribusi Frekuensi Responden
Berdasarkan Rata-Rata Frekuensi Tingkat
Nyeri sendi pada Lansia dengan
osteoarthritis Sebelum dan Setelah
Dilakukan Kompres temu lawak di Panti
Sosial Lanjut Usia Harapan Kita
Palembang Tahun 2025

Variabel	N	Min	Max	P Value
Osteoarthritis pada lansia sebelum di berikan terapi Kompres Temulawak Pada nyeri Sendi	24	5	8	0.001
Osteoarthritis pada lansia setelah di berikan terapi Kompres Temulawak Pada nyeri Sendi	24	2	5	

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat bahwa nilai signifikan hasil uji statistik non parametrik (wilcoxon) adalah 0,000 (p value 0,001 <0,05) yang berarti menunjukkan adanya pengaruh terapi Kompres Temulawak Pada Nyeri Sendi. Hasil uji menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor tingkat nyeri sendi sebelum dan setelah pemberian kompres temu lawak, dengan nilai p-value yang lebih kecil dari 0,05 (p = 0,001). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres temu lawak dapat mengurangi nyeri sendi pada lansia,.

Pembahasan

Berdasarkan Hasil penelitian diketahui bahwa responden yang dipilih adalah responden dengan usia responden 60-65 tahun sebanyak 7 responden (29%) sedangkan umur >65 tahun sebanyak 27 responden (71%).

Ridha (2020), yang menyatakan bahwa usia adalah variabel penting yang sangat mempengaruhi pengalaman nyeri seseorang. Pada usia lanjut, terjadi proses degenerasi alami di mana bantalan sendi (kartilago) mulai menipis dan cairan sinovial yang berfungsi sebagai pelumas sendi berkurang.

Hal ini diperkuat oleh pendapat (Syamsuddin, dinda 2018). Bahwa prevalensi nyeri sendi berbanding lurus dengan pertambahan usia. Semakin meningkat usia responden, maka fungsi fisiologis tubuh akan mengalami penurunan secara signifikan. Pada responden yang berusia > 65 tahun dalam penelitian ini, keluhan nyeri sendi menjadi lebih nyata karena akumulasi dari pemakaian sendi (wear and tear) selama bertahun-tahun yang menyebabkan peradangan kronis atau osteoarthritis

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden diketahui 24 responden dengan kategori jenis kelamin laki- laki yaitu 10 responden (45,0%) sedangkan

untuk responden perempuan yaitu 14 responden (55,0%).

Analisis Hubungan Jenis Kelamin dan Nyeri osteoarthritis hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Wahid, 2021), yang menyatakan bahwa perempuan memiliki tingkat risiko yang lebih tinggi terkena nyeri sendi dibandingkan laki-laki, dengan perbandingan mencapai 1:3. Hal ini dipengaruhi secara signifikan oleh faktor biologis dan hormonal.

Pengaruh Hormonal dan Biologis Asumsi peneliti diperkuat oleh literatur dari (Dida, 2018) yang menunjukkan kecenderungan yang sama dalam populasinya. Faktor utama yang menyebabkan perempuan lebih rentan terhadap nyeri sendi karena Penurunan Hormon Estrogen Pada perempuan lansia yang sudah mengalami menopause, kadar hormon estrogen dalam tubuh menurun drastis. Estrogen memiliki peran penting dalam menjaga kepadatan tulang dan kesehatan jaringan sendi (sebagai efek perlindungan/protektif).

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui terdapat 24 responden yang diberikan Terapi Kompres Temulawak Pada Nyeri Sendi dalam tabel pre-test untuk nyeri ringan 0 responden (0%), nyeri sedang 18 responden (75,%), nyeri berat 6 responden (25%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2021) yang meneliti pengaruh pemberian kompres temulawak terhadap tingkat nyeri sendi pada lansia dengan osteoarthritis. Pada pengukuran awal (pre-test), sebagian besar responden berada pada kategori nyeri sedang hingga nyeri berat, dengan persentase nyeri sedang sebesar 70% dan nyeri berat sebesar 30%, serta tidak ditemukan responden dengan nyeri ringan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebelum intervensi, lansia umumnya mengalami nyeri sendi yang cukup

signifikan akibat proses degeneratif pada sendi.

Menurut Samsuddin (2018), nyeri ini bersumber dari kerusakan kartilago yang menyebabkan tulang saling bergesekan.

Hal ini didukung oleh teori (Wahid, 2021), yang menyatakan bahwa pada kondisi ini, tubuh melepaskan mediator inflamasi (peradangan) seperti prostaglandin yang meningkatkan sensitivitas reseptor nyeri di sekitar sendi lutut lansia. pada usia 60 tahun ke atas terjadi penurunan fungsi biologis secara drastis, termasuk berkurangnya cairan sinovial yang berfungsi sebagai pelumas sendi. Tanpa adanya pelumas yang cukup, pergerakan sendi sekecil apa pun akan memicu impuls nyeri yang kuat menuju sistem saraf pusat.

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa distribusi frekuensi nyeri osteoarthritis pada lansia sesudah dilakukan kompres rebusan air temulawak, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan 2 responden (22,%) sedangkan nyeri sedang 22 responden (78%).

Menurut Dida, (2018), temulawak mengandung senyawa Kurkumin yang efektif sebagai anti-inflamasi. Secara medis, kurkumin bekerja dengan menghambat pelepasan enzim siklooksigenase (COX-2), sehingga produksi prostaglandin (senyawa pemicu nyeri) pada sendi yang meradang berkurang. Penyerapan zat ini melalui kulit saat proses kompres hangat membantu meredakan peradangan langsung pada area lutut responden.

Menurut Indriana (2022), panas menyebabkan pembuluh darah di sekitar sendi mengalami pelebaran (vasodilatasi). Hal ini meningkatkan aliran darah yang membawa oksigen dan nutrisi ke jaringan sendi, sekaligus mempercepat pembuangan zat-zat sisa metabolisme yang menyebabkan rasa kaku dan nyeri pada penderita osteoarthritis.

Menurut teori Potter, Perry (2020), di mana stimulasi hangat dari kompres memberikan input sensorik yang menenangkan ke saraf tulang belakang. Input hangat ini "menutup gerbang" transmisi nyeri, sehingga sinyal nyeri yang berasal dari gesekan tulang sendi tidak sepenuhnya sampai ke otak, yang pada akhirnya menurunkan persepsi nyeri yang dirasakan oleh lansia.

Dari hasil penelitian menunjukkan adanya setelah diberi kompres rebusan air temulawak, Sebagian besar responden mengalami nyeri ringan 2 responden (22%) sedangkan nyeri sedang 22 responden (78%). Dapat dilihat bahwa nilai signifikan hasil uji statistik non parametrik (wilcoxon) adalah 0,000 (p value $0,001 < 0,05$) yang berarti menunjukkan adanya pengaruh terapi temulawak hangat untuk nyeri Osteoarthritis.

Penatalaksanaan penyakit Osteoarthritis dengan terapi komplementer bisa menggunakan tanaman herbal yaitu tanaman temulawak. Tanaman temulawak mengandung minyak atsiri yang memiliki sifat kimiawi dan efek farmakologi yaitu rasa pedas dan bersifat hangat, sebagai anti radang dan menghilangkan rasa sakit yang bersifat analgesik serta melancarkan sirkulasi darah yang diindikasikan untuk penderita rematik, nyeri otot, nyeri sendi dan sakit kepala (Marlina, 2016). Untuk menghilangkan nyeri Kompres hangat dan dingin dapat meningkatkan proses penyembuhan panas lembab menghilangkan kekakuan pada pagi hari akibat osteoarthritis, tetapi kompres dingin mengurangi nyeri akut dan sendi yang mengalami peradangan akibat penyakit tersebut (Potter & Perry. 2025).

Pada dasarnya, kompres hangat memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu. Kompres hangat dapat digunakan untuk mengurangi maupun meredakan rangsang pada ujung

saraf atau memblokir arah berjalanya impuls nyeri menuju ke otak meradang (Tamsuri & Hareni, 2021).

Pemberian kompres hangat juga dapat dikombinasikan dengan tanaman herbal untuk memberikan khasiat yang lebih, salah satunya dengan temulawak. Temulawak merupakan tumbuhan herbal asli indonesia dari keluarga jahe-jahean yang mirip kunyit. Temulawak mengandung minyak atsiri yang berfungsi sebagai anti oksidan, anti Inflamasi dan analgesik yang dapat membantu menurunkan nyeri (Novi Dwi Yanti dkk, 2019). Berdasarkan uraian tersebut maka penulis tertarik melakukan penelitian mengenai terapi kompres temulawak hangat untuk mengetahui bagaimanakah pengaruh kompres temulawak hangat terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia penderita Osteoarthritis (Sukmara, 2023).

Tanaman temulawak terkandung suatu enzim yaitu enzim siklo-oksigenase yang dapat mengurangi peradangan yang diserap melalui kulit pada daerah yang meradang/bengkak pada penderita osteoarthritis selainitu temulawak juga memiliki efek farmakologis yaitu rasa pedas yang bersifat hangat, efek hangat ini merangsang sistem efektor sehingga meredakan nyeri sendi.

KESIMPULAN

1. Karakteristik Responden: Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah lansia dengan kategori usia > 65 tahun (71%) dan berjenis kelamin perempuan (55%). Hal ini menunjukkan bahwa faktor degeneratif (penuaan) dan faktor hormonal pasca-menopause berkontribusi besar terhadap kejadian osteoarthritis.
2. Tingkat Nyeri Sebelum Intervensi (Pre-test): Sebelum diberikan kompres temulawak, seluruh responden (100%)

mengalami nyeri yang mengganggu, dengan distribusi mayoritas berada pada kategori nyeri sedang (75%) dan nyeri berat (25%).

3. Tingkat Nyeri Sesudah Intervensi (Post-test): Setelah diberikan terapi kompres rebusan temulawak selama 15-20 menit, terjadi penurunan intensitas nyeri yang signifikan, di mana sudah tidak ada lagi responden yang mengalami nyeri berat (0%), sebagian besar berpindah ke kategori nyeri sedang (92%), dan mulai muncul kategori nyeri ringan (8%).
4. Pengaruh Intervensi: Berdasarkan uji statistik Wilcoxon, diperoleh nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian kompres temulawak hangat terhadap penurunan tingkat nyeri sendi pada lansia dengan osteoarthritis. Penurunan ini didorong oleh kandungan kimiawi temulawak (kurkumin dan minyak atsiri) sebagai anti-inflamasi alami serta efek termoterapi (hangat) yang melancarkan sirkulasi darah dan merelaksasi otot.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, K. (2021). 6 Manfaat Temulawak bagi Kesehatan Tubuh. In *Alodokter*. <https://www.alodokter.com/menilik-manfaat-temulawak>
- Amanati, S., & Wibisono, I. (2024). Analisis Faktor Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia dengan Knee Osteoarthritis: Literature Review. *Jurnal Ners Widya Husada*, 11(1), 1–5.
- Aprilia, E. N. (2022). Pemberian Ekstrak Temulawak sebagai Terapi Komplementer dalam Menurunkan Nyeri Dysmenorrhea pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2), 441–450. <https://doi.org/10.37287/jppp.v4i2.926>
- Buleleng. (2019). Manfaat Temulawak Sebagai Obat Alami | Kecamatan Buleleng. In *Pemerintah Kabupaten Buleleng Kecamatan Buleleng*. <https://buleleng.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/manfaat-temulawak-sebagai-obat-alami-64>
- Collins dkk. (2021). *Konsep Teori Osteoarthritis*. 167–186.
- Juliastuti, D. (2025). Edukasi Pada Masyarakat: Atasi Nyeri Pada Kondisi Osteoarthritis Lutut dengan Latihan Quadriceps Setting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 11–18. <https://jurnal.um-palembang.ac.id/suryaedu/article/download/9471/4507>
- Melin, M. A., & Baskoro, E. (2021). *Pengaruh Harga, Pelayanan Dan Promosi Pnline Terhadap Keputusan Pembelian Pada Rumah Makan Gubuk Tiwul*. 1(3), 6.
- Mujiadai, R. S. (2022). Bab 1 Topik 2: Proses menua. In *Buku ajar keperawatan gerontik*.
- Pendit, S. A., & Reti, H. (2023). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI NYERI BERULANG PADA Hipertensi adalah gangguan pada sistem peredaran darah yang sering terjadi pada lansia , dengan kenaikan tekanan darah sistolik lebih dari 150 mmHg dan tekanan darah diastoliknya lebih dari 90 mmHg . Pro*. 12(2), 287–297.
- Pipit dkk. (2020). Hubungan Nyeri Sendi Dengan Aktifitas Fisik Pada Lansia Lansia. *Journal GEEJ*, 7(2), 7–20.
- Putra dkk. (2023). Review Aktivitas Analgesik Kenanga (Cananga odorata) dan Temulawak (Curcuma xanthorrhiza) dalam Usada Tenung Tanyalara. *ProsidingWorkshop Dan Seminar Nasional Farmasi*, 1, 116–127.
- Ramadhani, K. sabtada. (2021). *Pengaruh pemberian kompres temulawak terhadap tingkat nyeri sendi pada lansia dengan osteoarthritis Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan*. 000, 1–

11. Royani, Evi (2025). Pengaruh Balance Exercise Terhadap Tingkah Keseimbangan Lansia Dengan Resiko Jatuh Tahun 2024. *Jurnal Pembangunan dan Kesehatan*, Vol 15, No 2, Juli 2025.
- Sari, N. (2020). Dampak Sosial Ekonomi Terhadap Lansia Pekerja Informal. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397.
- Syafwan, M. K. R., Miswarti, & Afnuhazi, R. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Kelas VI SDN 20 Indarung Padang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 4(4657), 78–84.
- Astuti, Rahmawati, D. (2021). Efek farmakologis temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.) terhadap proses inflamasi dan nyeri. *Jurnal Farmasi Indonesia*, 9(2), 145–153.
- Kurniawati, Sari, P. D. (2020). Kandungan kurkumin dan xanthorrhizol dalam temulawak sebagai antioksidan alami. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 7(1), 22–29.
- Rasyid, A. (2020). Aktivitas analgesik minyak atsiri temulawak terhadap nyeri inflamasi. *Jurnal Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 18(3), 190–197.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Dan Pengembangan Research Dan Development*. Bandung : Alfabeta
- Dida. (2018). *Tanaman Obat sebagai Terapi Komplementer*. Jakarta: Jurnal Kesehatan.
- Ridha. (2020). Pengaruh Faktor Usia terhadap Persepsi Nyeri pada Lansia. Palembang: Jurnal Ilmiah Keperawatan.
- Wahid. (2021). *Asuhan Keperawatan Gangguan Muskuloskeletal*. Yogyakarta: Pustaka Baru.