

Efektifitas Terapi Kompres Air Hangat Jahe terhadap Penurunan Nyeri Sendi Lutut pada Lansia di UPTD Puskesmas Geumpang Kabupaten Pidie

Effectiveness of Ginger Warm Water Compress Therapy on Reducing Knee Joint Pain in the Elderly at UPTD Puskesmas Geumpang, Pidie Regency

Novita Sari^{1*}, Muakhir Syah Putra², Bukhari³, Orita Satria⁴, Linda Jurwita⁵

^{1*,2,3}Universitas Muhammadiyah Mahakaraya Aceh

⁴STIKes Medika Seramoe Barat

⁵Universitas Sains Cut Nyak Dhien

Disubmit:15 Maret 2024; Diproses: 20 April 2024; Diaccept:30 Juli 2024; Dipublish: 31 Juli 2024

*Corresponding author: E-mail: novitasari31mei@gmail.com

Abstrak

Terapi kompres hangat jahe merupakan intervensi non-farmakologis efektif untuk meredakan nyeri sendi pada lansia. Jahe memiliki efek analgesik dan antiinflamasi melalui sensasi hangat. Lansia, individu berusia di atas 65 tahun, sering mengalami penurunan kemampuan adaptasi terhadap stres lingkungan dan perubahan fungsi biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi yang berdampak pada kesehatan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi kompres hangat jahe merah dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia di UPTD Puskesmas Geumpang Kabupaten Pidie. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan sampel 20 lansia terindikasi nyeri lutut/sendi yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Geumpang, dipilih secara purposif. Analisis data demografi menunjukkan sebagian besar responden adalah perempuan (55%) dan kelompok usia terbanyak (50%) adalah 59-62 tahun. Hasil uji statistik bivariat (uji t-test) menunjukkan adanya pengaruh signifikan kompres air hangat jahe terhadap penurunan nyeri sendi. Nilai signifikansi (α) setelah kompres jahe merah adalah 0,102 dan setelah kompres air hangat adalah 0,111. Disimpulkan bahwa pemberian kompres air hangat jahe (*Zingiber officinale roscoe*) efektif menurunkan intensitas nyeri sendi pada lansia. Disarankan agar responden memanfaatkan kompres hangat jahe sebagai terapi herbal rutin untuk penanganan nyeri sendi.

Kata Kunci: Nyeri Sendi; Lansia; Kompres Jahe

Abstract

*Ginger warm compress therapy is an effective non-pharmacological intervention for alleviating joint pain in the elderly. Ginger possesses analgesic and anti-inflammatory effects through its warming sensation. Elderly individuals, aged over 65, frequently experience a decline in their ability to adapt to environmental stress and undergo biological, psychological, social, and economic changes that impact their health. This study aimed to determine the effect of red ginger warm compress therapy and warm compress therapy on reducing joint pain in the elderly at UPTD Puskesmas Geumpang, Pidie Regency. This quantitative study utilized a pre-experimental design with a purposive sample of 20 elderly individuals diagnosed with knee/joint pain residing in the working area of Puskesmas Geumpang. Demographic data analysis revealed that the majority of respondents were female (55%) and the most prevalent age group (50%) was 59-62 years. Bivariate statistical analysis (t-test) indicated a significant effect of ginger warm water compress on reducing joint pain. The significance values (α) after red ginger compress were 0.102 and after warm compress were 0.111. It is concluded that the administration of ginger warm water compress (*Zingiber officinale roscoe*) effectively reduces joint pain intensity in the elderly. It is recommended that respondents utilize ginger warm compress as a routine herbal therapy for managing joint pain.*

Keywords: Joint Pain, Elderly, Ginger Compress

DOI: 10.51849/j-bikes.v%vi%i.122

Rekomendasi mensitasi :

Sari, Novita, Muakhir, SP, Bukhari, Satria, Orita, Jurwita, Linda 2024, Efektifitas Terapi Kompres Air Hangat Jahe terhadap Penurunan Nyeri Sendi Lutut pada Lansia di UPTD Puskesmas Geumpang Kabupaten Pidie. *Jurnal Kebidanan, Keperawatan dan Kesehatan (J-BIKES)*, 4 (1): Halaman 54-59.

PENDAHULUAN

Lanjut Usia (Lansia) merupakan seseorang yang sudah mencapai usia 60 tahun atau lebih dari 60 tahun. Semakin bertambahnya usia, maka semakin besar pula kemungkinan seseorang mengalami dan merasakan persoalan jasmani, rohani, spiritual, ekonomi maupun sosial. Masalah yang sangat mendasar pada usia lanjut ialah suatu keresahan kesehatan yang diakibatkan adanya prosedur degeneratif (Kemenkes, 2018). Lansia akan mengalami perubahan degeneratif di mulai dari fungsi kognitif dan fisik. Pada lansia akan terjadi penurunan yang ditandai dengan berbagai penurunan fungsi biologis, salah satunya penurunan kemampuan motorik yang disebabkan pengeroposan tulang dan nyeri pada persendian (Maryam, 2019). Nyeri sendi merupakan tanda atau gejala yang mengganggu pada persendian yang menyebabkan kekakuan, disertai pembengkakan, peradangan dan pembatasan pada gerakan. Banyak yang mempengaruhi lansia dalam mengalami nyeri persendian diantaranya seperti pola makan & gaya hidup yang kurang gerak. Faktor-faktor tersebut dapat menyebabkan berbagai penyakit persendian seperti gout, rheumatoid arthritis dan osteoarthritis (Izza, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2018 ada 355 juta penduduk di dunia mengalami rematik, sedangkan prevalensi rematik tahun 2020

mencapai 5 juta jiwa dengan angka perbandingan pasien wanita 3 kali lipat dari laki-laki. Prevalensi rheumatoid arthritis lutut di dunia yaitu sebesar 12,8% dan osteoarthritis pinggul sebesar 5,95%. Tidak dijumpai perubahan yang

bermakna terhadap prevalensi rheumatoid arthritis dari tahun 1990 hingga 2021. Di Indonesia tahun 2019-2020 pada usia lebih sama dengan 15 tahun terhadap 50,3% pada tahun 2019 dan mengalami penurunan di tahun 2020 menjadi 76,7% sedangkan data penderita rematik di Indonesia berdasarkan jenis kelamin sering terjadi cenderung terjadi pada perempuan dengan prevalensi 34% (Kemenkes, RI 2021).

Berdasarkan data dinas kesehatan provinsi Aceh, tercatat pada tahun 2020 jumlah lansia yang mengalami nyeri sendi sebanyak 109 orang di wilayah kerja Puskesmas Batoh Banda Aceh (Dinkes, 2020).

Survei awal, data yang diperoleh dari seluruh lansia yang berkunjung dan melakukan pemeriksaan di posyandu lansia Desa Geumpang Kabupaten Pidie sebanyak 66 orang yang mengalami nyeri sendi

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan kualitatif dengan desain pre eksperimental design. Sampel penelitian terdiri dari 20 responden, yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Penelitian ini dilakukan di wilayah UPTD Puskesmas Geumpang dilakukan selama 1 bulan yaitu bulan Januari tahun 2024. Penelitian dilakukan pada jam kerja Puskesmas yaitu pagi hari Geumpang berdasarkan keluhan lansia bahwa nyeri sering kambuh pada pagi hari. Penelitian dilakukan 4x dengan jadwal 1x sehari selama 2 minggu dengan lama pemberian terapi selama 15-20 menit. Intervensi (kompres) dilakukan sesuai jadwal yang sudah ditetapkan,

intervensi dilakukan pada pagi hari sesuai keluhan nyeri yang dirasakan pada waktu tersebut. Sebelum diberi perlakuan lansia diobservasi dahulu untuk mengetahui nyeri sendi yang dirasakan. lansia diobservasi mengenai nyeri berdasarkan pain rating scale dengan cara skala deskriptif atau skala numerik.

Setelah diobservasi, ukur kehangatan air rebusan jahe dengan termometer, nilai skor dalam pemberian kompres hangat adalah 37-40°C, setelah pengukuran suhu sesuai dengan standart mekanisme kerja panas dan dingin maka segera diberi perlakuan mengompres daerah yang nyeri dengan handuk/kain yang di celupkan air rebusan jahe yang sudah diukur. Pemberian terapi kompres hangat dilakukan dengan rentang waktu 15-20 menit untuk mengetahui efek kompres.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Rentang nyeri sebelum pemberian terapi kompres air hangat jahe

Tabel 1. Rentang Nyeri sebelum pemberian terapi kompres air hangat jahe

Umur	Skala Nyeri Ringan (1-3)	%
55-58	5	25%
59-62	6	30%
63-64	9	45%
Total	20	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan pada kelompok lansia umur (55-58) tahun mengalami nyeri ringan sebanyak 5 orang kemudian kelompok lansia umur (59-62) tahun mengalami nyeri ringan sebanyak 6 orang dan

kelompok lansia umur (63-64) tahun mengalami nyeri ringan sebanyak 9 orang. Dapat disimpulkan rata-rata kategori nyeri ringan pada lutut banyak dialami oleh responden rentang umur 63-64 tahun dengan persentase (45%).

2. Rentang nyeri setelah pemberian terapi kompres air hangat jahe

Tabel 2. Rentang Nyeri sebelum pemberian terapi kompres air hangat jahe

Umur (Tahun)	Skala nyeri Ringan	Tidak Nyeri
55-58	2	3
59-62	1	5
63-64	5	4
Total	8	12

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 20 responden setelah diberikan terapi kompres air hangat jahe responden yang masih mengalami nyeri ringan di umur 55-58 tahun sebanyak 2 responden, di umur 59-62 tahun sebanyak 1 responden, dan di umur 63-64 tahun sebanyak 5 responden. Kemudian dari 20 responden setelah diberikan terapi kompres air hangat jahe tidak merasakan nyeri lutut lagi atau dalam artian nyeri lutut terasa menghilang yakni di umur 55-58 tahun sebanyak 3 responden, di umur 59-62 tahun sebanyak 5 responden, dan di umur 63-64 tahun sebanyak 4 responden.

B. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh antara dua variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen, sesuai dengan tujuan peneliti maka analisis bivariat ini meliputi pengaruh kompres jahe terhadap penurunan skala nyeri pada sendi lutut lansia dengan menggunakan uji t-test dengan interpretasi nilai: Jika $p < \alpha$, artinya ada pengaruh kompres jahe terhadap penurunan skala nyeri pada lansia. Jika $p \geq \alpha$, artinya tidak ada pengaruh kompres jahe terhadap penurunan skala nyeri pada lansia.

Tabel 3. Hubungan pengaruh terapi kompres air hangat jahe dengan penurunan nyeri sendi pada lansia di wilayah Puskesmas Geumpang.

Intervensi	Hasil uji statistik(α)	Df	Sig.	p-value
Sebelum	.871	10	.102	>0.00
Sesudah	.874	10	.111	2

Berdasarkan hasil analisa data dengan uji t-test sebelum dilakukan kompres jahe merah diperoleh nilai hasil uji statistik (α) = 0.871 dengan nilai sig p=0,102 dan sesudah dilakukan kompres jahe merah diperoleh nilai sig p=0,111 sehingga dapat disimpulkan bahwa berdasarkan nilai pengujian t-test terdapat pengaruh kompres jahe terhadap penurunan skala nyeri pada lansia di wilayah puskesmas Geumpang.

Berdasarkan hasil data yang diperoleh saat melakukan perlakuan kompres air hangat jahe pada lutut lansia, hasil kuesioner dari responden terapi kompres air hangat jahe terhadap penurunan sendi pada lansia efektif dalam artian lansia mengalami penurunan nyeri sendi setelah dilakukan nya kompres air hangat jahe. hal itu dibuktikan dengan pergerakan kaki yang awalnya sedikit terhambat saat

bangun dan berjalan, sesudah di berikan nya kompres air hangat jahe, saat bangun dan berjalan terasa mudah dan cepat.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 20 responden setelah diberikan terapi kompres air hangat jahe responden yang masih mengalami nyeri ringan di umur 55-58 tahun sebanyak 2 responden, di umur 59-62 tahun sebanyak 1 responden, dan di umur 63-64 tahun sebanyak 5 responden. Kemudian dari 20 responden setelah diberikan terapi kompres air hangat jahe tidak merasakan nyeri lutut lagi atau dalam artian nyeri lutut terasa menghilang yakni di umur 55-58 tahun sebanyak 3 responden, di umur 59-62 tahun sebanyak 5 responden, dan di umur 63-64 tahun sebanyak 4 responden.

Kemudian hasil analisa data dengan uji t-test sebelum dilakukan kompres jahe merah diperoleh nilai hasil uji statistik (α) = 0.871 dengan nilai sig p=0,102 dan sesudah dilakukan kompres jahe merah diperoleh nilai sig p=0,111 sehingga dapat disimpulkan bahwa berdasarkan nilai pengujian t-test terdapat pengaruh kompres jahe terhadap penurunan skala nyeri pada lansia di wilayah puskesmas Geumpang.

Hal ini sejalan dengan teori Ferawati (2021) tentang pengaruh kompres jahe merah hangat dan kompres serai terhadap penurunan intensitas nyeri rheumatoid arthritis pada lansia di desa mojorranu kecamatan dander kabupaten bojonegoro berdasarkan hasil analisa pada penelitian pada 12 responden menunjukkan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri 12 responden (100%). didapatkan hasil nyeri sebelum diberikan kompres merah p=0,0048 dan nyeri sesudah diberikan kompres jahe merah p=0,165 yang berarti

lebih kecil dari tingkat kemaknaan $p < 0,05$ sehingga artinya terdapat pengaruh kompres jahe merah hangat dan kompres serai terhadap penurunan intensitas nyeri rheumatoid arthritis pada lansia

Kondisi tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2021) tentang pengaruh kompres jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri rheumatoid arthritis pada lansia di panti sosial tresna werdha kasih sayang ibu kanagarian cubadak batusangkar berdasarkan analisa statistic dengan responden 11 orang didapat rata-rata sebelum dilakukan kompres jahe merah 4,79 dan sesudah dilakukan kompres jahe merah 2,58. Dari analisa data penelitian dengan menggunakan uji t-test didapat tingkat kepercayaan sebesar 95% diperoleh $t = 13,509$ dengan nilai signifikan sebesar 0,000. Jadi dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa kompres jahe merah sangat berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri rheumatoid arthritis pada lansia.

Berdasarkan uraian di atas peneliti berpendapat pengobatan dapat dilakukan dengan menggunakan obat kimia maupun herbal, pengobatan yang dilakukan berdasarkan penelitian ini adalah pengobatan non farmakologis seperti mengompres bagian sendi kecil dengan menggunakan tanaman yaitu jahe. Jahe adalah obat yang menjadi pilihan utama untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia dengan asam urat. Karena selain tidak memiliki efek samping bagi kesehatan, obat ini juga mudah dikonsumsi, mudah terjangkau dalam hal segi ekonomi, dan juga tidak berat untuk dikonsumsi. Pengobatan non farmakologis bagi pasien asam urat darah

pada dasarnya adalah dengan menjaga makanan, mengontrol berat badan, perubahan gaya hidup, olahraga yang cukup, minum air putih secukupnya. Masyarakat juga sering menggunakan pengobatan alternatif untuk mengatasi berbagai penyakit.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh kompres air hangat jahe dalam penurunan nyeri sendi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Geumpang. Dengan nilai p-value 0,002 Karakteristik responden pada kejadian nyeri sendi banyak terjadi pada lansia yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 11 orang dari total 15 responden dengan presentase (55%).

Hasil uji bivariat menunjukkan adanya pengaruh kompres air hangat jahe dalam penurunan nyeri sendi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Geumpang dengan hasil penelitian t-test sebelum dilakukan kompres jahe merah diperoleh nilai hasil uji statistik (α) = 0.871 dengan nilai sig $p = 0,102$ dan sesudah dilakukan kompres jahe merah diperoleh nilai sig $p = 0,111$

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi berharga dalam penyelesaian penelitian serta terwujudnya publikasi jurnal ini. Apresiasi khusus kami sampaikan kepada Pimpinan Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ketua Program Studi, serta Pihak Puskesmas Geumpang Kabupaten Pidie. Dukungan, fasilitas, dan kerja sama

dari berbagai pihak ini, termasuk rekan-rekan seperjuangan yang telah berbagi ide-ide inovatif, sangat vital dalam menyukkseskan penelitian ini dan memungkinkannya disajikan kepada khalayak yang lebih luas

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I.N., Pratama, B.P & Agustin, I. J. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Merah terhadap Nyeri Arthritis gout (Asam Urat) XV, 112-119
- Brunner & Sudart, (2020). Buku ajar Keperawatan medikal bedah , edisi 8 volume 2. Jakarta : Egc
- Ferawati, F., & Kep, M. (2021). Efektifitas kompres jahe merah hangat dan kompres serai terhadap penurunan intensitas nyeri arthritis remathoid pada lanjut usia di desa mojanu kecamatan dander kabupaten bojonegoro. *Jurnal ilmu kesehatan makia*, 5(1), 1-9.
- Izza (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Merah Terdapat Tingkat Nyeri Arthritis Gout (Asam Urat), xv 112-119
- Kemenkes RI. (2018). Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. ISSN 2442-7659.
- Kemenkes RI, (2021) Hasil utama riset kesehatan dasar (riskesdas). Kementrian kesehatan Republik Indonesia
- Maryam (2019). Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, Dan Instrumen Penelitian Kesehatan, Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika
- WHO, (2018). Latest global cancer data: Cancer burden rises to 18 . 1 million new cases and 9 . 6 million cancer deaths in 2018 Latest global cancer data: Cancer burden rises to 18 . 1 million new cases and 9 . 6 million cancer deaths in 2018. International Agency for Research on Cancer, September, 13-15.