

EDUKASI TERAPI KOMPRES HANGAT JAHE MERAH TERHADAP PENURUNAN NYERI SENDI PADA PASIEN LANSIA DI DESA KALITANGAH KABUPATEN CIREBON

Rizaluddin Akbar^{1*}, Andri Ahmad Riyadi², Elsa Shepia Widia Putri³, Iis Isnaeni⁴, Indi Yani⁵, Rhena Megrahi As Saumi⁶, Shyfa Bellani⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Program Studi Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Cirebon

*Email Penulis Korespondensi: Rizaluddin.akbar@umc.ac.id

| Article Info | Abstrak |
|--|--|
| Article History <i>Received: November 2025</i> <i>Revised: November 2025</i> <i>Published: November 2025</i> | |
| Keywords Nyeri sendi, Kompres hangat, Jahe merah | <p>Latar Belakang : Nyeri sendi pada usia lanjut merupakan akibat endogen dari pengapuran atau kelainan lain yang disebabkan oleh perubahan degenerasi pada sistem musculoskeletal. Prevalensi penyakit sendi pada lansia di Jawa Barat pada tahun 2021 berada di urutan ke -6 di Indonesia yaitu sebesar 8,86% dan jika dilihat dari karakteristik tinggi pada usia >75 tahun (22,48%). Penderita lebih banyak dari Perempuan (10,21%), sedangkan laki-laki sebanyak (7,53%). Prevalensi penyakit sendi di Kabupaten Cirebon pada tahun 2021 tercatat (6,44%) dari jumlah 1.983.019 lansia. Salah satu terapi non-farmakologi yang dapat diberikan pada penderita nyeri sendi yang mengalami nyeri kronis adalah dengan diberikan terapi kompres hangat jahe merah.</p> <p>Tujuan : Untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang terapi kompres hangat jahe terhadap penurunan nyeri sendi.</p> <p>Metode : Melakukan home visit dan memberikan edukasi serta mengajarkan lansia tentang terapi kompres hangat jahe merah</p> <p>Hasil : pengetahuan lansia tentang kompres hangat jahe merah meningkat dan lansia dapat mengaplikasikan kompres hangat jahe merah secara mandiri</p> <p>Kesimpulan : edukasi tentang terapi kompres hangat jahe merah mampu meningkatkan pengetahuan lansia.</p> |

PENDAHULUAN

Fenomena global yang sedang terjadi proses penuaan saat ini adalah penuaan penduduk atau *aging population*. Hampir setiap negara di diunia memasuki masa penuaan penduduk, dimana adanya persenan struktur peduduk dari penduduk muda menjadi penduduk tua. Hal ini disebabkan terjadinya proses penuaan. Proses penuaan merupakan suatu perubahan alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan yaitu masa kanak-kanak, masa dewasa dan masa tua. Dengan meningkatnya usia harapan hidup sehingga penduduk lanjut usia semakin banyak. Menurut World Health Organization tahun 2018 lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 55 tahun keatas, dari penduduk dunia 10% mereka yang berusia 55 tahun. Indonesia salah satu negara yang mengalami *aging populasion*, dimana presentase lansia meningkat 3% selama lebih dari 1 dekade (2010-2021) sehingga menjadi 10,82% (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2022).

Proses penuaan ditandai dengan perubahan fisiologis yang terjadi pada beberapa organ dan sistem. Perubahan yang terjadi menyebabkan penurunan fungsi tubuh untuk melakukan aktifitas. Seiring dengan peningkatan presentase lansia terjadi juga peningkatan jumlah dan tingkat terjadinya penyakit kronis yang disebabkan oleh penurunan kemampuan tubuh untuk adaptasi dengan stress lingkungan dan kelemahan pada lansia. Urutan 10 besar masalah kesehatan yang kerap dialami lansia adalah hipertensi,

arthritis, stroke, ppok, dm, kanker, jantung coroner, batu ginjal, gagal jantung dan gagal ginjal (Pusat Data dan Informasi Kesehatan RI, 2016).

Menurut WHO (World Health Organization) pada tahun 2018, di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 132 juta jiwa. Menurut Kemenkes tahun 2019 Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%). Di Jawa Timur jumlah populasi lansia pada tahun 2018 telah mencapai 12,64 % (BPS 2018).

Nyeri sendi pada usia lanjut merupakan akibat endogen dari pengapuran atau kelainan lain yang disebabkan oleh perubahan degenerasi pada system musculoskeletal (Rusmiati, 2020). Lanjut Usia dengan keluhan nyeri biasanya mengalami perubahan fungsi pada sendi – sendi, kekuatan otot, gerak langkah, postur, mobilitas, tingkat kebugaran dan ketergantungan sebagai akibat dari nyeri yang di derita. Adapun penyebab timbulnya rasa nyeri adalah Radang sendi, yaitu terjadinya peradangan disekitar jaringan persendian, pengapuran tulang yaitu terjadi karena berkurangnya kepadatan tulang dan hilangnya kandungan kalsium dalam tulang akibat trauma atau benturan dan akibat stres atau gerakan berlebihan pada kaki. Perubahan pada sistem imun, hormonal, metabolik dan terjadi degeneratif pada tulang akan menyebabkan peradangan pada selaput bagian dalam kapsul pembungkus sendi, peradangan menyebabkan produksi cairan sendi bertambah banyak sehingga membuat sendi bertambah bengkak dan nyeri.

Berdasarkan WHO 2016 diperkirakan terdapat 335 juta penduduk di dunia yang mengalami nyeri sendi, sedangkan prevalensi penyakit sendi di Indonesia tercatat sangat tinggi sebesar 30,3%. Berdasarkan data dari Riskesdas 2018, prevalensi penyakit sendi di Indonesia berdasarkan diagnose tenaga Kesehatan yaitu 7,3% dan berdasarkan diagnosis dan gejala yaitu 11,9%. Penyakit sendi di Indonesia jika dilihat dari karakteristik usia tertinggi yaitu pada usia >75 tahun mencapai 18,9%. Penderita Perempuan lebih banyak (8,5%), dibandingkan laki-laki (6,1%) (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi penyakit sendi pada lansia di Jawa Barat pada tahun 2021 berada di urutan ke -6 di Indonesia yaitu sebesar 8,86% dan jika dilihat dari karakteristik tinggi pada usia >75 tahun (22,48%). Penderita lebih banyak dari Perempuan (10,21%), sedangkan laki-laki sebanyak (7,53%). Prevalensi penyakit sendi di Kabupaten Cirebon pada tahun 2021 tercatat (6,44%) dari jumlah 1.983.019 lansia.

Dampak nyeri memerlukan penanganan yang spesifik yaitu dengan cara observasi dan terapeutik. Observasi meliputi mengidentifikasi lokasi, karakteristik durasi, frekuensi, intensitas nyeri, mengidentifikasi skala nyeri, mengidentifikasi respon nyeri dan non verbal, mengidentifikasi factor yang memperberat dan memperingan nyeri. Sedangkan untuk terapeutik yaitu dengan berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (misalnya TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation), hipnotis, akupresur, terapi music, biofeedback, terapi pijat, aromaterapi, teknik imajinasi terbimbing, kompres hangat/dingin, terapi bermain, dan juga mengontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri (misalnya Suhu uangan, pencahayaan, kebisingan) Penanganan nyeri yang umum dilakukan adalah kompres hangat. Penggunaan kompres hangat diharapkan dapat meningkatkan relaksasi beberapa otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan serta memberikan rasa hangat lokal. Kompres

hangat tidak akan melukai kulit karena terapi kompres hangat tidak dapat masuk jauh ke dalam jaringan (Udiani. R, 2018).

Dampak jika nyeri sendi pada lansia jika tidak teratasi adalah akan menimbulkan perubahan pada kolagen, menyebabkan turunnya fleksibilitas pada lansia sehingga dapat menimbulkan dampak berupa nyeri dan hambatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Keberadaan nyeri juga dapat membuat lansia yang menderita kemudian membatasi pergerakan pada bagian yang nyeri sehingga luas gerak sendi ke semua arah berkurang. Bila gerakan pasif lebih dominan daripada dari gerakan aktif dapat menyebabkan kekakuan dan gangguan pada otot sendi. Keterbatasan pergerakan serta penurunan kemampuan muskulokeletal dapat menurunkan aktivitas fisik dan latihan sehingga akan mempengaruhi lansia dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (Rochana dan Utami, 2015).

Terapi untuk menurunkan nyeri sendi dibagi menjadi 2 yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi non-farmakologis. Penanganan nyeri sendi dengan terapi non-farmakologis yaitu dengan memanfaatkan bahan-bahan herbal yang sudah dikenal secara turun temurun oleh masyarakat dengan khasiat untuk menurunkan nyeri, salah satunya dengan jahe (Ilmiah & Sandi, 2020). Jahe adalah bahan yang mudah dijumpai di daerah manapun yang merupakan obat-obatan yang sudah dipercaya masyarakat untuk menyembuhkan beberapa penyakit namun belum mengetahui bahwa jahe dapat mengobati nyeri sendi dan tulang. Salah satu jenis jahe yang dapat menurunkan rasa nyeri pada sendi yaitu jahe merah. Jahe merah memiliki kandungan bermanfaat mengurangi nyeri pada sendi, jahe merah memiliki sifat pedas, pahit dan aromatik (Handa Gustiawan, 2019).

METODE

Metode pengabdian yang dilakukan adalah home visit pada lansia dan melakukan kompres jahe hangat selama 20 menit dengan tahapan sebagai berikut :

1. Tahap pelaksanaan
 - a. Mengunjungi rumah lansia
 - b. Menjelaskan maksud dan tujuan kepada lansia dan keluarga.
 - c. Memberikan inform consent kepada lansia atau keluarga
 - d. Membina hubungan saling percaya dengan lansia dan keluarga
 - e. Memberikan edukasi kepada lansia dan keluarga tentang terapi kompres jahe merah
 - f. Memberikan tindakan kompres hangat jahe merah pada pasien nyeri sendi yang mengalami nyeri kronis
 - g. Menganjurkan kepada klien untuk melakukan tindakan kompres hangat jahe merah dalam secara mandiri bila merasa nyeri.
2. Tahap Evaluasi
 - a. Menanyakan perasaan klien setelah dilakukan tindakan kompres hangat jahe merah
 - b. Menanyakan terkait pemahaman klien tentang terapi kompres hangat jahe merah
 - c. Menganjurkan klien untuk melakukan terapi kompres hangat jahe merah secara mandiri pelaksanaan terapi kompres hangat jahe merah dilakukan 1x terapi selama 20 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi yang sudah didapatkan lansia memahami dan dapat mengaplikasikan tentang Kompres Hangat Jahe Merah menurunkan nyeri sendi, Klien mengatakan sudah menerapkan Kompres Hangat Jahe Merah. Klien mengatakan nyeri nya sudah berkurang dan kondisi tubuhnya sudah lebih baik. Klien juga telah memahami masalah kesehatan yang dialaminya serta terdapat data yang menunjukkan penurunan nyeri pada klien setelah dilakukan 7 kali kunjungan dalam 7 hari.

Menurut Udiyani (2020) kompres jahe hangat adalah metode pengobatan alternatif yang melibatkan penggunaan jahe yang direbus dalam air panas dan kemudian diaplikasikan sebagai kompres pada area tertentu pada tubuh. Jahe memiliki sifat yang dapat membantu meredakan nyeri otot, mengurangi peradangan, dan memberikan sensasi hangat yang menyegarkan. Metode ini sering digunakan untuk mengurangi rasa sakit pada sendi yang terkait dengan arthritis atau cedera ringan. Kompres jahe hangat memiliki beberapa manfaat, yaitu : Meredakan Nyeri dan Peradangan: Sifat anti-inflamasi dan analgesik dari jahe dapat membantu mengurangi nyeri otot, sendi, atau nyeri akibat arthritis. Melancarkan Peredaran Darah: Panas dari kompres hangat dapat membantu melancarkan aliran darah ke area yang dikompres, membantu proses penyembuhan. Menenangkan Otot yang Tegang: Kompres hangat dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan memberikan rasa nyaman pada otot yang tegang (Listyarini, 2022).

Hasil ini sejalan dengan Darmawansyah dan Rochmani (2021), yang mengatakan bahwa terdapat ada pengaruh pemberian kompres hangat jahe merah terhadap penurunan skala nyeri pada lansia asam urat di RW 004, Desa Rawa Bokor Kota Tangerang dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$. Sejalan dengan penelitian Istianah et al., (2020), bahwa terdapat pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri osteoarthritis. Penelitian lainnya menurut Doliarndo et al., (2018) pada pasien dengan Rheumatoid arthritis didapatkan bahwa terdapat pengaruh kompres hangat dan relaksasi nafas dalam efektif terhadap menurunkan nyeri pada pasien Rheumatoid arthritis. Diharapkan kompres hangat jahe merah dapat menjadi terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri sendi, yang dapat di aplikasikan dirumah karena bahan-bahan yang mudah di temukan.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini terbukti berhasil meningkatkan pengetahuan dan lansia dapat mengaplikasikan kompres jahe hangat untuk menurunkan nyeri sendi secara mandiri



Gambar 1 Dokumentasi Kegiatan

KESIMPULAN

Edukasi mengenai kompres jahe hangat mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia untuk menurunkan nyeri sendi. Diharapkan lansia selalu mandiri mengaplikasikan terapi jahe hangat sewaktu-waktu ketika mengalami nyeri sendi.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmawansyah, S, et al . (2022). Pengaruh Kompres Jahe Merah Terhadap Nyeri Asam Urat Pada Lansia Di RW 004 Kampung Rawabokor Kota Tangerang Tahun 2021. 2(1), 157-166.
- Listyarini, A et al . (2022). Pengaruh Kompres Jahe Merah Terhadap Tingkat Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Asam Urat Di Desa Ketanjung. 9(2), 98-109.
- Safitri, W., & Utami, R. D. L. P. (2019). Pengaruh Kompres Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Osteoarthritis Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 115–119. <https://doi.org/10.34035/jk.v10i1.338>
- Saifah, A. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Keluhan Penyakit Sendi Melalui Pemberdayaan Keluarga. 4(3), 1-78.
- Safitri Wahyuningsih, et al. (2019). Pengaruh Kompres Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Dusun Pancuran Karanganyar Tahun 2019. 115-119.
- Yanti, L. T. ., Veronica, S. Y. ., & Sulistiawati, Y. . (2024). Asuhan Kebidanan Berkelanjutan Terhadap Ny.S di PMB Shinta Marceliana ,S.ST. Bdn Dengan Pemberian Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III. Relaksasi Genggam Jari Untuk Mengurangi Kecemasan Persalinan, Rebusan Daun Sirih Merah. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 4(4), 318–324. <https://doi.org/10.31004/jh.v4i4.1256>
- Yanti, E, Arman, E & Rahayuningru, C. (2022). efektifitas pemberian kompres jahe merah (*zingiber officinale rosc*) dan sereh (*cymbopogon citratus*) terhadap intensitas nyeri pada lansia dengan nyeri sendi. 1(2), 7-16.
- World Health Organization. (2018) *About Cardiovascular diseases*. Geneva. Available at: http://www.who.int/cardiovascular_diseases/about_cvd/en/ accessed on.
- Weti, & Emi Kosvianti. (2023). Perbedaan Tingkat Nyeri Disminore Pada Remaja Antara Rebusan Jahe Merah Dan Kunyit Asam. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(1), 1–6. Retrieved from <http://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/247>