

Efektivitas Kompres Jahe dan Kompres Air Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Sendi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Minohorejo Kec. Widang Kab. Tuban

Siti Qomariah^{1*} | Moh. Ubaidillah²

1 Institute of Health Sciences Nahdlatul Ulama Tuban

2 Institute of Health Sciences Nahdlatul Ulama Tuban

* Koresponden penulis : sitiqomariahtuban@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Joint pain is a major problem that occurs in the elderly. Joint pain often leads to impaired mobility, independence functions, participation in activities social development, as well as quality of life and is one of the ten main causes of disability in the country is growing. The purpose of this study was to determine the effectiveness of ginger compresses and warm water compresses on the intensity of joint pain in the elderly at Elderly Posyandu (Minohorejo Village, Widang District, Tuban Regency).

Objective: The purpose of this study was to determine the effectiveness of ginger compresses and warm water compresses on the intensity of joint pain in the elderly at Elderly Posyandu (Minohorejo Village, Widang District, Tuban Regency).

Method: The research method used is quasi-experimental with a "nonequivalent control group design" research design. The research sample was 30 elderly in Elderly Posyandu, Minohorejo Village, which were selected by simple purposive sampling. The independent variable in this study was ginger compresses and warm water compresses, and the dependent variable of this study was the joint pain intensity. The instruments used are SOP and NRS sheets. The statistical test used in this study is the Paired Sample T-Test

Results: The results showed that before being given abdominal stretching in the moderate pain category and after being given abdominal stretching in the mild pain category. From the statistical test results obtained p value = 0.000 at $p < 0.05$, indicating that there is an effect of abdominal stretching on reducing the intensity of dysmenorrhea pain in adolescents Dusun Pandan, Minohorejo Village, Kec. Widang Kab. Tuban.

Keywords: Ginger Compresses, Warm Water Compresses, Joint Pain Intensity

Pendahuluan: Nyeri sendi merupakan masalah utama yang terjadi pada lansia. Nyeri sendi sering menimbulkan gangguan mobilitas, fungsi kemandirian, partisipasi dalam kegiatan sosial, serta kualitas hidup dan merupakan salah satu dari sepuluh penyebab utama kecacatan di Negara berkembang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya efektivitas kompres jahe dan kompres air hangat terhadap nyeri sendi pada lansia di Posyandu Lansia (Desa Minohorejo Kec. Widang Kab. Tuban).

Tujuan: Nyeri sendi merupakan masalah utama yang terjadi pada lansia. Nyeri sendi sering menimbulkan gangguan mobilitas, fungsi kemandirian, partisipasi dalam kegiatan sosial, serta kualitas hidup dan merupakan salah satu dari sepuluh penyebab utama kecacatan di Negara berkembang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya efektivitas kompres jahe dan kompres air hangat terhadap nyeri sendi pada lansia di Posyandu Lansia (Desa Minohorejo Kec. Widang Kab. Tuban).

Metode: penelitian yang digunakan adalah quasi-eksperimental dengan rancangan penelitian "nonequivalent control group design". Sampel penelitian 30 lansia di Posyandu Lansia Desa Minohorejo yang dipilih secara purposive sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kompres jahe dan kompres air hangat, dan Variabel dependen penelitian ini adalah Intensitas nyeri sendi. Instrumen yang digunakan yaitu SOP dan lembar NRS. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Paired Sample T-Test.

Hasil: Didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan kompres jahe dan kompres air hangat dalam kategori nyeri sedang dan setelah diberikan kompres jahe dan kompres air hangat dalam kategori nyeri ringan. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai p value = 0,000 pada $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$), Menunjukkan bahwa terdapat efektivitas kompres jahe dan kompres air hangat terhadap nyeri sendi pada lansia di Posyandu Lansia (Desa Minohorejo Kec. Widang Kab. Tuban).

Kesimpulan: Diharapkan Lansia di Posyandu Lansia Desa Minohorejo dapat berperan aktif dalam membantu mengurangi masalah nyeri sendi khususnya para lansia lain yang ada di Desa Minohorejo dengan mengajarkan kompres jahe dan kompres air hangat.

Kata kunci : Kompres Jahe, Kompres Air Hangat, Intensitas Nyeri Sendi

Nyeri sendi merupakan masalah utama yang terjadi pada lansia. Nyeri sendi sering menimbulkan gangguan mobilitas, fungsi kemandirian, partisipasi dalam kegiatan sosial, serta kualitas hidup dan merupakan salah satu dari sepuluh penyebab utama kecacatan di Negara berkembang (Hermsen *et al*, 2011).

Peningkatan populasi lanjut usia di dunia saat ini sejalan dengan peningkatan jumlah kasus nyeri sendi (Eliopoulos, 2013). Angka kejadian nyeri sendi di dunia pada usia 45-64 tahun sebesar 30,3% dan pada usia ≥ 65 tahun dilaporkan sebanyak 49,7% (Barbour, 2013). Di Indonesia, nyeri sendi adalah salah satu dari 12 penyakit tidak menular dengan angka kejadian sebesar 24,7% (Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 2013).

Berdasarkan survei awal yang dilaksanakan pada tanggal 14 Maret 2022 di Posyandu Lansia Desa Minohorejo dari hasil wawancara pada lansia terdapat dari 10 lansia, didapatkan 3 mengatakan mengalami keluhan di lutut, 2 mengatakan nyeri berdenyut-denyut, 2 merasa nyeri yang terus-menerus dan sebagian dari mereka belum mengerti tentang cara mengatasi nyeri sendi tersebut.

Terdapat berbagai faktor yang menyebabkan nyeri sendi, dimana faktor kekuatan adalah yang terkuat. Prevalensi dan beratnya nyeri pada sendi semakin meningkat dengan bertambahnya umur.

Nyeri sendi dapat diatasi dengan dua cara yaitu dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi dengan menggunakan analgesik. Walaupun nyeri ditangani melalui penggunaan obat-obatan, beberapa teknik non farmakologi dapat juga membantu mengendalikan nyeri, diantaranya dengan kompres hangat (Stanley dan Beare, 2006). Terapi non farmakologi dengan kompres hangat adalah suatu metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek vasodilatasi, meningkatkan permeabilitas kapiler, meningkatkan metabolisme seluler, merelaksasi otot, meningkatkan aliran darah ke suatu area. Kompres hangat dapat meningkatkan suhu jaringan dan sirkulasi darah lokal, yang

dapat menghambat produk metabolisme inflamasi seperti prostaglandin, bradikinin dan histamin sehingga dapat mengurangi nyeri. Selain itu, perubahan fisik pada jaringan kolagen, peningkatan aktivitas metabolisme, penurunan kram otot, perubahan respon neurologis, kegiatan sistem muskuloskeletal, kekuatan dan daya tahan otot, perasaan panas dan hangat dapat meningkatkan kenyamanan dan mengurangi kecemasan (Shim, 2014).

Tidak hanya kompres hangat tetapi juga kompres jahe yang efektif menurunkan nyeri. Kompres jahe adalah salah satu kombinasi antara terapi hangat dan terapi relaksasi yang bermanfaat pada penderita nyeri sendi. Penggunaan jahe dalam bentuk kompres lebih aman dibandingkan dengan penggunaan ekstrak jahe secara oral. Penggunaan ekstrak jahe secara oral yang sering dan dengan dosis yang tinggi dapat menyebabkan gangguan saluran pencernaan seperti diare (Therkleson, 2010). Jahe memiliki efek farmakologis dan fisiologis seperti efek panas, antinflamasi, antioksidan, antitumor, antimikroba, antidiabetik, antiobesitas, antiemetik (Rahmani *et al*, 2014). Metode pengobatan terkini untuk pasien nyeri sendi lebih ditujukan pada peningkatan mobilitas dan fungsi sendi, serta mengoptimalkan kualitas hidup dengan pengendalian faktor-faktor resiko, latihan, intervensi fisioterapi, terapi farmakologis dan pembedahan (Nasution, 1994). Penatalaksanaan rasa nyeri yang direkomendasikan oleh World Health Organization (WHO) yaitu pengobatan nyeri pada lansia dilakukan secara konservatif dan bertahan untuk mengurangi terjadinya efek samping. Kompres air hangat dan jahe kompres adalah manajemen non-farmakologis yang diberikan kepada lansia yang mengalami nyeri sendi. Kedua kompres mempunyai efek yang sama yang memberikan rasa hangat dan vasodilatasi pembuluh darah (Izza, 2014).

Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai terapi alami dengan menggunakan kompres jahe dan kompres air hangat untuk membantu mengurangi dan mengatasi nyeri sendi pada lansia di

Posyandu Lansia Desa Minohorejo
Metode

Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimental dengan desain *quasy-eksperimental* dengan menggunakan rancangan penelitian "*nonequivalent control group design*". Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan *pre test* (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan (X). Setelah diberikan perlakuan, kemudian dilakukan kembali *post test* (pengamatan akhir). Hal ini dilakukan untuk perbedaan yang dihasilkan antara *pre test* dan *post test*. Peneliti memilih jenis penelitian ini untuk mengetahui efektivitas kompres jahe dan kompres air hangat terhadap intensitas nyeri sendi pada lansia.

Populasi dalam penelitian adalah subjek (misalnya manusia ; klien) yang memenuhi kriteria yang ditetapkan (Nursalam, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah sejumlah 32 lansia di Posyandu Lansia Desa Minohorejo.

Hasil Penelitian

Data Umum Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pada Lansia Yang Diberikan Kompres Jahe Di Posyandu Lansia (Desa Minohorejo Kec. Widang Kab. Tuban).

No.	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	45-59	0	0
2	60-74	13	87
3	75-90	2	13
4	>90	0	0
Jumlah		15	100

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden mempunyai umur 60-74 sebanyak 13 (87%) responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pada Lansia Yang Diberikan Kompres Air Hangat Di Posyandu Lansia (Desa Minohorejo Kec. Widang Kab. Tuban).

No.	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	45-59	0	0
2	60-74	13	87
3	75-90	2	13

Kecamatan Widang Kabupaten Tuban.

4	>90	0	0
Jumlah		15	100

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden mempunyai umur 60-74 sebanyak 13 (87%) responden.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Lansia Yang Diberikan Kompres Jahe Di Posyandu Lansia (Desa Minohorejo Kec. Widang Kab. Tuban).

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	5	33
2	Perempuan	10	67
Jumlah		15	100

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 10 (67%) responden.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Lansia Yang Diberikan Kompres Air Hangat Di Posyandu Lansia (Desa Minohorejo Kec. Widang Kab. Tuban).

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	6	40
2	Perempuan	9	60
Jumlah		15	100

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 9 (67%) responden.

Data Khusus Responden

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Intensitas Nyeri Sendi Sebelum Diberikan Kompres Jahe Di Posyandu Lansia (Desa Minohorejo Kec. Widang Kab. Tuban).

No.	Kategori Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Nyeri (0)	0	0
2	Nyeri Ringan (1-3)	1	7

3	Nyeri Sedang (4-6)	8	53
4	Nyeri Berat (7-9)	6	40
5	Nyeri Tidak Terkontrol (10)	0	0
Jumlah		15	100

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat diketahui dari 15 (100%) responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasakan nyeri sedang sebesar 8 (53%) responden.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Intensitas Nyeri Sendi Sesudah Diberikan Kompres Jahe Di Posyandu Lansia (Desa Minohorejo Kec. Widang Kab. Tuban).

No.	Kategori Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Nyeri (0)	1	7
2	Nyeri Ringan (1-3)	11	73
3	Nyeri Sedang (4-6)	3	20
4	Nyeri Berat (7-9)	0	0
5	Nyeri Tidak Terkontrol (10)	0	0
Jumlah		15	100

Berdasarkan tabel 6 di atas dapat diketahui dari 15 (100%) responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasakan nyeri ringan sebesar 11 (73%) responden.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Intensitas Nyeri Sendi Sebelum Diberikan Kompres Air Hangat Di Posyandu Lansia (Desa Minohorejo Kec. Widang Kab. Tuban).

No.	Kategori Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Nyeri (0)	0	0
2	Nyeri Ringan (1-	3	20

3	Nyeri Sedang (4-6)	7	47
4	Nyeri Berat (7-9)	5	33
5	Nyeri Tidak Terkontrol (10)	0	0
Jumlah		15	100

Berdasarkan tabel 7 di atas dapat diketahui dari 15 (100%) responden menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden merasakan nyeri sedang sebesar 7 (47%) responden.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Intensitas Nyeri Sendi Sesudah Diberikan Kompres Air Hangat Di Posyandu Lansia (Desa Minohorejo Kec. Widang Kab. Tuban).

No.	Kategori Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Nyeri (0)	2	13
2	Nyeri Ringan (1-3)	10	67
3	Nyeri Sedang (4-6)	3	20
4	Nyeri Berat (7-9)	0	0
5	Nyeri Tidak Terkontrol (10)	0	0
Jumlah		15	100

Berdasarkan tabel 8 di atas dapat diketahui dari 15 (100%) responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasakan nyeri ringan sebesar 10 (67%) responden.

Tabel 9. Analisis Efektivitas Kompres Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Sendi Pada Lansia Di Posyandu Lansia (Desa Minohorejo Kec. Widang Kab. Tuban).

No	Kat	Tid	Ny	Ny	N	Nyer	T
o	ago	ak	eri	eri	ye	i	ot
.	ri	Nye	Rin	Se	ri	Tida	al
	Nye	ri(0	ga	da	Be	k	
	ri)	n	ng	ra	Terk	

		(1-3)	(4-6)	7-9)	10)		
	F%	F%	F%	F%	F%	F%	%
1	Sebelum	00	17	8	6	00	100
				53	40		
2	Sesudah	17	11	3	0	00	100
			73	20	0		

Tabel 9 menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, sebagian besar responden 8 (53%) adalah nyeri sedang dan sesudah diberikan perlakuan, sebagian besar 11 (73%) adalah nyeri ringan.

Tabel 10. Analisis Efektivitas Kompres Air Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Sendi Pada Lansia Di Posyandu Lansia (Desa Minohorejo Kec. Widang Kab. Tuban).

		Tidak Nyeri	Nyeri Ringan	Nyeri Sedang	Nyeri Berat		
	F%	F%	F%	F%	F%	F%	%
1	Sebelum	00	3	7	5	00	100
			20	47	33		
2	Sesudah	2	10	3	0	00	100
		13	67	20	0		

Tabel 10 menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, hampir setengahnya responden 7 (47%) adalah nyeri sedang dan sesudah diberikan perlakuan, sebagian besar 10 (67%) adalah nyeri ringan.

PEMBAHASAN

Identifikasi Intensitas Nyeri Sendi Sebelum Diberikan Kompres Jahe Di Posyandu Lansia (Desa Minohorejo Kec. Widang Kab. Tuban)

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum diberikan kompres jahe menunjukkan hasil dari 15 responden, sebagian besar 8 (53%) diantaranya nyeri sedang paling banyak

menunjukkan diangka 5. Hal ini dibuktikan pada saat sebelum diberikan intervensi, responden yang tergolong dalam kategori nyeri sedang diantaranya karena kurangnya penanganan saat nyeri sendi, namun hanya menangani dengan cara istirahat.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Hanik, Ning dan Sunardi (2017) untuk mengetahui efektivitas kompres jahe terhadap intensitas nyeri sendi, menunjukkan bahwa sebelum diberikan kompres jahe sebagian besar 6 (60%) responden memiliki kategori nyeri sedang. Penelitian lain yang dilakukan oleh William (2018) untuk mengetahui pengaruh kompres jahe terhadap penurunan nyeri sendi, menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan hampir seluruhnya 11 (85%) responden memiliki kategori nyeri sedang.

Dari hasil penelitian dan teori yang ada, peneliti berpendapat intensitas nyeri sendi pertemuan awal yang dikaji pada saat melakukan pengkajian *pre-test*, dari 15 responden 1 (7%) lansia mengatakan nyeri ringan dikarenakan pada saat nyeri sendi mengurangi aktifitas fisik dan mengkonsumsi obat pereda nyeri, 8 (53%) mengatakan nyeri sedang dikarenakan pada saat nyeri sendi mereka hanya menangani dengan minum obat pereda nyeri ada pula yang hanya menangani dengan cara istirahat dan 6 (40%) mengatakan nyeri berat dikarenakan melakukan aktifitas yang berat sehingga mereka sering mengalami kelelahan, dan faktor dari pikiran mereka yang selalu merasa cemas pada saat nyeri sendi datang dan lansia belum mengerti tentang cara mengatasi nyeri sendi. Berdasarkan pemaparan tersebut ketika diberikan kompres jahe pada lansia yang nyeri sendi dapat mengurangi intensitas nyeri sendi.

Identifikasi Intensitas Nyeri Sendi Sesudah Diberikan Kompres Jahe Di Posyandu Lansia (Desa Minohorejo Kec. Widang Kab. Tuban)

Hasil penelitian bahwa sesudah diberikan kompres jahe menunjukkan hasil dari 15 responden, sebagian besar 11 (73%) diantaranya nyeri ringan paling banyak

menunjukkan diangka 3. Berdasarkan hasil pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa intensitas nyeri sendi mengalami penurunan setelah diberikan kompres jahe.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Hanik, Ning dan Sunardi (2017) untuk mengetahui efektivitas kompres jahe terhadap intensitas nyeri sendi, menunjukkan bahwa setelah diberikan kompres jahe sebagian besar responden memiliki kategori nyeri sedang. Penelitian lain yang dilakukan oleh William (2018) untuk mengetahui pengaruh kompres jahe terhadap penurunan nyeri sendi, menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan hampir seluruhnya responden memiliki kategori nyeri sedang.

Penelitian ini dilakukan selama 3 hari atau 3x pertemuan dalam 1 minggu. Pengambilan data pertama (*pre test*) diukur dengan menggunakan kuesioner, responden diberikan pertanyaan tingkat nyeri (NRS) yang dirasakan pada fase sebelumnya atau sebelum diberikan kompres jahe. Setelah itu melakukan kompres jahe selama 20 menit. Pengambilan data kedua (*post test*) setelah melakukan kompres jahe, maka dilakukan observasi nyeri dengan menggunakan pengukuran nyeri (NRS). Selama proses penelitian tersebut responden mengalami penurunan intensitas nyeri sendi.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada, bahwa sebagian kecil responden mengatakan tidak nyeri 1 (7%) dikarenakan selama penelitian responden sangat memperhatikan apa yang diinstruksikan peneliti, taat pada syarat yang diberikan peneliti sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, nyeri ringan 11 (73%) dikarenakan pada saat penelitian responden taat pada syarat yang diberikan peneliti sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, dan nyeri sedang 3 (20%) dikarenakan pada saat penelitian responden tidak sepenuhnya bersungguh-sungguh memperhatikan instruksi dari peneliti.

Identifikasi Intensitas Nyeri Sendi Sebelum Diberikan Kompres Air Hangat Di Posyandu Lansia (Desa Minohorejo Kec. Widang Kab. Tuban)

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum diberikan kompres air hangat menunjukkan hasil dari 15 responden, hampir setengahnya 7 (47%) diantaranya nyeri sedang paling banyak menunjukkan diangka 5. Hal ini dibuktikan pada saat sebelum diberikan intervensi, responden yang tergolong dalam kategori nyeri sedang diantaranya karena kurangnya penanganan saat nyeri sendi, namun hanya menangani dengan cara istirahat.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Hannan (2019) untuk mengetahui pengaruh terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri sendi, menunjukkan bahwa sebelum diberikan kompres hangat sebagian besar 22 (68,7%) responden memiliki kategori nyeri sedang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Noorhidayah, dkk (2013) untuk mengetahui pengaruh kompres panas terhadap penurunan nyeri rematik, menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan sebagian besar 57,69% responden memiliki kategori nyeri sedang.

Dari hasil penelitian dan teori yang ada, peneliti berpendapat intensitas nyeri sendi pertemuan awal yang dikaji pada saat melakukan pengkajian *pre-test*, dari 15 responden 1 (7%) lansia mengatakan nyeri ringan dikarenakan pada saat nyeri sendi mengurangi aktifitas fisik dan mengkonsumsi obat pereda nyeri, 8 (53%) mengatakan nyeri sedang dikarenakan pada saat nyeri sendi mereka hanya menangani dengan minum obat pereda nyeri ada pula yang hanya menangani dengan cara istirahat dan 6 (40%) mengatakan nyeri berat dikarenakan melakukan aktifitas yang berat sehingga mereka sering mengalami kelelahan, dan faktor dari pikiran mereka yang selalu merasa cemas pada saat nyeri sendi datang dan lansia belum mengerti tentang cara mengatasi nyeri sendi. Berdasarkan pemaparan tersebut ketika diberikan kompres jahe pada lansia yang nyeri sendi dapat mengurangi intensitas nyeri sendi.

Identifikasi Intensitas Nyeri Sendi Sesudah Diberikan Kompres Air Hangat Di Posyandu Lansia (Desa Minohorejo Kec. Widang Kab. Tuban)

Hasil penelitian bahwa sesudah diberikan kompres air hangat menunjukkan hasil dari 15 responden, sebagian besar 10 (67%) diantaranya nyeri ringan paling banyak menunjukkan diangka 3. Berdasarkan hasil pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa intensitas nyeri sendi mengalami penurunan setelah diberikan kompres air hangat.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Hanan (2017) untuk mengetahui pengaruh terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri sendi, menunjukkan bahwa setelah diberikan kompres hangat sebagian besar responden memiliki kategori nyeri ringan.

Penelitian ini dilakukan selama 3 hari atau 3x pertemuan dalam 1 minggu. Pengambilan data pertama (*pre test*) diukur dengan menggunakan kuesioner, responden diberikan pertanyaan tingkat nyeri (NRS) yang dirasakan pada fase sebelumnya atau sebelum diberikan kompres jahe. Setelah itu melakukan kompres air hangat selama 20 menit. Pengambilan data kedua (*post test*) setelah melakukan kompres air hangat, maka dilakukan observasi nyeri dengan menggunakan pengukuran nyeri (NRS). Selama proses penelitian tersebut responden mengalami penurunan intensitas nyeri sendi.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada, bahwa sebagian kecil responden mengatakan tidak nyeri 2 (13%) dikarenakan selama penelitian responden sangat memperhatikan apa yang diinstruksikan peneliti, taat pada syarat yang diberikan peneliti sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, nyeri ringan 10 (67%) dikarenakan pada saat penelitian responden taat pada syarat yang diberikan peneliti sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, dan nyeri sedang 3 (20%) dikarenakan pada saat penelitian responden tidak sepenuhnya bersungguh-sungguh memperhatikan instruksi dari peneliti.

Analisis Efektivitas Kompres Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Sendi Pada Lansia Di Posyandu Lansia (Desa Minohorejo Kec. Widang Kab. Tuban)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan kompres jahe sebagian besar responden tergolong dalam kategori nyeri sedang sebanyak 8 (53%) dan setelah diberikan kompres jahe menunjukkan bahwa sebagian besar responden tergolong dalam kategori nyeri ringan sebanyak 11 (73%).

Analisa dalam penelitian ini menggunakan uji *T-test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai *Sig* = 0,000 (*p value*) dimana nilai $p \leq 0,05$ maka H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada efektivitas kompres jahe terhadap intensitas nyeri sendi pada lansia di Posyandu Lansia (Desa Minohorejo Kec. Widang Kab. Tuban).

Nyeri merupakan sensasi yang tidak menyenangkan yang terjadi jika mengalami cedera ataupun kerusakan pada tubuh. Keluhan nyeri dapat terasa seperti rasa panas, kesemutan/tertusuk, dan ditikam. Nyeri akan menjadi suatu masalah gangguan kesehatan dikarenakan dapat mengganggu aktivitas yang akan dilakukan dan ketidaknyamanan yang berkepanjangan (Mujianto, 2013).

Adapun salah satu cara untuk menurunkan intensitas nyeri sendi adalah dengan melakukan kompres jahe. Kompres jahe adalah terapi non farmakologis yang merupakan salah satu kombinasi antara terapi hangat dan terapi relaksasi yang bermanfaat pada penderita nyeri sendi (Therkleson, 2010). Kompres jahe juga bertujuan untuk memperlancar sirkulasi darah, memberikan rasa rileks, dan membantu melakukan aktivitas sehari-hari (Hesti, 2013)

Penurunan intensitas sendi yang dirasakan responden dapat disebabkan karena adanya impuls-impuls yang menekan rasa nyeri, sehingga rasa nyeri dapat berurung. Impuls tersebut adalah suhu hangat yang diberikan serta mengenai bagian yang terasa nyeri. Respon lokal terhadap panas terjadi melalui stimulasi ujung saraf yang berada di dalam kulit. Stimulasi tersebut akan mengirimkan implus dari perifer ke hipotalamus. Jika perubahan tersebut terjadi terus menerus melalui jalur sensasi suhu maka

penerimaan dan persepsi terhadap stimulus akan dirubah (Potter & Perry, 2005).

Dari hasil penelitian di atas bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sesudah diberikan kompres jahe pada lansia di Posyandu Lansia Desa Minohorejo dengan nilai p-value yaitu 0,000. Berkurangnya tingkat nyeri pada responden yang mengalami nyeri sendi karena perlakuan atau pemberian kompres jahe. Keberhasilan pelaksanaan kompres jahe terhadap penurunan intensitas nyeri sendi sangat efektif untuk para lansia yang mengalami nyeri sendi karena meminimalisir nyeri dan mengurangi ketergantungan mengkonsumsi obat-obatan, sehingga kompres jahe ini sangat tepat untuk meringankan nyeri sendi.

Analisis Efektivitas Kompres Air Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Sendi Pada Lansia Di Posyandu Lansia (Desa Minohorejo Kec. Widang Kab. Tuban)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan kompres air hangat hampir setengahnya responden tergolong dalam kategori nyeri sedang sebanyak 7 (47%) dan setelah diberikan kompres air hangat menunjukkan bahwa sebagian besar responden tergolong dalam kategori nyeri ringan sebanyak 10 (67%).

Analisa dalam penelitian ini menggunakan uji *T-test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai *Sig* = 0,000 (*p value*) dimana nilai $p \leq 0,05$ maka H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada efektivitas kompres air hangat terhadap intensitas nyeri sendi pada lansia di Posyandu Lansia (Desa Minohorejo Kec. Widang Kab. Tuban).

Pemberian kompres hangat merupakan mekanisme penghambat reseptor nyeri pada serabut saraf besar dimana akan mengakibatkan terjadinya perubahan mekanisme yaitu gerbang yang akhirnya dapat memodifikasi dan merubah sensasi nyeri yang datang sebelum sampai ke korteks serebri menimbulkan persepsi nyeri dan reseptor otot sehingga nyeri dapat berkurang. Kompres hangat juga dapat meningkatkan relaksasi otot serta mengurangi nyeri akibat spasme dan kekakuan (Potter & Perry, 2005).

Penurunan intensitas sendi yang dirasakan responden dapat disebabkan karena adanya impuls-impuls yang menekan rasa nyeri, sehingga rasa nyeri dapat berurang. Impuls tersebut adalah suhu hangat yang diberikan serta mengenai bagian yang terasa nyeri. Respon lokal terhadap panas terjadi melalui stimulasi ujung saraf yang berada di dalam kulit. Stimulasi tersebut akan mengirimkan implus dari perifer ke hipotalamus. Jika perubahan tersebut terjadi terus menerus melalui jalur sensasi suhu maka penerimaan dan persepsi terhadap stimulus akan dirubah (Potter & Perry, 2005).

Dari hasil penelitian di atas bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sesudah diberikan kompres air hangat pada lansia di Posyandu Lansia Desa Minohorejo dengan nilai p-value yaitu 0,000. Berkurangnya tingkat nyeri pada responden yang mengalami nyeri sendi karena perlakuan atau pemberian kompres air hangat. Keberhasilan pelaksanaan kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri sendi sangat efektif untuk para lansia yang mengalami nyeri sendi karena meminimalisir nyeri dan mengurangi ketergantungan mengkonsumsi obat-obatan, sehingga kompres air hangat ini sangat tepat untuk meringankan nyeri sendi.

Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada efektivitas kompres jahe dan kompres air hangat terhadap intensitas nyeri sendi pada lansia di Posyandu Lansia (Desa Minohorejo Kec. Widang Kab. Tuban) sebelum dan sesudah diberikan terapi kompres jahe dan kompres air hangat.

Berdasarkan hasil penelitian, responden dapat menggunakan terapi kompres jahe dan kompres air hangat ini sebagai salah satu pilihan terapi nonfarmakologi dalam menangani nyeri sendi.

SARAN

Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat membuat dan melakukan pengembangan penelitian misalnya perbedaan efektivitas kompres jahe dan kompres air hangat untuk mengurangi intensitas nyeri sendi.

Bagi Institusi, diharapkan bagi Institusi dari hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pengetahuan dan sebagai literatur bagi mahasiswa untuk mengetahui efektivitas kompres jahe dan kompres air hangat terhadap intensitas nyeri sendi pada lansia.

Bagi Lansia, diharapkan bagi lansia dapat berperan aktif dalam membantu mengurangi masalah nyeri sendi khususnya para lansia di Posyandu Lansia Desa Minohorejo dengan melakukan kompres jahe dan kompres air hangat secara mandiri.

Daftar Pustaka

- Henik Tri Rahayu, Ning Sri Rahayu, and Sunardi. 2016. The Effectiveness of Red Ginger Compress Therapy (*Zingiber officinale rosc. var. rubrum*) on Elders with Joint Pain. *Advances in Health Sciences Research (AHSR)*, 2, 374-379.
- Nurlaila Rahmawati. 2015. Pengaruh Terapi Kompres Air Hangat Dengan Jahe Terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi Pada Wanita Lanjut Usia Di Graha Werdha Maria Joseph Pontianak Dan Graha Werdha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya.
- Muhammad Rifai Muchlis. 2021. Efektivitas Pemberian Terapi Kompres Hangat Jahe Merah Untuk Mengurangi Nyeri Sendi Pada Lansia. *Ners Muda*, 2, 165-173.
- A. Syamsu Dhukha. 2017. Perbandingan Kompres Jahe Merah Dan Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Studi Di Posyandu Dusun Canggong Desa Ngudirejo Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.
- Rusmini. 2021. Pengaruh Kompres Jahe Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Yang Mengalami Osteoarthritis Di BSLU Mandalika NTB.
- Silvia Nora Anggreini & Novry Fitri Yanti. 2018. Efektivitas Kompres Ekstrak Jahe Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan *Arthritis Gout* Di Panti Sosial Tresna Werda Khusnul Khotimah Pekanbaru Riau. *Jurnal Kesehatan*, 2, 69-76.
- Nurul Khoirin Afifah. 2015. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Perubahan Skala Nyeri Sendi Pada Lansia Di Dusun Rejoso Wijimulyo Nanggulan Kulon Progo.
- Pudjiati. 2018. Pengaruh Edukasi Terhadap *Self Efficacy* Lansia Dalam Mengatasi Nyeri Sendi Dan Meningkatkan Mobilisasi. *JKEP*, 3, 81-95.
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. 2020. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.