

## Jurnal Sains dan Teknologi Kesehatan

---

# Pengaruh Kompres Jahe Merah Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Pada Pra Lansia Penderita Osteoarthritis

---

Edy Suryadi Amin<sup>1\*</sup>, Renita Nur Aini<sup>2</sup>  
Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Madura<sup>1,2\*,3</sup>

\*Corresponding author: Edy Suryadi Amin, Pamekasan Indonesia,  
[edysuryadiamin@gmail.com](mailto:edysuryadiamin@gmail.com)

Article history:

Received: 19 Juli 2024

Accepted for publication: 29 Juli 2024

Published: 31 Juli 2024

---

**Abstrak.** Osteoarthritis merupakan penyakit yang muncul karena diakibatkan oleh proses penurunan fungsi sel tubuh dari keadaan yang normal menjadi keadaan yang tidak normal. Nyeri merupakan masalah utama pada pasien dengan osteoarthritis, sehingga penatalaksanaan penyakit ini berfokus pada upaya dalam mengatasi rasa nyeri. Pemberian kompres jahe merah adalah salah satu cara alternatif untuk mengurangi nyeri sendi pada pra lansia dengan Osteoarthritis di desa seddur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres jahe merah untuk mengurangi rasa nyeri pada pra lansia penderita osteoarthritis di desa seddur kecamatan pakong kabupaten pamekasan. desain penelitian ini menggunakan one group pretest-posttest design. populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 responden. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan total sampling. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Data yang diperoleh diolah menggunakan metode *editing, coding, scoring, tabulating dan interpreting* dan dianalisa dengan uji Wilcoxon. pada hasil pretest ditemukan bahwa terdapat sebagian besar dalam kategori sedang (77%), hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai 0,000 lebih kecil dari  $< 0,05$  maka ada pengaruh dalam pemberian kompres jahe merah. ada pengaruh penurunan skala nyeri pada pemberian kompres jahe merah. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dilaksanakan secara mandiri dalam mengurangi rasa nyeri pada pra lansia penderita osteoarthritis secara nonfarmakologi dengan cara kompres jahe merah.

**Kata kunci :** kompres jahe merah, nyeri, *osteoarthritis*, pra lansia

---

## **PENDAHULUAN**

Osteoarthritis suatu penyakit yang muncul karena diakibatkan oleh proses penurunan fungsi sel tubuh dari keadaan yang normal menjadi keadaan yang tidak normal. biasanya penyakit Osteoarthritis (OA) merupakan penyakit yang mengiringi proses penuaan. dengan seiring bertambahnya usia, yang biasanya terjadi karena gangguan pada tulang yaitu tulang tepi dan tulang rawan, ditandai dengan gejala nyeri pada sendi lutut maupun sendi pinggul (Patel, 2019). Penyakit Osteoarthritis (OA) tidak memandang wanita ataupun laki-laki. Pada masyarakat didesa Seddur Kecamatan Pakong penderita Osteoarthritis (OA) ini lebih dominan terjadi pada masyarakat yang masih pra lansia karena faktor gaya hidup, pola makan, dan juga pekerjaan. Khasiat jahe merah sangat bermanfaat untuk meredakan nyeri sendi karena jahe disebut memiliki anti inflamasi alami yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri pada sendi. Jahe merah memiliki kandungan minyak atsiri dengan kandungan gingerol dan oleoresin yang dapat memberikan sensasi pedas, sehingga banyak orang yang lebih memilih menggunakan jahe merah dari pada jahe biasa. Hafida (2019) menyatakan bahwa jahe merah adalah bahan obat herbal yang aman dan efektif serta memiliki khasiat yang begitu besar.

Menurut WHO tahun 2018 diantara penyakit rematik kronik, Osteoarthritis memiliki angka prevalensi yang tertinggi dan salah satu penyebab kesakitan dan disabilitas. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2020 mengatakan jumlah penderita penyakit sendi terutama OA sebanyak 55 juta orang (24,7%), yang terdiri dari rentang umur 55 – 64 tahun sebanyak 45%, 65 – 74 tahun 51,9% dan umur diatas 75 tahun 54,8%. Data WHO pada tahun 2018 juga menyebutkan bahwa penduduk di

dunia yang mengalami osteoarthritis ini totalnya sebanyak 335 juta jiwa di seluruh dunia. Data Riskesdas tahun 2018 melaporkan bahwa prevalensi penyakit osteoarthritis di Indonesia yaitu 24,7% dari jumlah total penduduk di Indonesia, sedangkan pada prevalensi di Jawa Timur yaitu sebanyak 26.9% penduduk yang mengalami penyakit ini (Riskesdas, 2018).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan, terdapat 30 penderita penyakit osteoarthritis di Desa Seddur Kecamatan Pakong, Kabupaten Pamekasan, Jawa Timur. Penderita osteoarthritis paling sering terjadi pada lansia. Namun, saat ini juga banyak terjadi di Desa Seddur Kecamatan Pakong, selain pada lansia juga terjadi pada pra lansia yang mengeluh nyeri sendi, penyebabnya yaitu karena gaya hidup, pola makan, pekerjaan dan jarang olahraga atau beraktivitas, sehingga kurang untuk melatih otot sendi yang menyebabkan kaku dan menimbulkan efek nyeri sendi osteoarthritis. Selain itu, mayoritas masyarakat Di Desa Seddur bekerja sebagai petani dan pengembala sapi yang setiap hari selalu mencari pakan dan menyebabkan keluhan nyeri sendi pada lutut.

Menurut Ignatavicius & Workman (2018), gejala yang paling umum dirasakan oleh penderita osteoarthritis tersebut adalah nyeri dan kekakuan pada sendi. Dimana nyeri sendi ini dapat terjadi apabila seseorang beraktifitas yang terlalu berlebihan. Dan kekakuan pada sendi juga dikarenakan tidak adanya pergerakan dan aktivitas persendian. Dalam penanganan penyakit osteoarthritis diatas tersebut, maka harus diberikan penanganan untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan penderita osteoarthritis. Untuk menangani nyeri sendi ini seseorang dapat melakukan pengobatan secara farmakologi atau non farmakologi. Contoh pengobatan farmakologi

yaitu obat-obatan yang dianjurkan oleh dokter pada pelayanan kesehatan, sedangkan pengobatan yang non farmakologi yaitu dengan cara pengobatan herbal kompres jahe merah. Kandungan jahe seperti gingerol, shogaol, dan zingerone memberi efek farmakologi dan fisiologi seperti antioksidan, anti inflamasi (peradangan), antirematik, analgesik, serta antikarsinogenik (Dinda Eka, 2019). Namun, banyak penderita osteoarthritis di Desa Seddur Kecamatan Pakong yang belum mengetahui bahwa hanya dengan menggunakan pengobatan herbal juga dapat mengurangi rasa nyeri. Berdasarkan permasalahan diatas pengobatan herbal untuk mengurangi rasa nyeri sangat perlu diberikan pada penderita osteoarthritis tersebut.

Khasiat jahe merah sangat bermanfaat untuk meredakan nyeri sendi karena jahe disebut memiliki anti inflamasi alami yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri pada sendi. Jahe merah memiliki kandungan minyak atsiri dengan kandungan gingerol dan oleoresin yang dapat memberikan sensasi pedas, sehingga banyak orang yang lebih memilih menggunakan jahe merah dari pada jahe biasa (Redi Aryanta, 2019). Hafida (2019), menyatakan bahwa jahe merah adalah bahan obat herbal yang aman dan efektif serta memiliki khasiat yang begitu besar.

## TUJUAN

Untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres jahe merah untuk mengurangi rasa nyeri pada penderita osteoarthritis di Desa Seddur Kecamatan Pakong.

## METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan one group pretest-posttest design. Penelitian dilakukan di Desa Seddur Kecamatan Pakong Kabupaten

Pamekasan. populasi dalam penelitian ini adalah pra lansia sebanyak 30 responden. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan total sampling. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Data yang diperoleh kemudian diolah menggunakan metode *editing, coding, scoring, tabulating dan interpreting* dan dianalisa dengan uji Wilcoxon.

Uji dilakukan Untuk membedakan nyeri Osteoarthritis sebelum dilakukan tindakan kompres memakai jahe merah dan sesudah dilakukan tindakan kompres jahe merah. Memakai parutan Jahe Merah.

## HASIL

### A. Analisa univariat

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi umur responden

No	Umur	Frek	Presentase
1	45-49 Tahun	12	40%
2	50-54 Tahun	9	30%
3	55-59 Tahun	9	30%
	Total	30	100%

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi jenis kelamin responden

Jenis kelamin		Frek	Presentase
1	Laki-Laki	11	37%
2	Perempuan	19	63%
	Total	30	100%

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi agama responden

No	Agama	Frek	Presentase
1	Islam	30	100%
2	Kristen	0	0%
3	Hindu	0	0%
4	Buddha	0	0%
	Total	30	100%

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi pendidikan responden

No	Suku	Frek	Presentase
1	SD	18	60%
2	SMP	8	27%
3	SMA	4	13%
	Total	30	100%

## B. Analisis Bivariat

Tabel 5.5 Distribusi responden berdasarkan pengaruh sebelum diberi kompres jahe merah terhadap penurunan skala nyeri

Ket.Nyeri	Skor	Frek	Presentase
Tidak nyeri	0	0	0%
Ringan	1,2,3	2	7%
Sedang	4,5,6	23	77%
Hebat	7,8,9,10	5	17%
	Total	30	100%

Tabel 5.6 Distribusi responden berdasarkan pengaruh sesudah diberi kompres jahe merah terhadap penurunan skala nyeri

ket.nyeri	Skor	Frek	Presentase
Tidak nyeri	0	0	0%
Ringan	1,2,3	24	80%
Sedang	4,5,6	6	20%
Hebat	7,8,9,10	0	0%
	Total	30	100%

Tabel 5.7 Ranks Pengaruh Pemberian Kompres Jahe Merah Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Pada Pra Lansia Penderita Osteoarthritis

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST- PRE	Negative Ranks	23 <sup>a</sup>	12.00	276.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	7 <sup>c</sup>		
	Total	30		

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 5.5 dari 30 responden diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami skala nyeri sedang dengan jumlah sebanyak 23 responden (77%). nyeri pada penderita osteoarthritis ini disebabkan karena adanya faktor perubahan usia, Berdasarkan penelitian data umum kebanyakan usia yang mengalami osteoarthritis terbanyak pada usia 45-49 tahun 12 responden (40%).

Berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukan kompres jahe merah diketahui bahwa skala nyeri pada pra lansia penderita osteoarthritis sebagian besar (77%) responden dalam kategori sedang, dan dalam kategori hebat (17%) dan hasil penelitian sesudah diberikan kompres jahe merah diketahui bahwa skala nyeri pada pra lansia penderita osteoarthritis sebagian besar dalam kategori ringan (80%) dan tidak satupun dalam kategori hebat (0%).

Dalam penelitian diketahui asymp.sig (2-tailed) bernilai 0,000. karena nilai 0,000 lebih kecil dari  $< 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. artinya ada perubahan antara kompres jahe merah untuk pre test dan pos test, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kompres jahe merah untuk mengurangi rasa nyeri pada pra lansia penderita osteoarthritis.

Sekarang ini sebagian masyarakat terutama masyarakat awam mulai beralih menggunakan terapi non farmakologis dalam menyembuhkan berbagai macam penyakitnya. Dimana sebelumnya mereka lebih sering menggunakan pengobatan secara farmakologis seperti membeli obat yang dijual bebas diwarung ataupun apotik tanpa resep dokter. Tindakan non farmakologis dipilih karena lebih aman, tidak menjadikan

ketergantungan serta biaya yang dibutuhkan jauh lebih sedikit dibandingkan dengan penggunaan tindakan farmakologis. Tindakan non farmakologis yang dapat dilakukan dalam mengurangi osteoarthritis dan penyakit radang sendi lainnya yaitu dengan teknik kompres menggunakan jahe merah. Dimana kompres jahe merah tersebut terbukti mampu menurunkan nyeri osteoarthritis. Sebab didalamnya terdapat kandungan zingeron atau shagaol serta minyak astiri yang mempunyai kandungan anti inflamasi, analgetik, serta antioksi dan yang kuat. Sehingga dapat merendahkan kekakuan otot, menghambat terbentuknya trombofilia, serta meningkatkan terbentuknya suatu energi.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan perbedaan antara nilai pre test dan post test yaitu menunjukkan adanya pengaruh dari pemberian kompres jahe merah untuk mengurangi skala nyeri. Kesabaran dan kemauan yang dimiliki oleh responden dalam melakukan terapi kompres jahe merah akan lebih mudah untuk mendapatkan hasil yang maksimal kembali, hal tersebut akan mengurangi rasa nyeri yang dirasakan responden disetiap harinya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prihandhani (2015) yang menyimpulkan kompres jahe merah berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri pra lansia dengan osteoarthritis. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Nyoman, 2011) yang menyatakan bahwa kompres jahe adalah tindakan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu menggunakan cairan rebusan jahe yang mengandung zingiberol dan kurkuminoid yang mengurangi peradangan nyeri sendi. manfaat kompres jahe yaitu mengurangi nyeri karena jahe yang sifatnya hangat meningkatkan aliran darah untuk mendapatkan efek analgesik dan relaksasi otot

sehingga proses inflamasi berkurang. Hasil penelitian ini juga menguatkan penelitian-penelitian sebelumnya atau pendapat-pendapat yang menyatakan bahwa jahe dapat mengurangi rasa nyeri karena osteoarthritis. Hal ini disebabkan karena jahe memiliki kandungan zat analgesia dan antiinflamasi (Ojewole, 2020).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di desa seddur kecamatan pakong kabupaten pamekasan mengenai pengaruh pemberian kompres jahe merah untuk mengurangi rasa nyeri pada pra lansia penderita osteoarthritis di desa seddur kecamatan pakong kabupaten pamekasan, maka dapat diambil kesimpulan yaitu intensitas nyeri sebelum diberikan kompres jahe merah pada pra lansia penderita osteoarthritis sebagian besar responden dalam kategori sedang. Intensitas nyeri sesudah diberikan kompres jahe merah pada pra lansia penderita osteoarthritis sebagian besar dalam kategori ringan. Kemudian adanya pengaruh penurunan skala nyeri dalam kompres jahe merah untuk mengurangi rasa nyeri pada penderita osteoarthritis.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arianti. (2019). Identifikasi karakteristik morfologis dan hubungan kekerabatan pada tanaman jahe (*Zingiber officinale* Rosc.) di Desa Dolok Saribu Kabupaten Simalungun. *Jurnal Online Agroekoteknologi*, 3(3), 963-975.
- Abdul, Sandu Siyoto. 2016. Pendidikan Keperawatan Gerontik. Andi Redaksi Agro Mulia. 2009. Solusi Sehat Mengatasi Asam Urat & Rematik.

Jakarta  
Selatan : PT. Agro Media.

Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*,  
1(2), 39–43.  
<https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.463>

Bahrudin, M. (2018). Patofisiologi Nyeri (Pain). *Saintika Medika*, 13(1), 7.  
<https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>

Dinda Eka, C. (2019). Aplikasi Jahe Pada Lansia Dengan Nyeri Kronis Rheumatoid Arthritis Karya. *Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang*.

Hafida, N. 2019. Bukan Jahe Biasa, ini 10 Khasiat Jahe Merah .  
<https://www.hipwee.com>.

Hidayat, S. (2019). Pengaruh terapi kompres jahe terhadap tingkat nyeri osteoarthritis pada lansia di upt. puskesmas guluk-guluk. *Jurnal Kesehatan “Wirajaya Medika.”*

Izza. (2019). Pengaruh Kompres Hangat Rebusan Jahe Terhadap Nyeri Pada Penderita Osteoarthritis Lutut Di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. *jurnal kesehatan*.

Mufid Sultoni, A. (2018). Efektivitas kompres hangat jahe merah dalam mengurangi intensitas nyeri sendi penderita osteoarthritis.

Prihandhani, I. S. (2016). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Rebusan Parutan Jahe Terhadap Nyeri Pada Lansia Dengan Osteoarthritis Di Pejeng Kangin Kabupaten Gianyar. *Jurnal Dunia Kesehatan*.

Patel. (2019). Osteoarthritis Pada Lansia. *Journal of Nursing*.

Pambudi, P. (2018). Efektifitas Kompres Hangat Jahe Terhadap Perubahan intensitas Nyeri Sendi.

Redi Aryanta, I. W. (2019). Manfaat Jahe