

Pengaruh Kompres Jahe Terhadap Keluhan Nyeri Sendi

Mujahidin

Email : mujahidin@binahusada.ac.id

Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang

Abstrak

Nyeri sendi merupakan salah satu keluhan kesehatan yang cukup banyak dijumpai di lingkungan masyarakat. Keluhan ini sering kali dijumpai pada individu dengan rentang usia 50 sampai dengan 70 tahun, keluhan ini diyakini mempunyai hubungan yang cukup erat dengan proses penuaan. Keluhan yang disampaikan cukup khas yaitu berupa rasa nyeri yang terasa spesifik pada area sendi. Ada dua cara yang biasanya digunakan untuk mengatasi keluhan nyeri sendi ini yaitu secara farmakologi dan secara non farmakologi. Penanganan nyeri secara non farmakologi dapat dilakukan dengan menggunakan tehnik distraksi dan tehnik relaksasi. Penggunaan jahe sebagai alternatif penanganan nyeri sudah mulai banyak dilakukan pada kasus kasus tertentu seperti pada kasus nyeri asam urat, nyeri gout arthritis, nyeri osteoarthritis dan nyeri nyeri sendi yang masih belum diketahui pasti apa penyebabnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kompres jahe terhadap keluhan nyeri sendi. Metode dalam penelitian ini yaitu one grup pre test post test design, sampel penelitian adalah warga yang mengalami keluhan nyeri sendi berjumlah 30 orang, analisis data menggunakan uji wilcoxon. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November-Desember 2022 di Desa Lubuk Ketepeng Kecamatan Jejawi Kabupaten Ogan Komering Ilir. Hasil didapat nilai p value 0.005. Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan kompres jahe merah dengan berat 1 gram dan dilakukan selama 2 jam terhadap keluhan nyeri sendi.

Kata kunci: Kompres Jahe Merah, Nyeri Sendi, Keluhan

Abstract

Joint pain is one of the most common health complaints in the community. This complaint is often found in individuals with an age range of 50 to 70 years, this complaint is believed to have a fairly close relationship with the aging process. The complaints submitted are quite typical, namely in the form of pain that feels specific to the joint area. There are two methods that are usually used to treat complaints of joint pain, namely pharmacology and non-pharmacology. Non-pharmacological pain management can be done using distraction techniques and relaxation techniques. The use of ginger as an alternative to pain management has begun to be widely used in certain cases, such as in cases of gout pain, gout arthritis pain, osteoarthritis pain and joint pain where the cause is still unknown. The purpose of this study was to determine the effect of ginger compresses on complaints of joint pain. The method in this study was one group pre test post test design, the research sample was 30 residents who experienced complaints of joint pain, data analysis used the Wilcoxon test. This research was conducted in November-December 2022 in Lubuk Ketepeng Village, Jejawi District, Ogan Komering Ilir Regency. The results obtained p value 0.005. It was concluded that there was a significant effect of ginger compresses weighing 1 gram and carried out for 2 hours on complaints of joint pain.

Keywords: Red Ginger Compress, Joint Pain, Complaint

Korespondensi: Mujahidin, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada, Palembang

PENDAHULUAN

Permasalahan nyeri yang berkaitan dengan sendi sudah sejak lama diketahui banyak terjadi khususnya pada individu dengan usia 50-70 tahun. Keluhan nyeri ini kadang diketahui disebabkan oleh beberapa penyakit, namun kadang juga tidak diketahui pasti apa yang menjadi penyebabnya. Salah satu penyakit yang sering kali menjadi penyebab keluhan nyeri sendi ini adalah penyakit *reumathoid arthritis*. Penyakit ini merupakan salah satu penyakit gangguan pada sistem *musculoskeletal* yang saat ini kejadiannya cukup banyak ditemukan di lingkungan masyarakat baik di lingkungan perkotaan maupun di pedesaan. Penyakit ini paling banyak dijumpai pada usia 50 ke atas, (Handayani, 2020). Hal ini sekaligus menguatkan asumsi bahwa penyakit ini memang berkaitan erat dengan proses degeneratif. Pada usia 50 tahun ke atas akan banyak terjadi perubahan perubahan seperti pada jaringan kolagen, elastin, komposisi dan kepadatan struktur tulang akan menurun, terjadi perubahan pada struktur otot serta kemampuan sendi dalam mempertahankan elastisitasnya pun juga akan berkurang, (Waryantini & Wiranti, 2018). Lebih dari 300 juta orang di dunia menderita penyakit ini, itu artinya dari 6 orang yang ada di dunia 1 orangnya menderita *Reumathoid Arthritis*, (Henny Syapitri, 2018).

Selain itu juga masih banyak lagi penyakit penyakit yang memunculkan keluhan

berupa adanya sensasi rasa nyeri yang mengganggu pada area persendian. Hal ini berakibat pada menurunnya kemampuan sendi untuk dapat menjalankan fungsinya dengan baik. Karakter nyeri sendi yang biasanya dialami oleh setiap individu adalah rasa tidak nyaman ketika area sendi dipegang, tampak pula adanya pembengkakan, peradangan, kekakuan sendi dan terbatas dalam melakukan pergerakan (Noviyanti & Azwar, 2021).

Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan nyeri sendi yaitu dengan cara farmakologis dan dengan cara non farmakologis. Secara farmakologis biasanya yang dilakukan adalah dengan menggunakan obat obatan seperti aspirin dan ibuprofen, namun penggunaan obat ini sering kali menimbulkan keluhan tidak nyaman pada system pencernaan seperti rasa perih pada ulu hati. Selain obat oral ada juga golongan obat topical yang penggunaannya dilakukan dengan cara mengoleskan pada area yang mengalami nyeri. Kemudian penanganan nyeri juga dapat dilakukan secara non farmakologi, dalam keperawatan dikenal dua tehnik yang dapat dilakukan yaitu dengan menggunakan tehnik distraksi ataupun menggunakan tehnik relaksasi, (Noviyanti & Azwar, 2021).

Selain kedua cara tersebut yaitu secara farmakologi dan secara non farmakologi saat ini juga sudah mulai banyak ditemukan penggunaan kompres jahe untuk mengatasi

permasalahan nyeri yang belum begitu diketahui penyebabnya.

Penelitian tentang jahe sudah banyak ditemukan seperti penelitian yang pernah dilakukan oleh (I. G. Putri et al., 2021) yang meneliti tentang pengaruh pemberian kompres bubuk jahe merah terhadap nyeri pada lansia dengan *gout arthritis*, dalam hasil penelitiannya disebutkan bahwa kompres bubuk jahe merah dapat diberikan untuk menurunkan intensitas nyeri *gout arthritis* pada lansia. Selain digunakan pada nyeri *gout arthritis*, jahe juga pernah digunakan untuk mengatasi permasalahan nyeri pada asam urat, (Suryani et al., 2021) pernah melakukan kajian penelitian dengan judul penelitiannya pengaruh pemberian kompres larutan jahe terhadap nyeri asam urat. Hasil penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian kompres larutan jahe terhadap nyeri asam urat di Posyandu Lansia Melati Desa Candisari.

Penggunaan kompres jahe sebagai alternatif terapi dalam mengatasi permasalahan nyeri sendi lain, seperti penelitian yang pernah dilakukan oleh (Andi Saifah, 2018) yang meneliti tentang pengaruh kompres hangat air rebusan jahe merah terhadap keluhan penyakit sendi melalui pemberdayaan keluarga. Hasil penelitiannya menyebutkan bahwa penggunaan kompres hangat air rebusan jahe merah berpengaruh dan dapat mengurangi keluhan penyakit sendi pasien.

Hasil penelusuran diketahui jika masih banyak lagi kajian penelitian tentang jahe yang pernah dilakukan dan dari hasil tersebut diketahui terbukti efektif dalam mengatasi permasalahan permasalahan nyeri yang terjadi akibat dari berbagai penyakit.

Kompres jahe yang digunakan untuk mengatasi permasalahan nyeri sendi yang belum diketahui penyebabnya sudah cukup banyak dilakukan dan dari hasil penelusuran kajian riset di berbagai artikel yang telah dipublikasi menunjukkan pengaruh yang cukup signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri.

Adanya kandungan analgesik dan anti inflamasi yang terdapat di dalam jahe diyakini dapat memberikan kontribusi positif untuk menurunkan permasalahan nyeri khususnya nyeri pada sendi. Hal inilah yang menjadi landasan peneliti untuk melakukan kajian penelitian terhadap penggunaan kompres jahe dan pengaruhnya terhadap intensitas nyeri sendi yang masih belum diketahui pasti apa yang menjadi penyebabnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Quasy Eksperimen Pre Test Post Test Design.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November-Desember 2022 di Desa Lubuk Ketepeng Kecamatan Jejawi Kabupaten Ogan Komering Ilir Provinsi Sumatera Selatan.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh warga yang terdapat di Desa Lubuk Ketepeng yang mempunyai keluhan berupa

nyeri pada area sendi. Sampel dalam penelitian ini adalah warga yang mengalami nyeri sendi berjumlah 30 orang yang dipilih dengan tehnik purposive sampling serta memenuhi kriteria yang telah ditentukan yaitu mengalami keluhan nyeri sendi, jenis kelamin laki laki, bersedia berpartisipasi dalam penelitian dan belum didiagnosis menderita suatu penyakit yang berkaitan dengan keluhan nyeri sendi yang dialaminya.

Alat dan bahan yang digunakan terdiri dari jahe dengan berat 1 gram untuk masing masing sampel, timbangan digital, parutan untuk memarut jahe, air bersih dan kuas dan formulir pengukuran intensitas nyeri.

Tahapan pelaksanaan penelitian dimulai dengan terlebih dahulu menghubungi dan menginformasikan kepada sampel untuk kesediaan berpartisipasi dalam proses penelitian yang akan dilakukan. Setelah dihubungi dan dipastikan bahwa memenuhi kriteria sampel, selanjutnya dijadwalkan pertemuan langsung untuk pelaksanaan pengukuran intensitas nyeri dan dilanjutkan dengan pelaksanaan pemberian kompres jahe.

Pelaksanaan kegiatan penelitian dilakukan secara bertahap, tahap pertama dilakukan pada sebanyak 5 orang sampel dalam sehari agar pelaksanaan penelitian dapat lebih efektif dan dapat lebih maksimal. Setelah semua sampel dilakukan pengukuran intensitas nyeri dan dilakukan pemberian kompres jahe selanjutnya dilakukan kembali pengukuran terhadap intensitas nyeri setelah diberikan

kompres jahe tersebut. Setelah semua rangkaian tersebut selesai selanjutnya dilakukan tahapan pengolahan dan analisis data hasil penelitian. Rangkaian pengolahan data ini diawali dengan mengentry data dan selanjutnya diolah dengan menggunakan program SPSS versi 26.

Prosedur pengolahan data dimulai dengan pertama kali melakukan penilaian sebaran data, apakah yang dimiliki tersebut berdistribusi normal atau tidak dikarenakan uji hipotesis yang akan digunakan pada data ini adalah uji T Berpasangan yang mensyaratkan sebaran data harus berdistribusi normal. Setelah dilakukan uji normalitas diketahui jika sebaran data tidak berdistribusi normal sehingga uji hipotesis yang digunakan dalam menganalisis adalah uji alternatif dari uji T Berpasangan yaitu uji wilcoxon. Uji wilcoxon merupakan uji alternatif dari uji T Berpasangan apabila syarat uji T Berpasangan yaitu sebaran data berdistribusi normal tidak terpenuhi.

Hasil Penelitian

Umur Sampel

Pada penelitian umur sampel ini, hasil analisa dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Umur Sampel Penelitian

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
50	1	3.3
54	1	3.3
56	3	10.0

57	3	10.0
59	2	6.7
60	5	16.7
61	5	16.7
62	5	16.7
63	3	10.0
65	1	3.3
66	1	3.3
Total	30	100.0

Pada tabel 1 umur sampel penelitian diatas dapat dilihat bahwa dari 30 sampel yang berpatisipasi, umur yang paling banyak yaitu umur 60 tahun sebanyak 5 orang sampel (16.7%), umur 61 tahun sebanyak 5 orang sampel (16.7%), umur 62 tahun sebanyak 5 orang sampel (16.7%). Umur 56, 57 dan 63 tahun masing masing sebanyak 3 orang sampel (10.0%), umur 59 tahun sebanyak 1 orang sampel (6.7%) dan sisanya yaitu umur 50, 54, 65 dan 66 masing masing sebanyak 1 orang sampel (3.3%).

Jenis Kelamin Sampel Penelitian

Pada sampel penelitian jenis kelamin yang hanya berjenis kelamin laki-laki, dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2
Jenis Kelamin Sampel Penelitian

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase %
Laki Laki	30	100.0
Total	30	100.0

Pada tabel 2 jenis kelamin sampel penelitian terdapat sebanyak 30 orang sampel (100.0%) yang berjenis kelamin laki laki. Hal

ini dikarekanan sampel yang berpartisipasi dalam penelitian ini semua adalah berjenis kelamin laki laki. Hal ini sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan dalam penelitian.

Pekerjaan Sampel

Dari hasil sampel penelitian pekerjaan terbagi menjadi 5 jenis pekerjaan yang dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini.

Tabel 3
Pekerjaan Sampel Penelitian

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase %
Pedagang	3	10.0
Pensiunan PNS	1	3.3
Petani	18	60.0
PNS	3	10.0
Wiraswasta	5	16.7
Total	30	100.0

Pada tabel 3 pekerjaan sampel penelitian diatas dapat dilihat bahwa sampel yang berpartisipasi dalam penelitian memiliki latar belakang pekerjaan yang beragam, paling banyak bekerja sebagai petani yaitu sebanyak 18 orang sampel (60.0%), wiraswasta sebanyak 5 orang pasien (16.7%), pedagang dan PNS masing masing 3 orang (10.0%) dan pensiunan PNS sebanyak 1 orang sampel (3.3%).

Nyeri Sebelum Diberikan Kompres Jahe

Pada penelitian ini nyeri sebelum diberikan kompres jahe dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4
Nyeri Sebelum Diberikan Kompres Jahe

Nyeri Sebelum	Frekuensi	Persentase %
Intensitas Nyeri 4	6	20.0
Intensitas Nyeri 5	13	43.3
Intensitas Nyeri 6	9	30.0
Intensitas Nyeri 7	1	3.3
Intensitas Nyeri 8	1	3.3
Total	30	100.0

Pada tabel 4 di atas nyeri sebelum diberikan kompres jahe merah dapat dilihat bahwa intensitas nyeri yang paling banyak yaitu intensitas nyeri 5 sebanyak 13 orang sampel yang mengalami (43.3%), kemudian intensitas nyeri 6 sebanyak 9 orang (30.0%) dan intensitas nyeri 4 sebanyak 6 orang (20.0%) dan intensitas nyeri 7, 8 masing masing 1 orang sampel (3.3%)

Nyeri sesudah

Tabel 5
Nyeri Sesudah Diberikan Kompres Jahe

Nyeri Sebelum	Frekuensi	%
Intensitas Nyeri 2	4	13.3
Intensitas Nyeri 3	8	26.7
Intensitas Nyeri 4	3	10.0
Intensitas Nyeri 5	5	16.7
Intensitas Nyeri 6	7	23.3
Intensitas Nyeri 7	1	3.3
Intensitas Nyeri 8	2	6.7
Total	30	100.0

Pada tabel 5 di atas dapat dilihat nyeri sesudah diberikan kompres jahe merah. Paling banyak sebanyak 8 orang sampel (26.6%) dengan intensitas nyeri 3, 7 orang sampel

(23.3%) dengan intensitas nyeri 6, 5 orang sampel (16.7%) dengan intensitas nyeri 5, 4 orang sampel (13.3%) dengan intensitas nyeri 2, 3 orang sampel (10.0%) dengan intensitas nyeri 4, 2 orang sampel (6.7%) dengan intensitas nyeri 8 dan 1 orang sampel (3.3%) dengan intensitas nyeri 1.

Hasil Uji Wilcoxon

Tabel 6
Uji Wilcoxon

Uji Wilcoxon Sebelum – Sesudah	
<i>Range of Motion</i>	
Z	-4,829
P. value	0,005

Pada tabel 6 di atas uji analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* didapat nilai *p value* 0,005. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang cukup signifikan pemberian kompres jahe terhadap penurunan intensitas nyeri sendi.

Pembahasan

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan November 2022 bertempat di Desa Lubuk Ketepeng Kecamatan Jejawi Kabupaten Ogan Komering Ilir Provinsi Sumatera Selatan. Dipilihnya lokasi ini menjadi tempat penelitian dikarenakan berdasarkan data yang didapat oleh peneliti bahwa di Desa Lubuk Ketepeng cukup banyak warga yang mengalami permasalahan yang berkaitan dengan system musculoskeletal yaitu nyeri sendi yang terjadi akibat dari berbagai macam

penyakit seperti *gout arthritis*, asam urat, *osteoarthritis* dan *reumathoid arthritis* ataupun nyeri sendi yang terjadi karna belum diketahui pasti apa yang menjadi penyebabnya. Ada banyak faktor yang dicurigai menjadi penyebab dari permasalahan ini nyeri sendi ini, salah satunya adalah faktor usia.

Sebanyak 30 orang sampel berpartisipasi dalam penelitian, proses pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan tehnik *purposive sampling* sehingga memungkinkan peneliti untuk menetapkan beberapa kriteria tertentu terhadap sampel yang akan berpartisipasi. Beberapa kriteria yang diambil yaitu warga yang mengalami keluhan nyeri pada area sendi. Kriteria yang kedua yaitu umur sampel yang diambil adalah yang berusia 50 sampai dengan 70 tahun, hal ini didasari karna pada usia ini sudah terjadi proses degeneratif dari berbagai system tubuh, khususnya system *musculoskeletal* yang berkaitan dengan permasalahan nyeri sendi ini, dan yang ketiga adalah jenis kelamin yang dipilih adalah jenis kelamin laki laki, hal ini dimaksudkan untuk lebih meminimalisir faktor bias penelitian. Persepsi terhadap nyeri antara jenis kelamin laki laki dan perempuan kemungkinan besar akan berbeda sehingga perlu untuk dilakukan upaya pemilahan jenis kelamin yang akan dipilih untuk menjadi sampel penelitian.

Dari hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* didapat nilai *p value* 0.005 yang berarti bahwa

terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian kompres jahe terhadap penurunan intensitas nyeri sendi. Hasil ini juga diperkuat dari hasil hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang meneliti tentang kompres jahe dan kaitannya terhadap penurunan intensitas nyeri.

Berikut diuraikan beberapa penelitian terkait yang diharapkan dapat mendukung hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti. Yang pertama yaitu pada tahun 2020 Handayani pernah melakukan penelitian dengan judul pengaruh kompres parutan jahe merah terhadap nyeri sendi pada lansia penderita *reumathoid arthritis* Kecamatan Sendana, hasil penelitiannya didapat nilai *p value* 0.0001. Berdasarsakan hasil tersebut maka disimpulkan bahwa kompres jahe merah memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap nyeri sendi, (Handayani, 2020). Kemudian Noviyanti dan Azwar di tahun 2021 juga pernah meliti hal serupa dengan Handayani, Novianti dan Azwar meneliti tentang efektivitas kompres jahe terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia dengan *reumathoid arthritis*, hasil penelitiannya juga di dapat nilai *p value* 0.000 yang ini juga berarti penggunaan kompres jahe efektif dalam menurunkan intensitas nyeri sendi *reumathoid arthritis* pada lansia, (Noviyanti & Azwar, 2021). Selain itu (Henny Syapitri, 2018) juga pernah mempublikasikan artikel hasil penelitiannya yang berjudul khasiat kompres jahe dalam menurunkan intensitas nyeri pada

penderita *reumathoid arthritis* terhadap 40 orang sampel, hasilnya didapat nilai *p value* 0.000 yang ini berarti terdapat pengaruh dari pemberian kompres jahe terhadap penurunan intensitas nyeri penderita *reumathoid arthritis*. Kajian penelitian tentang kompres jahe dan pengaruhnya terhadap perubahan intensitas nyeri sendi *reumathoid arthritis* pada lansia juga pernah dilakukan oleh (Waryantini & Wiranti, 2018), hasil penelitiannya pun juga selaras dengan beberapa penelitian yang telah diungkapkan sebelumnya yaitu terdapat pengaruh yang signifikan pemberian kompres jahe terhadap penurunan intensitas nyeri pada penderita *reumathoid arthritis*.

Dari penelusuran hasil hasil penelitian yang telah dipublikasikan didapatkan informasi jika kompres jahe juga terbukti efektif dalam mengatasi berbagai permasalahan nyeri yang berkaitan dengan penyakit penyakit lain seperti penelitian yang pernah dilakukan oleh (I. G. Putri et al., 2021) yang meneliti tentang pengaruh pemberian kompres bubuk jahe merah terhadap nyeri pada lansia dengan *gout arthritis*, hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa pemberian kompres bubuk jahe dapat menurunkan intensitas nyeri pada lansia dengan *gout arthritis*. Hal yang sama pernah dilakukan oleh (S. Q. D. Putri et al., 2017) namun lansia yang diteliti berasal dari daerah Kalimantan Selatan, hasil penelitiannya pun diketahui jika pemberian kompres jahe dapat menurunkan intensitas nyeri pada lansia yang

mengalami *gout arthritis*. Kemudian (Samsudin et al., 2016) juga pernah meneliti tentang jahe merah, namun Samsudin dan kawan kawan melakukan sesuatu yang sedikit berbeda yaitu dengan cara memarut jahe merah dan diberikan dalam suhu hangat, hasilnya juga terbukti memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri penderita *gout arthritis*. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rianti et al., 2021) dan penelitian yang dilakukan oleh (Wilda & Panorama, 2020) yang juga meneliti tentang jahe merah dan intensitas nyeri *gout arthritis*, hasilnya pun diketahui memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri.

Begitu pula pada nyeri sendi akibat dari penyakit *gout arthritis*, penggunaan kompres jahe juga diketahui dapat memberikan hasil yang cukup signifikan dalam mengatasi permasalahan nyeri pada penyakit *osteoarthritis*, hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang telah dipublikasikan, seperti penelitian yang pernah dilakukan oleh (Farizal et al., 2018), adapula penelitian dari (Puspita & Praptini, 2018) dan juga penelitian yang pernah dilakukan oleh (Rusmini et al., 2021). Dari ketiga hasil penelitian tersebut diketahui jika penggunaan kompres jahe merah terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri *osteoarthritis*.

Selain itu kompres jahe juga digunakan untuk mengatasi permasalahan nyeri yang terjadi akibat dari asam urat, seperti yang

pernah diteliti oleh (Suryani et al., 2021) yang meneliti tentang pengaruh pemberian kompres larutan jahe terhadap nyeri asam urat di Posyandu Lansia Melati Desa Candisari. Hasil penelitian menunjukkan iliai signifikansi 0.0001 yang ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian kompres larutan jahe terhadap nyeri asam urat.

Kompres jahe juga terbukti efektif digunakan untuk mengatasi permasalahan nyeri sendi yang belum diketahui pasti penyebabnya, seperti penelitian yang pernah dilakukan oleh (Muchlis & Ernawati, 2021) dan juga pernah dilakukan oleh (Andi Saifah, 2018). Hasil penelitian mereka pun juga menunjukkan hasil yang signifikan dari penggunaan kompres jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri sendi.

Pemanfaatan dan penggunaan jahe bagi kesehatan memang sudah sejak lama diyakini dapat memberikan manfaat yang cukup banyak karna kandungan gizi dan senyawa kimia aktif yang terdapat di dalam jahe seperti kalori, karbohidrat, serat, protein, sodium, besi, potassium, magnesium, fosfor, zinc, folat, vitamin C, vitamin B6, vitamin A, riboflavin dan niacin, kemudian adapula kandungan minyak atsiri dengan kandungan zat aktif zingiberin, kamfena, lemonin, borneol, shogaol, sineol, fellandren, zingiberol, gingerol, dan zingeron. S (Redi Aryanta, 2019). Menurut (Sari & Nasuha, 2021) rimpang jahe mengandung zat gizi, diantaranya energi (79 kkal/100 g),

karbohidrat (17,86 g/100 g), serat (3,60 g/100 g), protein (3,57 g/100 g), sodium (14 mg/100 g), zat besi (1,15 g/100 g), potasium (33 mg/100 g), dan vitamin C (7,7 mg/100 g) kemudian jahe juga mengandung senyawa-senyawa fitokimia, diantaranya alkaloid, flavonoid, fenolik, triterpenoid, dan saponin. Banyaknya unsur unsur yang terkandung di dalam jahe semakin menguatkan fakta penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa memang penggunaan jahe dapat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan. Selain penggunaannya yang dapat dikonsumsi langsung, jahe juga bisa digunakan dengan cara dikompreskan atau dioleskan pada bagian tubuh.

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti beberapa waktu lalu, peneliti menggunakan jahe ini dengan cara mengompreskan atau mengoleskan langsung pada area tubuh sampel yang mengalami nyeri sendi. Jahe yang telah dihaluskan kemudian diambil perasan airnya dan selanjutnya dikompreskan atau dioleskan langsung kebagian tubuh yang mengalami nyeri. Selanjutnya dibiarkan selama 2 jam, dan hasilnya diketahui cukup efektif dalam menurunkan nyeri. Selama pelaksanaan pengompresan, sampel diberikan informasi untuk mendinginkan area yang telah dikompreskan jahe sampai dengan batas waktu yang telah ditentukan yaitu selama dua jam.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian kompres jahe dengan berat 1 gram yang dikompreskan dengan durasi 2 jam terhadap intensitas nyeri sendi warga di Desa Lubuk Ketepeng Kecamatan Jejawi Kabupaten Ogan Komering Ilir Provinsi Sumatera Selatan.

Kompres jahe dapat digunakan oleh warga Desa Lubuk Ketepeng sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi permasalahan kesehatan khususnya yang berkaitan dengan permasalahan nyeri sendi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Saifah. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Keluhan Penyakit Sendi Melalui Pemberdayaan Keluarga. *Jurnal Kesehatan Tadulako Vol. 4 No. 3 Prodi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako. Pengaruh Kompres Hangat Air Rebusan Jahe Merah Terhadap Keluhan Penyakit Sendi Melalui Pemberdayaan Keluarga. Jurnal Kesehatan Tadulako Vol. 4 No. 3 Prodi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako., 4(3), 37–47.*
- Farizal, J., Mulyati, L., & Susiwati, S. (2018). Kompres Jahe Merah Berpengaruh Terhadap Penurunan Skala Nyeri Osteoarthritis Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Delima Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan, 5(2), 192–200.* <https://doi.org/10.32668/jitek.v5i2.27>
- Handayani, I. (2020). Pengaruh Kompres Parutan Jahe Merah Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis Kecamatan Sendana. *Healthy Papua, 3(1), 114–120.*
- Henny Syapitri. (2018). Kompres Jahe Berkhasiat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Penderita Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Mutiara Ners, 2000, 57–64.*
- Muchlis, M. R., & Ernawati, E. (2021). Efektivitas pemberian terapi kompres hangat jahe merah untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia. *Ners Muda, 2(3), 165.* <https://doi.org/10.26714/nm.v2i3.8418>
- Noviyanti, & Azwar, Y. (2021). Efektifitas Kompres Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid. *Jurnal Ilmiah Permas, 11(1), 185–192.*
- Puspita, S., & Praptini, I. (2018). Pengaruh Kompres Jahe Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Osteoarthritis Di Posyandu Lansia. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan, 27–30.*
- Putri, I. G., Rahmiwati, & Yesti, Y. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Bubuk Jahe Merah Terhadap Nyeri Pada Lansia Dengan Gout Arthritis. *Real in Nursing Journal, 4(1), 50–57.*

- Putri, S. Q. D., Rahmayanti, D., & Diani, N. (2017). Pengaruh Pemberian Kompres Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Gout Arthritis Pada Lansia Di Pstw Budi Sejahtera Kalimantan Selatan. *Dunia Keperawatan*, 5(2), 90. <https://doi.org/10.20527/dk.v5i2.4112>
- Redi Aryanta, I. W. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39–43. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.463>
- Rianti, E., Kustanti, C., & Yogyakarta, S. N. (2021). Pada Keluarga Dengan Anggota Keluarga Lansia Yang Mengalami Gout Arthritis Diakibatkan Oleh Tingginya Kadar Asam Purin. 3, 68–77.
- Rusmini, R., Ningsih, M. U., Emilyani, D., Masadah, M., Atmaja, H. K., & Wijayanti, G. S. P. W. (2021). Pengaruh Kompres Jahe Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Yang Mengalami Osteoarthritis Di BSLU Mandalika NTB. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 3(2), 13. <https://doi.org/10.32807/jkt.v3i2.194>
- Samsudin, A., Kundre, R., & Onibala, F. (2016). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Memakai Parutan Jahe Merah (Zingiber Officinale Roscoe Var Rubrum) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Padapenderitagout Arthritis Di Desa Tateli Dua Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 4(1), 114041.
- Sari, D., & Nasuha, A. (2021). Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (Zingiber officinale Rosc.): Review. *Tropical Bioscience: Journal of Biological Science*, 1(2), 11–18. <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/tropicalbiosci/article/view/5246>
- Suryani, S., Sutiyono, S., & Pistanty, M. A. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Larutan Jahe Terhadap Nyeri Asam Urat Di Posyandu Lansia Melati Desa Candisari. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(1), 17. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i1.693>
- Waryantini, & Wiranti. (2018). Pengaruh Kompres Jahe (Zingiber Officinale) Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Sendi (Rheumatoid Arthritis) Pada Lansia. *Healthy Journal*, 4(2), 49–56.
- Wilda, L., & Panorama, B. (2020). Kompres Hangat Jahe Terhadap Perubahan Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Gout. *Journals of Ners Community*, 11(01), 28–34. <http://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/view/1043>