



## PEMANFAATAN KOMPRES JAHE DALAM PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN REMATIK

Agung Widiastuti\*, Fakhruddin Nasrul Sani, Muzaroah Ermawati Ulkhasanah, Dwi Lestari Mukti Palupi  
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta, Jl. K.H Samanhudi No.93, Sondakan, Laweyan,  
Surakarta, Jawa Tengah 57147, Indonesia

\*[agung\\_widiastuti@udb.ac.id](mailto:agung_widiastuti@udb.ac.id)

### ABSTRAK

Rematik merupakan suatu kondisi penyakit yang dapat dikendalikan dengan cara memberikan intervensi yang tepat. Rematik masih menjadi masalah kesehatan bagi lansia. Penderita reumatik mempunyai kualitas hidup yang baik apabila mau mengontrol dan patuh mengatur kesehatannya. Intervensi kompres jahe dianjurkan untuk menangani reumatik. Jahe dikenal memiliki zat yang dapat menghambat pembentukan prostaglandin sebagai mediator nyeri dan memberikan efek hangat yaitu gingerol. Jahe memiliki zat seperti shagol, gingerol dan oleserin. Oleserin mempunyai efek anti peradangan dan mengandung minyak serta air yang susah menguap sehingga dapat dimanfaatkan sebagai enhancer yang bermanfaat untuk meningkatkan permeabilitas oleserin sehingga dapat melewati kulit tanpa mengiritasi bagian kulit atau perifer. Pengabdian ini bertujuan sebagai peningkatan kesehatan khususnya bagi lansia yang menderita reumatik. Diharapkan intensitas nyeri berkurang. Waktu pelaksanaan kegiatan dilakukan di Di Posyandu Aster VI Grogol Sukoharjo pada bulan Januari 2025 dengan metode demonstrasi atau praktik kompres jahe. Hasil pada pengabdian ini didapatkan perubahan intensitas nyeri dari skala sedang dan berat menjadi skala ringan setelah dilakukan intervensi kompres jahe. Hal ini dapat disimpulkan bahwa jahe dapat memberikan efek enhancer sebagai penurunan intensitas nyeri.

Kata kunci: kompres jahe; lansia; rematik

## UTILIZATION OF GINGER COMPRESS IN REDUCING PAIN INTENSITY IN RHEUMATISM PATIENTS

### ABSTRACT

*Rheumatism is a disease condition that can be controlled by providing appropriate intervention. Rheumatism is still a health problem for the elderly. Rheumatism sufferers have a good quality of life if they are willing to control and comply with managing their health. Ginger compress intervention is recommended to treat rheumatism. Ginger is known to have substances that can inhibit the formation of prostaglandins as pain mediators and provide a warming effect, namely gingerol. Ginger has substances such as shagol, gingerol and oleserin. Oleserin has an anti-inflammatory effect and contains oil and water that are difficult to evaporate so that it can be used as an enhancer that is useful for increasing the permeability of oleserin so that it can pass through the skin without irritating the skin or periphery. This service aims to improve health, especially for the elderly who suffer from rheumatism. It is hoped that the intensity of pain will decrease. The time of implementation of the activity was carried out at the Aster VI Grogol Sukoharjo Posyandu in January 2025 with a demonstration method or ginger compress practice. The results of this service showed a change in pain intensity from a moderate and severe scale to a mild scale after the ginger compress intervention was carried out. It can be concluded that ginger can provide an enhancer effect to reduce pain intensity.*

Keywords: elderly; ginger compress; rheumatism

## PENDAHULUAN

Populasi lansia diperkirakan terjadi peningkatan setiap tahunnya dilihat dari prevalensi berdasarkan Data Pusat Statistik bahwa tahun 2023 sekitar 29,9 % kemudian di tahun 2024 menjadi 33,7 %. Dan dilihat dari total populasi di tahun 2024 meningkat menjadi 11,8 % dibandingkan pada tahun 2022 hanya 10,8% (Badan Pusat Statistik, 2024). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018 kejadian rematik mengalami peningkatan setiap tahunnya tahu ini mencapai 7,3% dari total penduduk.

Penuaan merupakan sebuah proses yang dialami oleh seorang manusia dimulai dari sejak lahir (Muhith dan Siyoto, 2016). Proses penuaan menyebabkan seseorang mengalami masalah pada tonus otot, kekuatan serta ketahanan sistem muskuloskeletal seperti erosi sendi dan kekakuan dan menurunkan rentang gerak sendi. Hal ini disebabkan karena perubahan hormon yang dapat menyebabkan tulang menjadi krepas dan memberikan efek pada penurunan fungsi tulang (Nur, 2022). Penurunan fungsi yang dialami oleh lansia merupakan sebuah proses degenerative yang dapat berpotensi menimbulkan sebuah masalah kesehatan (Kristanto & Maliya, 2020).

Selain hipertensi, diabetes mellitus penyakit reumatik termasuk penyakit yang sering dialami lansia (Sari & Masruroh, 2021). Lansia yang menderita reumatik akan mengeluh nyeri kronis, penurunan tinggi badan, penurunan mobilitas sendi dan kelemahan otot Nurfadillah, A. (2023). Nyeri sendi merupakan manifestasi utama penderita rematik (Dalimarta, 2008). Rematik adalah inflamasi bagian sistemik kronis yang menyerang bagian utama persendian tepatnya disendi synovial (Bawarodi, Rottie, & Malara, 2017).

Salah satu penatalaksanaan yang direkomendasikan penderita rematik yaitu terapi farmakologi maupun non farmakologi. Terapi non farmakologi yang dapat diberikan seperti memberi kehangatan pada sendi Telaga, D. (2023). Tanaman yang memiliki zat sebagai penghangat, antiradang serta dapat emulsi aliran darah yaitu tanaman jahe. Jahe memiliki efek zat yang dapat menghambat pembentukan prostaglandin sebagai mediator nyeri dan memberikan rasa hangat yaitu gingerol Mulyati, S., dkk. (2021).

Berdasarkan hasil wawancara dengan kader posyandu lansia didapatkan data bahwa terdapat 20 lansia menderita reumatik dan asam urat yang terdaftar di data posyandu lansia dan aktif mengikuti kegiatan di Posyandu Posyandu Aster VI Grogol Sukoharjo. Penatalaksanaan yang diberikan selama ini, jika ada lansia yang mengeluhkan nyeri dan asam urat meningkat hanya diberikan obat nyeri dan asam urat. Penatalaksanaan menggunakan rendam air hangat menggunakan jahe, selama ini belum pernah dilakukan.

Penyuluhan kesehatan kepada lanjut usia khususnya yang mengalami penyakit reumatik diharapkan dapat menurunkan nyeri yang dialami lansia tersebut. Setelah lanjut usia mengikuti penyuluhan kesehatan tentang pemberian kompres jahe nyeri sendi yang dialami berkurang. Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan yang menyampaikan pesan moral untuk meningkatkan derajat kesehatan seseorang. Rumusan masalah pengaduan kepada masyarakat (PkM) ini adalah pemberian kompres jahe dilakukan sebagai salah satu tindakan nonfarmakologi untuk menurunkan nyeri sendi pada lanjut usia yang menderita reumatik. Hasil penelitian Rusnoto, dkk (2015) menunjukkan bahwa jahe dapat menurunkan intensitas nyeri. diperoleh bahwa terjadi penurunan nyeri sendi setelah dilakukan kompres hangat menggunakan jahe, sedangkan hasil penelitian Syapitri (2018) mengatakan bahwa dengan pemberian kompres jahe yang dilakukan 1 kali selama 20 menit dengan 20 gr jahe dapat menurunkan nyeri sendi pada rheumathoid arthritis. Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian kompres jahe dapat menurunkan nyeri sendi. Rumusan masalah yang ditegaskan meliputi: Apakah pemberian kompres jahe dapat menurunkan nyeri sendi pada lanjut usia yang mengalami reumatik di Posyandu Lanjut Usia?

## **METODE**

Kegiatan sosialisasi ini dilakukan di Posyandu Aster VI Grogol Sukoharjo. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini yaitu menangani permasalahan padan reumatik sendi dengan pemanfaatan jahe. Partisipan pada pengabdian ini adalah lansia di Posyandu Aster VI Grogol Sukoharjo. Tahapan pelaksanaan kegiatan ini meliputi (1) Tahap Perizinana di Puskesmas Gondangrejo (2) Pencarian masalah (3) Tahap persiapan pelaksanaan, (4) Tahap pelaksanaan dengan pembukaan, sambutan ketua pelaksana, menyebar kuesioner pengetahuan mengenai rematik dilanjutkan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang penatalaksanaan reumatik dengan: Pengertian, peran, jenis penanganan, cara serta solusi penanganan reumatik (5) Sebelum dilakukan penerapan dilakukan pre test intensitas nyeri (6) Tahap selanjutnya melakukan demonstrasi penderita di berikan kompres jahe selama 20 menit (6) Tahap evaluasi diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan tanya jawab selanjutnya orang tua dilakukan observasi terkait intensitas nyeri dan dilakukan post test terkait intensitas nyeri

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian kepada masyarak ini dimulai dari koordinasi dengan pihak Puskesmas Grogol kemudian koordinasi dengan bidan maupun kader untuk mengetahui prevalensi penyakit yang terjadi pada lansia. Penyakit yang sering diderita yaitu hipertensi, Diabetes mellitus, dan rematik. Dari hasil studi pendahuluan penulis tertarik dalam memberikan intervensi untuk kasus rematik yaitu dengan pemberian kompres jahe. Kegiatan ini dilaksanakan dimulai dari tanggal 1 sampai 30 Januari 2025. Peserta yang mengikuti PkM sebanyak 20 lansia dengan penderita rematik. Media pada PkM menggunakan metode ceramah dan demostrasi kompres jahe salam 20 menit. Tahapan pertama lansia diberikan pengetahuan tentang penatalaksanaan rematik, pemanfaatan menanam jahe dan dilanjutkan demosntrasi kompres jahe.

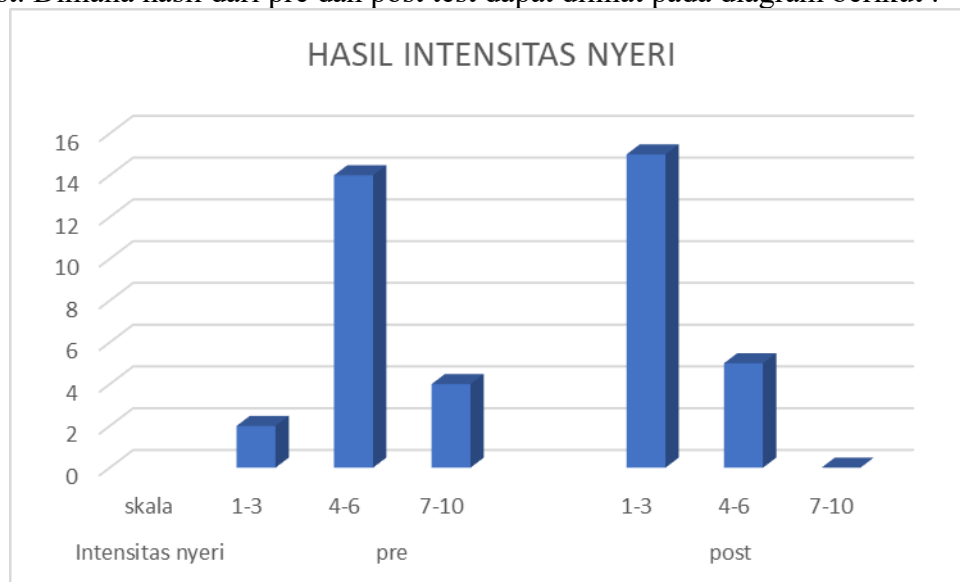
Setelah penyampaian materi kemudian dilanjutkan demontrasi kompres jahe selama 20 menit. Sebelum dilakukan kompres jahe lansia dilakukan observasi terkait intensitas nyeri kemudian setelah dilakukan kompres jahe selam 20 menit dilakukan post tes tentang intensitas nyeri kembali. Tujuan dari implementasi ini lansia yang menderita penyakit rematik dapat etratasi dengan adanya pemanfaatan jahe digunakan untuk kompres. Dokumentasi pengabdian dapat dilihat pada gambar 1.





Gambar 1. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat di Posyandu Aster VI

Berdasarkan hasil kegiatan penerapan kompres jahe terhadap intensitas nyeri didapatkan hasil dari pre dan post test. Dimana hasil dari pre dan post test dapat dilihat pada diagram berikut :



Tabel 1 Hasil Pre Test dan Post Test Intensitas Nyeri

Dari hasil gambar tabel 1 tingkat intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres jahe didapatkan hasil pretest dengan intensitas nyeri dalam skala 1-3 dalam kategori nyeri ringan sebanyak 2 lansia, sedangkan pada skala 4-6 dengan kategori nyeri sedang sebanyak 14 orang dan skala 7-10 atau nyeri berat sebanyak 4 orang. Kemudian setelah diberikan penerapan didapatkan hasil terjadi penurunan tingkat nyeri lansia sebagian besar berada pada skala nyeri 1-3 dengan kategori ringan sebanyak 15 lansia sisanya nyeri sedang hanya 5 lansia. Sehingga dapat disimpulkan terdapat perubahan tingkat nyeri setelah dilakukan terapi kompres jahe pada penderita rematik.

Penerapan kompres jahe menunjukkan penurunan yang signifikan terhadap intensitas nyeri pada responden. Jahe (*Zingiber officinale*) mengandung senyawa bioaktif seperti gingerol dan shogaol yang memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik, yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri

melalui mekanisme penghambatan mediator inflamasi seperti prostaglandin dan sitokin pro-inflamasi (Chen et al., 2022). Selain efek farmakologis, kompres jahe memberikan efek termal yang meningkatkan sirkulasi lokal dan relaksasi otot, sehingga mempercepat proses penyembuhan dan mengurangi ketegangan otot penyebab nyeri (Kumar et al., 2021). Kombinasi efek kimiawi dan fisik ini menjadikan kompres jahe efektif sebagai terapi komplementer nonfarmakologis dalam manajemen nyeri. Penelitian terbaru juga menegaskan bahwa penggunaan jahe secara topikal dapat mengurangi nyeri muskuloskeletal dan nyeri inflamasi tanpa efek samping sistemik yang berarti, sehingga aman digunakan secara rutin (Liu et al., 2023). Hasil ini mendukung pemanfaatan kompres jahe sebagai alternatif terapi nyeri yang mudah diaplikasikan dan terjangkau.

## **SIMPULAN**

Kesimpulan kegiatan Pengabdian pada Masyarakat yang dilakukan oleh tim secara garis besar berjalan dengan lancar sesuai dengan tujuan. Keberhasilan ini dilihat dari evaluasi proses maupun hasil didapatkan lansia mengikuti sesuai dengan yang diarahkan peneliti dan hasilnya terdapat penurunan nyeri setelah dilakukan kompres jahe. Hasil ini mendukung pemanfaatan kompres jahe sebagai alternatif terapi nyeri yang mudah diaplikasikan dan terjangkau.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bawarodi, M. J., Rottie, J., & Malara, R. (2017). *Rematik dan Manifestasi Klinisnya pada Lanjut Usia*. Manado: Universitas Sam Ratulangi.
- Chen, W., Zhang, L., & Huang, Y. (2022). Anti-inflammatory effects of gingerol and shogaol: A review of molecular mechanisms and applications in chronic inflammatory diseases. *Journal of Ethnopharmacology*, 290, 115–122. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2022.115022>
- Dalimarta, S. (2008). *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Kumar, R., Singh, P., & Mishra, S. (2021). Effect of warm compress with ginger on muscle pain and joint stiffness: A systematic review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 44, 101–107. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101446>
- Kemendes RI. (2016). *Situasi lanjut usia (lansia) di Indonesia*. Diperoleh pada tanggal 20 Maret 2020 dari <https://www.depkes.go.id>.
- Kristanto, Y., & Maliya, A. (2020). *Kesehatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Liu, Y., Wang, L., & Zhang, T. (2023). Topical application of ginger extract in musculoskeletal pain management: Clinical evidence and safety considerations. *Pain Management Nursing*, 24(1), 56–62. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2022.11.004>
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Kesehatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Mulyati, S., dkk. (2021). Perbandingan Efektivitas Kompres Jahe dan Serai terhadap Penurunan Nyeri Rematik. *Science Journal of Nursing*, 1(1), 25–30. <https://ejournal.unaja.ac.id/index.php/SCJ/article/view/15>
- Nurfadillah, A. (2023). Literatur Review: Kompres Jahe dalam Mengurangi Nyeri Rematik. *Jurnal Keperawatan FK Untan*, 9(1), 45–52. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/64227>

- Nur, M. (2022). Efektivitas Kompres Jahe Merah terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Rematik. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 4(2), 33–40. <https://researchhub.id/index.php/jikki/article/view/639>
- Riskesdas. (2023). Laporan Nasional Riskesdas. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Rusnoto, R., Cholifah, N., & Retnosari, I. (2015). Pemberian kompres hangat memakai jahe untuk meringankan skala nyeri pada pasien Asam Urat di Desa Kedungwungu Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. Diperoleh pada tanggal 20 Maret 2020 dari <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id>
- Sari, T. R., & Masruroh, N. (2021). Pengaruh Kompres Jahe terhadap Intensitas Nyeri pada Lansia dengan Rematik. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 2(3), 110–116. <https://journal.umg.ac.id/index.php/ijpn/article/view/2793>
- Syapitri, H. (2018). Kompres Jahe Berkhasiat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Penderita Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Mutiara Ners*. Diperoleh pada tanggal 20 Maret 2020 dari <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id>
- Telaga, D. (2023). Efektivitas Kompres Jahe terhadap Tingkat Nyeri pada Penderita Rematik di Puskesmas Telaga. *Jurnal Kesehatan Detector*, 5(2), 71–76. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Detector/article/view/1356>