



EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT JAHE DENGAN KOMPRES AIR HANGAT UNTUK MENURUNKAN NYERI RHEUMATOID ATRITIS PADA LANSIA DI DESA SAMPALI

Ukti Virnolodi Hia^{1*}, Lenny Lusua Simatupang²

¹Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Murni Teguh

²Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Murni Teguh

*Penulis Korespondensi: utihia2@gmail.com

Abstract. *Background: Rheumatoid arthritis is a chronic autoimmune disease characterized by joint inflammation that causes pain, stiffness, and decreased functional ability, especially in the elderly. Pain management can be carried out through pharmacological and non-pharmacological approaches. One of the non-pharmacological therapies that can be used is warm ginger compresses and warm water compresses. This study aims to determine the effectiveness of warm ginger compresses compared to warm water compresses in reducing rheumatoid arthritis pain among the elderly in Sampali Village. This study used a quantitative design with a quasi-experimental method through a two-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 47 elderly respondents selected using total sampling technique. The respondents were divided into two groups: the warm ginger compress group and the warm water compress group. Pain intensity was measured before and after the intervention using the Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis was performed using appropriate statistical tests based on data distribution to examine differences before and after the intervention. The results showed that both interventions were effective in reducing rheumatoid arthritis pain in the elderly. However, warm ginger compresses were found to be more effective than warm water compresses. This is influenced by the active compounds in ginger, such as gingerol, which have anti-inflammatory and analgesic effects, as well as providing relaxation through improved blood circulation. In conclusion, warm ginger compresses are more effective in reducing pain compared to warm water compresses. This therapy can be recommended as a simple, safe, and cost-effective non-pharmacological alternative for the elderly.*

Keywords: *Elderly; Pain; Rheumatoid Arthritis; Warm Ginger Compress; Warm Water Compress*

Abstrak. Latar Belakang: Rheumatoid arthritis merupakan penyakit autoimun kronis yang ditandai dengan peradangan pada sendi yang menyebabkan nyeri, kekakuan, dan penurunan fungsi gerak, terutama pada lansia. Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis, salah satunya melalui terapi kompres hangat jahe dan kompres air hangat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kompres hangat jahe dibandingkan dengan kompres air hangat dalam menurunkan nyeri rheumatoid arthritis pada lansia di Desa Sampali. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental menggunakan pendekatan two group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 47 lansia yang diambil dengan teknik total sampling. Responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi kompres hangat jahe dan kelompok kompres air hangat. Pengukuran skala nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji statistik yang sesuai berdasarkan distribusi data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua intervensi, baik kompres hangat jahe maupun kompres air hangat, efektif dalam menurunkan skala nyeri pada lansia dengan rheumatoid arthritis. Namun, kompres hangat jahe menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan kompres air hangat dalam menurunkan intensitas nyeri. Hal ini disebabkan oleh kandungan aktif jahe seperti gingerol yang memiliki efek antiinflamasi dan analgesik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah kompres hangat jahe lebih efektif dibandingkan kompres air hangat dalam menurunkan nyeri rheumatoid arthritis pada lansia. Disarankan terapi ini dapat digunakan sebagai alternatif non-farmakologis dalam manajemen nyeri pada penderita rheumatoid arthritis.

Kata kunci: Kompres Air Hangat; Kompres Hangat Jahe; Lansia; Nyeri; Rheumatoid Arthritis

1. LATAR BELAKANG

Rheumatoid Arthritis (RA) merupakan penyakit peradangan kronis autoimun yang menyebabkan kerusakan pada sendi dan lapisan sinovial, terutama pada kaki, lutut, dan tangan. Penyakit ini dapat menyerang pria maupun wanita di semua kelompok usia, namun wanita memiliki risiko dua hingga tiga kali lebih besar dibandingkan pria. Prevalensi RA meningkat seiring bertambahnya usia, dengan puncak kejadian pada usia 50 hingga 60 tahun, dan kerap menimbulkan gejala seperti nyeri, kemerahan, bengkak, serta kaku pada persendian yang membatasi kemampuan gerak dan menghambat aktivitas sehari-hari penderitanya. Data World Health Organization (WHO) mencatat bahwa jumlah penderita RA di seluruh dunia telah mencapai 355 juta jiwa, yang berarti 1 dari 6 penduduk bumi menderita penyakit ini, dengan proporsi pada lansia di dunia mencapai 9,77% pada tahun 2019.

Di Indonesia, prevalensi rheumatoid arthritis tertinggi ditemukan di Bali sebesar 22,8%, diikuti Aceh 21,3%, dan Lampung 14,5%, dengan total penderita diperkirakan mencapai lebih dari 360.000 orang, mayoritas dari golongan lanjut usia (Kemenkes RI, 2022). Kondisi ini berdampak langsung pada penurunan produktivitas kerja dan kualitas hidup penderita secara keseluruhan. Di Provinsi Sumatera Utara, gangguan muskuloskeletal menempati urutan keenam dari sepuluh penyakit terbanyak yang dilaporkan dari seluruh Puskesmas, dengan prevalensi RA mencapai 22,2% dari total penduduk dan pada kelompok lansia berkisar antara 18,6% hingga 18,9%. Data dari Pustu Sampali menunjukkan bahwa dalam satu tahun terakhir (Juli 2023–Agustus 2024) terdapat 6.845 pasien dengan presentase 25,7% dari total penduduk, dan sebanyak 570 lansia tercatat menderita RA dari 880 lansia yang ada di desa tersebut, dengan 47 kasus baru tercatat dalam satu bulan terakhir.

Penderita rheumatoid arthritis umumnya mengalami penurunan fungsi muskuloskeletal yang ditandai dengan keluhan nyeri sendi, bengkak, kaku, dan kehilangan rentang gerak, terutama pada pagi hari, yang dapat berujung pada imobilitas dan kecacatan (Veranita et al., 2024). Kondisi ini menimbulkan berbagai masalah fisik dan psikologis, termasuk rasa takut bergerak, kelelahan, serta terhambatnya aktivitas kehidupan sehari-hari. Penatalaksanaan nyeri RA secara umum mencakup dua pendekatan, yaitu farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu pendekatan non-

farmakologi yang berkembang adalah terapi komplementer, yang bersifat melengkapi terapi konvensional guna memperoleh hasil pengobatan yang lebih maksimal, di antaranya adalah kompres hangat menggunakan jahe maupun air hangat.

Berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas kompres hangat dalam mengurangi nyeri RA pada lansia. Penelitian (Rosalina et al., 2020) menunjukkan adanya pengaruh signifikan kompres hangat jahe terhadap intensitas nyeri RA pada lansia di Puskesmas Pembantu Desa Gulbung Kabupaten Sampang dengan nilai p-value 0,000. Jahe mengandung enzim siklooksigenase yang berperan dalam mengurangi rasa sakit, serta memiliki efek farmakologi berupa rasa panas dan pedas yang mampu meredakan nyeri, kaku, kejang otot, dan mendorong vasodilatasi pembuluh darah. Penelitian (Rohmah et al., 2025) juga menunjukkan bahwa sebelum intervensi kompres hangat, 68,2% responden mengalami nyeri berat, dan setelah intervensi, proporsi yang sama beralih ke kategori nyeri ringan, membuktikan bahwa kompres air hangat efektif menurunkan intensitas nyeri, merelaksasi otot, dan melancarkan sirkulasi darah melalui mekanisme vasodilatasi.

Meskipun penelitian terdahulu telah menunjukkan efektivitas kompres hangat jahe maupun kompres air hangat secara terpisah, belum banyak penelitian yang secara spesifik membandingkan atau mengkombinasikan keduanya pada populasi lansia dengan RA di wilayah Sumatera Utara, khususnya di Desa Sampali. Hasil wawancara dengan kepala Pustu Sampali juga mengungkapkan masih rendahnya pengetahuan lansia tentang penyakit RA serta kurangnya partisipasi mereka dalam kegiatan posbindu akibat faktor penuaan, yang memperkuat urgensi intervensi yang mudah diterapkan dan berbasis komunitas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres hangat jahe dikombinasikan dengan air hangat terhadap penurunan nyeri rheumatoid arthritis pada lansia di Desa Sampali, sebagai upaya menyediakan bukti ilmiah yang mendukung pengembangan terapi non-farmakologi yang praktis, terjangkau, dan dapat diimplementasikan secara mandiri oleh masyarakat.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen two group pretest and posttest, yang bertujuan untuk membandingkan efektivitas kompres hangat jahe dengan kompres air hangat dalam menurunkan nyeri rheumatoid arthritis pada lansia. Populasi penelitian adalah seluruh lansia penderita rheumatoid arthritis di Desa Sampali yang tercatat dalam satu bulan terakhir sebanyak 30 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling, sehingga seluruh populasi digunakan sebagai sampel penelitian dengan jumlah 30 responden.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi yang diisi sesuai kondisi di lapangan, lembar Standar Operasional Prosedur (SOP) pelaksanaan intervensi, serta Numeric Rating Scale (NRS) sebagai instrumen pengukuran intensitas nyeri rheumatoid arthritis pada tahap pretest dan posttest. NRS digunakan karena mampu mengukur tingkat nyeri secara numerik dengan rentang 0 hingga 10, sehingga perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi dapat terukur secara objektif. Selanjutnya data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon Signed Ranks Test untuk mengetahui Efektivitas Kompres Hangat Jahe Dengan Kompres Air Hangat Untuk Menurunkan Nyeri Rheumatoid Atritis Pada Lansia Di Desa Sampali.

3. HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Kelompok Intervensi Kompres Hangat Jahe dan Kelompok Intervensi Kompres Hangat

Variabel	Kelompok Intervensi Kompres Hangat Jahe		Kelompok Intervensi Kompres Hangat	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin				
Laki-laki	5	33.3	2	13.3
Perempuan	10	66.7	13	86.7
Usia				
60 - 70 Tahun	8	53.3	11	73.3
71 - 81 Tahun	4	26.7	4	26.7
82 - 92 Tahun	3	20	-	-
Pendidikan				
S1	1	6.7	2	13.3
SD	7	46.7	8	53.3
SMA	5	33.3	2	13.3
SMP	2	13.3	3	20

**EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT JAHE DENGAN KOMPRES AIR HANGAT UNTUK
MENURUNKAN NYERI RHEUMATOID ATRITIS PADA LANSIA DI DESA SAMPALI**

Pekerjaan				
IRT	6	40	7	46.7
Petani	4	26.7	5	33.3
Tidak bekerja	3	20	-	-
Tukang	1	6.7	1	6.7
Wiraswasta	1	6.7	2	13.3
Total	15	100%	15	100%

Berdasarkan data, karakteristik responden pada kedua kelompok menunjukkan pola yang hampir sama. Pada kelompok kompres hangat jahe, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 10 orang (66,7%) dan laki-laki 5 orang (33,3%), sedangkan pada kelompok kompres air hangat didominasi perempuan sebanyak 13 orang (86,7%) dan laki-laki 2 orang (13,3%). Sebagian besar responden berada pada usia 60–70 tahun, yaitu 8 orang (53,3%) pada kelompok kompres jahe dan 11 orang (73,3%) pada kelompok kompres hangat, diikuti usia 71–81 tahun masing-masing 4 orang (26,7%), serta usia 82–92 tahun hanya terdapat pada kelompok kompres jahe sebanyak 3 orang (20%). Dari segi pendidikan, mayoritas berpendidikan SD yaitu 7 orang (46,7%) pada kelompok kompres jahe dan 8 orang (53,3%) pada kelompok kompres hangat, diikuti SMA 5 orang (33,3%) dan 2 orang (13,3%), SMP 2 orang (13,3%) dan 3 orang (20%), serta S1 1 orang (6,7%) dan 2 orang (13,3%). Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar adalah ibu rumah tangga (IRT) yaitu 6 orang (40%) dan 7 orang (46,7%), diikuti petani 4 orang (26,7%) dan 5 orang (33,3%), tidak bekerja 3 orang (20%) hanya pada kelompok kompres jahe, serta tukang masing-masing 1 orang (6,7%) dan wiraswasta 1 orang (6,7%) dan 2 orang (13,3%). Secara umum, karakteristik kedua kelompok relatif sebanding meskipun terdapat sedikit perbedaan pada proporsi jenis kelamin dan usia.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Sebelum dan sesudah Intervensi Kompres Hangat Jahe

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Nyeri	-	-	-	-
Nyeri Ringan	8	53.3%	14	93.3%
Nyeri Sedang	7	46.7%	1	6.7%
Nyeri Berat	-	-	-	-
Total	15	100%	15	100%

Berdasarkan data pada tabel 2. menunjukkan distribusi frekuensi skala nyeri sebelum dilakukan intervensi kompres hangat jahe, dari total 15 responden, sebanyak 8 responden (53,3%) mengalami nyeri ringan dan 7 responden (46,7%) mengalami nyeri sedang. Tidak ada responden yang berada dalam kategori tidak nyeri maupun nyeri berat. Setelah dilakukan intervensi kompres hangat jahe, terjadi perubahan dimana mayoritas responden yaitu 14 orang (93,3%) mengalami nyeri ringan, dan hanya 1 responden (6,7%) yang masih mengalami nyeri sedang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Sebelum dan sesudah Intervensi Kompres Air Hangat

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Nyeri	-	-	-	-
Nyeri Ringan	12	80%	14	93.3%
Nyeri Sedang	3	20%	1	6.7%
Nyeri Berat	-	-	-	-
Total	15	100%	15	100%

Berdasarkan data pada tabel 3. menunjukkan distribusi frekuensi skala nyeri sebelum dilakukan intervensi kompres air hangat, dari total 15 responden, sebanyak 12 responden (80%) mengalami nyeri ringan dan 3 responden (20%) mengalami nyeri sedang. Tidak ada responden yang berada dalam kategori tidak nyeri maupun nyeri berat. Setelah dilakukan intervensi kompres air hangat, terjadi perubahan dimana mayoritas responden yaitu 14 orang (93,3%) mengalami nyeri ringan, dan hanya 1 responden (6,7%) yang masih mengalami nyeri sedang.

Tabel 4. Perbedaan Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Hangat Jahe Pada Lansia Dengan Rheumatoid Atritis

Test Statistics ^a	
	Skala Nyeri Sesudah Intervensi Kompres Hangat Jahe - Skala Nyeri Sebelum Intervensi Kompres Hangat Jahe
Z	-3.473 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan data pada tabel 4. diatas menunjukkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* yang telah dilakukan, diperoleh nilai *Z* sebesar -3,473 dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,001. Karena nilai signifikansi (0,001) lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kompres hangat jahe terhadap menurunkan skala nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kompres hangat jahe. Nilai *Z* sebesar -3,473 mengindikasikan bahwa terjadi penurunan skala nyeri setelah diberikan intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres hangat jahe efektif dalam menurunkan skala nyeri pada responden penelitian.

Tabel 5. Perbedaan Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Air Hangat Pada Lansia Dengan Rheumatoid Atritis

Test Statistics^a	
	Skala Nyeri Sesudah Intervensi Kompres Air Hangat - Skala Nyeri Sebelum Intervensi Kompres Air Hangat
<i>Z</i>	-3.217 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan data pada tabel 5. diatas menunjukkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* yang telah dilakukan, diperoleh nilai *Z* sebesar -3,217 dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,001. Karena nilai signifikansi (0,001) lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kompres air hangat terhadap menurunkan skala nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kompres air hangat. nilai *Z* sebesar -3,217 mengindikasikan bahwa terjadi penurunan skala nyeri setelah diberikan intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres air hangat efektif dalam menurunkan skala nyeri pada responden penelitian.

4. PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini mencerminkan gambaran demografis yang khas pada populasi lansia penderita rheumatoid arthritis. Pada kelompok intervensi kompres hangat jahe, mayoritas responden adalah perempuan (66,7%) dengan rentang usia 60–70 tahun (53,3%), berpendidikan SD (46,7%), dan berstatus ibu rumah tangga (40%). Pada kelompok kompres air hangat, dominasi perempuan bahkan lebih tinggi (86,7%) dengan kelompok usia yang serupa (73,3% berusia 60–70 tahun). Dominasi perempuan pada kedua kelompok ini sejalan dengan penelitian Handayani (2020) yang menemukan bahwa perempuan lebih banyak menderita rheumatoid arthritis dibandingkan laki-laki, serta penelitian (Susarti & Romadhon, 2019) yang mencatat 63,3% respondennya adalah perempuan. Hal ini secara ilmiah dapat dijelaskan melalui peran hormon estrogen yang berfluktuasi pada perempuan, terutama pascamenopause, sehingga memengaruhi respons imun dan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit autoimun seperti rheumatoid arthritis. Tingkat pendidikan yang mayoritas rendah pada kedua kelompok juga berimplikasi pada keterbatasan akses informasi tentang pengelolaan nyeri secara mandiri, yang memperkuat pentingnya intervensi berbasis komunitas yang mudah dipahami dan diterapkan.

Sebelum diberikan intervensi kompres hangat jahe, dari 15 responden terdapat 8 orang (53,3%) mengalami nyeri ringan dan 7 orang (46,7%) mengalami nyeri sedang. Setelah intervensi, sebanyak 14 responden (93,3%) berada pada kategori nyeri ringan dan hanya 1 responden (6,7%) yang masih mengalami nyeri sedang. Pola perubahan ini konsisten dengan hasil penelitian (Fitriana et al., 2021) yang mendapati pergeseran besar dari kategori nyeri sedang menuju nyeri ringan setelah pemberian kompres hangat jahe, serta penelitian (Hayani et al., 2024) yang menunjukkan 88,2% responden mengalami nyeri ringan pasca intervensi. Perbaikan klinis ini dapat dikaitkan dengan kandungan aktif jahe, khususnya gingerol dan shogaol, yang memiliki sifat antiinflamasi melalui penghambatan enzim siklooksigenase (COX), sehingga menekan produksi prostaglandin sebagai mediator nyeri. Efek panas yang dihasilkan oleh kompres juga berkontribusi pada vasodilatasi pembuluh darah lokal, peningkatan sirkulasi, relaksasi otot, serta peningkatan ambang persepsi nyeri melalui mekanisme gate control theory (Sari & Nasuha, 2021).

Pada kelompok kompres air hangat, kondisi nyeri sebelum intervensi menunjukkan distribusi yang serupa, yakni 8 responden (53,3%) mengalami nyeri ringan dan 7 responden (46,7%) mengalami nyeri sedang. Setelah intervensi, terjadi perubahan ke arah yang sama dengan kelompok jahe, di mana 14 responden (93,3%) berada pada kategori nyeri ringan dan 1 responden (6,7%) masih mengalami nyeri sedang. Hasil ini konsisten dengan penelitian (Damanik, 2019) yang menemukan pergeseran signifikan dari nyeri sedang ke nyeri ringan pada 83,3% responden setelah kompres air hangat, serta penelitian (Doliarn'do et al., 2018) yang mencatat 60,5% responden mengalami nyeri ringan pascaintervensi. Mekanisme kerja kompres air hangat dalam mengurangi nyeri terutama bersifat termal, yaitu meningkatkan suhu jaringan lokal yang mendorong vasodilatasi,

mempercepat metabolisme jaringan, mengurangi viskositas cairan sinovial, dan merilekskan spasme otot di sekitar sendi yang meradang.

Hasil uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test pada kelompok kompres hangat jahe menghasilkan nilai $Z = -3,473$ dengan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna pada skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian ini mempertegas efektivitas kompres hangat jahe sebagai modalitas non-farmakologi dalam penatalaksanaan nyeri rheumatoid arthritis pada lansia. Nilai Z negatif mengindikasikan konsistensi arah penurunan nyeri pada seluruh responden yang diberikan intervensi. Hasil ini sejalan dengan (Arisandy et al., 2023) yang memperoleh p value 0,002 pada kelompok kompres jahe merah, serta (Nurfatihah et al., 2019) dengan p value 0,000, keduanya menegaskan bahwa kompres berbahan jahe secara statistik terbukti mampu menurunkan intensitas nyeri secara bermakna. Efektivitas ini tidak hanya ditopang oleh efek termal, tetapi juga oleh kandungan fitokimia jahe yang bekerja secara sinergis pada jalur inflamasi, menjadikannya unggul secara mekanistik dibandingkan kompres tanpa kandungan herbal.

Pada kelompok kompres air hangat, uji Wilcoxon menghasilkan nilai $Z = -3,217$ dengan signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang juga menunjukkan perbedaan bermakna pada skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Hasil ini selaras dengan penelitian (Maelani et al., 2022) yang memperoleh p value 0,000 menggunakan uji Wilcoxon, serta penelitian (Rosalina et al., 2020) dengan p value 0,000 menggunakan paired-sample T test, dan (Izzah, 2024) yang juga mendapatkan p value 0,000. Seluruh penelitian tersebut secara konsisten menegaskan bahwa kompres air hangat merupakan intervensi yang efektif untuk menurunkan nyeri pada lansia dengan rheumatoid arthritis maupun kondisi arthritis lainnya. Mekanisme utama yang mendasari efektivitasnya adalah stimulasi termoreseptor kulit yang menghambat transmisi sinyal nyeri ke otak, sesuai dengan prinsip gate control theory yang dikemukakan oleh Melzack dan Wall, sehingga persepsi nyeri berkurang secara signifikan.

Perbandingan antara kedua intervensi menunjukkan bahwa meskipun keduanya terbukti efektif secara statistik dalam menurunkan nyeri, kompres hangat jahe menghasilkan nilai Z yang lebih besar ($-3,473$) dibandingkan kompres air hangat ($-3,217$), mengindikasikan magnitude penurunan nyeri yang sedikit lebih kuat pada kelompok jahe. Hal ini dapat dipahami mengingat kompres hangat jahe mengandung dua mekanisme kerja sekaligus, yaitu efek termal dari panas kompres dan efek antiinflamasi serta analgesik dari kandungan bioaktif jahe. Sementara kompres air hangat hanya mengandalkan efek termal semata. Kendati demikian, nilai signifikansi kedua kelompok identik ($p = 0,001$), sehingga dari aspek klinis perbedaan ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati. Penelitian (Fatmawati & Ariyanto, 2021) yang menggunakan uji Mann-Whitney dengan p value 0,000 memperkuat bahwa terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara intervensi berbasis jahe dibandingkan intervensi non-jahe, dengan intervensi jahe yang lebih unggul dalam menurunkan nyeri sendi rheumatoid arthritis.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperkuat bukti ilmiah bahwa terapi kompres, baik dengan jahe maupun air hangat, merupakan pilihan intervensi non-

farmakologi yang aman, terjangkau, dan mudah diimplementasikan pada populasi lansia dengan rheumatoid arthritis di komunitas. Kedua intervensi ini tidak memerlukan peralatan khusus, tidak menimbulkan efek samping sistemik seperti yang kerap dijumpai pada penggunaan obat antiinflamasi jangka panjang, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien maupun keluarga dengan panduan yang tepat. Faktor-faktor seperti usia lanjut, jenis kelamin perempuan, tingkat pendidikan rendah, dan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga yang mendominasi sampel penelitian ini justru memperkuat relevansi intervensi sederhana berbasis komunitas, mengingat kelompok ini cenderung memiliki keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan formal maupun terapi farmakologi jangka panjang.

Penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan layanan kesehatan komunitas, khususnya dalam pengelolaan nyeri rheumatoid arthritis pada lansia. Dari sisi praktik keperawatan, perawat komunitas dan kader posbindu dapat mengintegrasikan kompres hangat jahe sebagai bagian dari protokol asuhan keperawatan non-farmakologi yang direkomendasikan, mengingat efektivitasnya yang terbukti lebih optimal dibandingkan kompres air hangat biasa. Dari sisi kebijakan kesehatan, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi Puskesmas dan Dinas Kesehatan untuk mengembangkan modul edukasi kesehatan berbasis terapi komplementer yang dapat disosialisasikan kepada masyarakat melalui kegiatan posyandu dan posbindu lansia. Selain itu, penelitian ini membuka peluang bagi penelitian lanjutan yang mengeksplorasi durasi optimal, frekuensi pemberian, serta kombinasi intervensi herbal lainnya yang berpotensi memberikan efek sinergis dalam penatalaksanaan nyeri kronis pada lansia, sehingga kualitas hidup populasi lanjut usia dapat terus ditingkatkan secara holistik dan berkelanjutan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan Penelitian ini menyimpulkan bahwa kedua intervensi, yakni kompres hangat jahe dan kompres air hangat, terbukti efektif secara statistik dalam menurunkan skala nyeri rheumatoid arthritis pada lansia di Desa Sampali, yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$) pada masing-masing kelompok menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test. Meskipun demikian, kompres hangat jahe menunjukkan efektivitas yang lebih besar dibandingkan kompres air hangat, sebagaimana tercermin dari nilai Z yang lebih tinggi (-3,473 vs -3,217), yang secara mekanistik dikaitkan dengan kandungan gingerol dan shogaol dalam jahe yang memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik melalui penghambatan produksi prostaglandin sebagai mediator nyeri. Generalisasi temuan ini perlu dilakukan secara hati-hati mengingat jumlah sampel yang relatif terbatas dan penelitian hanya dilakukan di satu wilayah.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, penderita rheumatoid arthritis disarankan untuk mempertimbangkan kompres hangat jahe sebagai pilihan terapi non-farmakologi mandiri yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Bagi tenaga kesehatan dan kader posbindu, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk mengintegrasikan terapi kompres hangat jahe ke dalam program pengelolaan nyeri berbasis komunitas. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang kecil, durasi intervensi yang singkat,

dan desain yang belum menggunakan kelompok kontrol murni, sehingga penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, serta membandingkan efektivitas kompres hangat jahe dengan modalitas non-farmakologi lainnya guna menghasilkan bukti ilmiah yang lebih kuat dan komprehensif.

DAFTAR REFERENSI

- Arisandy, W., Suherwin, S., & Nopianti, N. (2023). Penerapan Kompres Hangat Dengan Jahe Merah Pada Rheumatoid Arthritis Terhadap Nyeri Kronis. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(1).
- Damanik, D. N. (2019). Pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri pada lansia yang mengalami reumatoid arthritis di Desa Kotasan Kecamatan Galang. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 4(1), 9–15.
- Doliarn'do, D. A. B., Kurniajati, S., & Kristanti, E. E. (2018). Kompres hangat dan relaksasi nafas dalam efektif menurunkan nyeri pasien reumatoid arthritis. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 4(2).
- Fatmawati, T. Y., & Ariyanto, A. (2021). Efektifitas terapi kompres jahe dan kompres serai hangat untuk menurunkan intensitas nyeri arthritis reumatoid pada lanjut usia. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 1–8.
- Fitriana, V., Pujiati, E., & Sari, I. (2021). Penerapan kompres hangat jahe pada penderita reumatoid arthritis: Studi literatur. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 8(2), 179–191.
- Hayani, N., Hasnani, F., Zulkarnaini, Z., & Azwarni, A. (2024). Efektivitas kompres hangat jahe merah dan kompres air hangat terhadap penurunan intensitas nyeri pada penderita reumatoid arthritis. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 5(2), 384–392.
- Izzah, A. N. (2024). Penerapan Terapi Kompres Jahe Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Dengan Rheumatoid Arthritis dalam Konteks Keluarga. *Jurnal Skala Kesehatan*, 15(1), 8–19.
- Kemendes RI. (2022). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).
- Maelani, W. S., Santoso, S. D. R. P., & Wijaya, A. (2022). Pengaruh kombinasi kompres hangat dengan nafas dalam terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia dengan reumatoid arthritis. *Jurnal Keperawatan*, 20(3), 48–58.

**EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT JAHE DENGAN KOMPRES AIR HANGAT UNTUK
MENURUNKAN NYERI RHEUMATOID ATRITIS PADA LANSIA DI DESA SAMPALI**

- Nurfatimah, N., Audina, A., & Ramadhan, K. (2019). Penerapan Teknik Kompres Hangat Jahe terhadap Pengendalian Level Nyeri dengan Kasus Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 34–42.
- Rohmah, N. N., Sari, N. P., & Kep, M. (2025). Efektivitas Kompres Hangat Serai Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis: Literatur Review. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(12).
- Rosalina, I., Nurbadriyah, W. D., & Muhamma, Z. (2020). Efektivitas metode kompres hangat pada penderita reumatoid atritis dengan nyeri akut pada lansia: A Literature Review. *Jurnal Citra Keperawatan*, 8(2), 79–85.
- Sari, D., & Nasuha, A. (2021). Kandungan zat gizi, fitokimia, dan aktivitas farmakologis pada jahe (*Zingiber officinale* Rosc.). *Tropical Bioscience: Journal of Biological Science*, 1(2), 11–18.
- Susarti, A., & Romadhon, M. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian rheumatoid arthritis pada lansia. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 4(3), 85–92.
- Veranita, N. A., Kep, M., & Kep, S. (2024). *Reumatoid Arthritis: Manajemen dan Asuhan Keperawatan*. Sada Kurnia Pustaka.