KOMPRES HANGAT JAHE ATAU TANPA JAHE MENURUNKAN NYERI SENDI LUTUT LANSIA

Selawati¹, Lestari Eko Darwati¹, Santoso Tri Nugraha¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal

Email: selawati550@gmail.com; lestariyekodarwati@ymail.com; santrinug01@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Nyeri sendi lutut merupakan salah satu masalah pada lansia yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Untuk mengatasi nyeri tersebut, intervensi keperawatan yang dapat digunakan yaitu kompres hangat tanpa tambahan bahan dan kompres hangat rebusan jahe. **Metode:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas kompres hangat tanpa tambahan bahan dengan kompres hangat rebusan jahe dalam menurunkan nyeri sendi lutut pada lansia. Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan rancangan pretest posttest yang dilakukan pada 40 responden lanjut usia. Alat pengumpulan data menggunakan lembar observasi skala nyeri muka. Uji statistik penelitian ini menggunakan Mann-Whitney. **Hasil:** Tidak ada beda kompres hangat tanpa tambahan bahan dan kompres hangat rebusan jahe terhadap penurunan tingkat nyeri sendi lutut pada lansia (p value $0,710 > 0,05$). **Diskusi:** Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian kedua intervensi tersebut menggunakan responden secara berpasangan.

Kata kunci: Nyeri sendi, Kompres hangat, Jahe.

ABSTRACT

Introduction: Knee joint pain is one of the problems in the elderly that affects their daily lives. To overcome the pain, nursing interventions that can be used are warm compresses without additional ingredients and warm compresses of ginger stew. **Methods:** This study aims to determine the differences in the effectiveness of warm compresses without additional ingredients with warm compresses of ginger stew in reducing knee joint pain in the elderly. This study used quasi experimental design with pretest posttest design done on 40 elderly respondents. The data collection tool uses an observation sheet of the scale of facial pain. The statistical test of this study used Mann-Whitney. **Results:** No difference of warm compress without additional ingredients and warm compress ginger stew to decrease knee joint pain level in elderly (p value $0,710 > 0,05$). **Discussion:** The next researcher is expected to conduct a second research intervention using respondents in pairs.

Keywords: Joint pain, warm compress, Ginger

PENDAHULUAN

Menurut *Joint Commission International* (JCI) (2010), manajemen nyeri menjadi salah satu hal penting dalam proses pemberian layanan kesehatan kepada pasien. Seseorang yang memasuki usia lanjut akan sering mengalami kemunduran baik itu kemunduran fisik, penglihatan, pendengaran, gerakan, dan sistem muskuloskeletal lansia, dimana biasanya lansia akan sering mengalami gangguan seperti rasa nyeri pada sendi (Kushariyadi, 2008; & Maryam, 2008).

Jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03 % dari seluruh penduduk Indonesia tahun 2014 (Susilo, Chamami, & Handayani, 2015). Menurut hasil

Riset Kesehatan Dasar (2013), prevalensi penyakit sendi berdasar diagnosis nakes di Indonesia 11,9% dan berdasar diagnosis atau gejala 24,7%. Prevalensi penyakit sendi sendiri tertinggi sering terjadi pada umur ≥ 75 tahun (33%), diiringi umur 65-74 tahun (30,6%) dan 55-64 tahun (25,2%). Apabila penderita nyeri sendi tidak ditangani dengan baik, maka akan berdampak buruk bagi lansia tidak dapat bekerja atau melakukan aktivitas dengan nyaman, tidak bisa merasakan kenyamanan dalam hidup, dan bergantung pada orang lain (Martono, 2009). Dalam menurunkan nyeri intervensi keperawatan yang bisa digunakan ada dua, yaitu farmakologi dan non farmakologi (Helmi, 2012; & Dewi, 2009). Banyak intervensi yang digunakan untuk mengurangi

nyeri salah satunya dengan intervensi kompres hangat.

Adapun efektivitas yang terdapat dalam kompres hangat tanpa tambahan bahan dan kompres hangat rebusan jahe, yaitu kompres hangat tanpa tambahan bahan mampu mengurangi nyeri, menambah kelenturan sendi, mengurangi penekanan (kompresi) dan nyeri pada sendi, melemaskan otot, dan melenturkan jaringan ikat (Junaidi, 2006), tetapi kompres hangat rebusan jahe fungsinya selain sebagai penurun nyeri juga bisa digunakan sebagai antiinflamasi dan antioksidan (Swarbrick & Boylan, 2002).

Penelitian yang telah dilakukan menyebutkan bahwa kompres hangat tanpa tambahan bahan bisa menurunkan skala nyeri (Fanada, 2012) dan kompres hangat juga dapat menurunkan nyeri persendianosteoarthritis pada lanjut usia (Pratintya, Harmilah, Subroto, 2014). Selain itu, penelitian lain juga membuktikan bahwa kompres hangat sendiri bisa dikombinasikan dengan berbagai hal, seperti kompres hangat dengan aroma terapi lavender (Sari & Rina, 2014), kompres hangat dengan rebusan jahe (Masyhurrosyidi, Kumboyono, & Utami 2014), dan kompres hangat memakai parutan jahe merah (Samsudin, Kundre, & Onibala, 2016). Berdasarkan intervensi yang dilakukan oleh penelitian selama ini, peneliti sebelumnya hanya meneliti secara terpisah saja mengenai keefektivitasan penurun nyeri. Sehingga dalam hal ini perlu untuk dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menguji lebih efektif yang mana antara kompres air hangat tanpa tambahan bahan dengan kompres air hangat rebusan jahe terhadap penurunan nyeri sendi lutut pada lansia.

Hasil studi pendahuluan yang saya lakukan pada Senin, 3 Oktober 2016, di desa Bulugede Kecamatan Patebon Kabupaten Kendal didapatkan kategori berdasarkan kelompok lansia pada usia 45-49 tahun sebanyak 250 orang, usia 50-54 tahun sebanyak 191 orang, usia 55-59 tahun sebanyak 148 orang, 60-64 tahun sebanyak 93 orang, dan usia 65 tahun ke atas didapatkan sebanyak 240 orang.

Berdasarkan total jumlah lansia yang ada di desa Bulugede dari 10 orang, 7 orang di antaranya mereka mengeluhkan nyeri pada persendian.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Experiment* dengan rancangan pretest posttest (*Pretest-Posttest*). Populasi dalam penelitian ini yaitu lansia yang menderita nyeri sendi lutut dengan jumlah 40 orang. Sampel penelitian menggunakan *total populasi berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi* yaitu sejumlah 40 responden dengan 20 responden mendapatkan perlakuan kompres hangat tanpa tambahan bahan dan 20 responden lainnya mendapatkan perlakuan kompres hangat dengan rebusan jahe. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Bulugede Kecamatan Patebon Kabupaten Kendal. Alat ukur penelitian menggunakan lembar observasi skala nyeri muka (*Wong Baker Facial Gramace Scale*). Analisis data kompres hangat tanpa tambahan bahan menggunakan uji komparatif numerik berpasangan dengan menggunakan *Wilcoxon*, sedangkan kompres hangat rebusan jahe menggunakan uji komparatif numerik berpasangan dengan menggunakan *paired t test*.

HASIL

Responden penelitian ini berjumlah 40 lansia di Desa Bulugede Kecamatan Patebon Kendal, dengan gambaran yang tertera pada tabel 1.

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas lansia yang mengalami nyeri berusia 50 tahun dengan jumlah 5 responden (12,5 %). Jenis kelamin terbanyak terdapat pada perempuan dengan jumlah 24 responden (60 %) dan laki-laki dengan jumlah 16 responden (40 %). Sedangkan Tabel 2 menunjukkan data tingkat nyeri responden sebelum diberikan intervensi kompres hangat tanpa tambahan bahan didapatkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat nyeri 4 hingga 7 dengan jumlah 16 responden (80 %). Setelah diberikan intervensi didapatkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat nyeri 3 dengan jumlah 9 responden (45 %).

Tabel 1.
Karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin (n=40)

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Usia (tahun)		
45	2	5,0
46	4	10,0
47	2	5,0
48	4	10,0
49	3	7,5
50	5	12,5
51	1	2,5
52	4	10,0
53	1	2,5
54	2	5,0
55	1	2,5
57	1	2,5
58	1	2,5
59	1	2,5
60	1	2,5
61	2	5,0
62	1	2,5
65	1	2,5
66	1	2,5
67	1	2,5
70	1	2,5
Total	40	100
Jenis kelamin		
Laki-laki	16	40
Perempuan	24	60
Total	40	100

Tabel 2.
Distribusi frekuensi tingkat nyeri sendi sebelum dan setelah diberikan kompres hangat tanpa tambahan bahan (n=20)

Tingkat Nyeri	Sebelum intervensi		Setelah Intervensi	
	Frekuensi (f)	Persentasi (%)	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
1	0	0	2	10
2	2	10	2	10
3	2	10	9	45
4	4	20	5	25
5	4	20	2	10
6	4	20	0	0
7	4	20	0	0
8	0	0	0	0
9	0	0	0	0
10	0	0	0	0
Total	20	100	20	100

Tabel 3.
Distribusi frekuensi tingkat nyeri sendi sebelum dan setelah diberikan kompres hangat dengan rebusan jahe (n=20)

Tingkat Nyeri	Sebelum intervensi		Setelah Intervensi	
	Frekuensi(f)	Persentasi (%)	Frekuensi (F)	Persentasi (%)
1	0	0	2	10
2	0	0	4	20
3	2	10	7	35
4	5	25	4	20
5	5	25	2	10
6	5	25	1	5
7	2	10	0	0
8	1	5	0	0
9	0	0	0	0
10	0	0	0	0
Total	20	100	20	100

Tabel 3 menunjukkan tingkat nyeri responden sebelum diberikan intervensi kompres hangat rebusan jahe didapatkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat nyeri 4 hingga 6

dengan jumlah 15 responden (75 %). Setelah diberikan intervensi didapatkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat nyeri 3 dengan jumlah 7 responden (35 %).

Tabel 4.
Rata-rata tingkat nyeri sebelum dan setelah diberikan intervensi kompres hangat tanpa tambahan bahan (n=20)

Variabel	n	Mean	P value
C1 Pretest	20	4,90	0,000
C2 Posttest	20	3,15	

Tabel 4 menunjukkan tingkat nyeri sebelum dan setelah diberikan kompres hangat tanpa tambahan bahan dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon* didapatkan hasil nilai *p value* = 0,000 yang berarti ada pengaruh pemberian

kompres hangat tanpa tambahan bahan terhadap tingkat nyeri sendi lutut pada lansia di Desa Bulugede Kecamatan Patebon Kabupaten Kendal dengan tingkat kepercayaan 95 % .

Tabel 5.
Rata-rata tingkat nyeri sebelum dan setelah diberikan intervensi kompres hangat rebusan jahe (n=20)

Variabel	n	Mean	t	P value(<i>paired t test</i>)
E1_Pretest	20	5,15	15,916	0,000
E2_Posttest	20	3,25		

Tabel 5 menunjukkan tingkat nyeri sebelum dan setelah diberikan kompres hangat rebusan jahe dengan menggunakan uji statistik *paired t-test* didapatkan hasil *t* hitung 15,916 > *t* tabel 2,085 dengan nilai *p value* = 0,000 yang berarti ada

pengaruh pemberian kompres hangat rebusan jahe terhadap tingkat nyeri sendi lutut pada lansia di Desa Bulugede Kecamatan Patebon Kabupaten Kendal dengan tingkat kepercayaan 95 %.

Tabel 6.
Perbandingan rata-rata tingkat nyeri setelah diberikan intervensi kompres hangat tanpa tambahan bahan dan kompres hangat rebusan jahe (n=40)

Variabel	n	Median	<i>Mann-Whitney U</i>
C	40	4,00	,0710
E	40	4,00	

Hasil analisa data penelitian dengan menggunakan uji *Mann-Whitney* menunjukkan tingkat nyeri setelah diberikan kompres hangat tanpa tambahan bahan dan kompres hangat rebusan jahe didapatkan hasil nilai *p value* $0,710 > 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa H_0 gagal ditolak yang berarti tidak ada beda kompres hangat tanpa tambahan bahan dan kompres hangat rebusan jahe terhadap penurunan tingkat nyeri sendi lutut pada lansia di Desa Bulugede Kecamatan Patebon Kabupaten Kendal. Sehingga tidak ada perbedaan pada kedua perlakuan tersebut. Tetapi, keduanya sama-sama bisa menurunkan nyeri sendi lutut pada lansia.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan dari 40 responden yang ada di Desa Bulugede mayoritas frekuensi jenis kelamin terbanyak terdapat pada perempuan dengan jumlah 24 responden (60 %). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Masyhurrosyidi, Kumboyono, dan Utami (2014), bahwa responden paling banyak adalah wanita dengan jumlah 17 responden (85 %). Dalam hal ini, perempuan yang berusia > 50 tahun lebih berisiko mengalami asam urat setelah perimenopause karena terjadi penurunan hormon estrogen dan biasanya juga menimbulkan nyeri sendi yang hebat (Dalimartha, 2009).

Penelitian ini, ditemukan mayoritas berjenis kelamin perempuan berjumlah 24 responden dan yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 16 responden. Selain itu, perubahan yang terjadi pada lansia adalah berkurangnya masa dan kekuatan otot serta berkurangnya masa dan kekuatan tulang. Misalnya kekuatan kaki berkurang pada pria, genggaman tangan dan kekuatan kaki pada wanita, berkurangnya kekuatan otot, kelenturan dan koordinasi terbatasnya tentang gerak sendi, serta

meningkatnya resiko jatuh dan fraktur (Widyanto, 2014).

Karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan dari 40 responden mayoritas lansia yang mengalami nyeri berusia 50 tahun dengan jumlah 5 responden (12,5 %). Penelitian ini sesuai dengan penelitian Samsudin, Kundre, dan Onibala (2016), bahwa responden paling banyak didapatkan pada usia 46 -55 tahun yaitu 12 responden (40 %). Menurut Nugroho (2008) hampir 8% orang yang berusia 50 tahun ke atas mempunyai keluhan pada sendinya, terutama linu, pegal dan kadang-kadang terasa sangat nyeri pada persendian jari-jari, tulang punggung, dan sendi penahan berat tubuh (lutut dan panggul). Selain itu, teori yang dikemukakan Ode (2012), usia dapat dijadikan faktor resiko terjadinya gout karena ketika seseorang bertambah tua maka akan terjadi perubahan atau penurunan pada proses metabolisme dalam tubuh dan gout merupakan penyakit yang diakibatkan oleh gangguan metabolisme asam urat dalam tubuh.

Pengaruh kompres hangat tanpa tambahan bahan terhadap nyeri sendi lutut pada lansia

Jumlah sampel yang memenuhi kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah 20 responden, hasil analisa data tingkat nyeri responden sebelum diberikan intervensi kompres hangat tanpa tambahan bahan didapatkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat nyeri 4 hingga 7 dengan jumlah 16 responden (80 %). Setelah diberikan intervensi didapatkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat nyeri 3 dengan jumlah 9 responden (45 %).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pengukuran tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan kompres hangat tanpa tambahan bahan mengalami penurunan, sehingga dapat disimpulkan bahwa tindakan kompres hangat yang dilakukan dapat menurunkan tingkat nyeri sendi pada lansia. Sebelum dilakukan kompres hangat tanpa tambahan bahan responden mayoritas berada pada tingkat nyeri 4 hingga 7,

tetapi setelah dilakukan kompres hangat tanpa tambahan bahan tingkat nyeri responden berada pada skala 3.

Hasil analisa data penelitian menunjukkan tingkat nyeri sebelum dan setelah diberikan kompres hangat tanpa tambahan bahan dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon* didapatkan hasil nilai *p value* = 0,000 yang berarti ada pengaruh pemberian kompres hangat tanpa tambahan bahan terhadap tingkat nyeri sendi lutut pada lansia di Desa Bulugede Kecamatan Patebon Kabupaten Kendal dengan tingkat kepercayaan 95 %. Hal ini sesuai dengan penelitian Fanada (2012), yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres hangat dalam menurunkan skala nyeri pada lansia yang mengalami nyeri rematik dengan hasil adanya perbedaan skala nyeri yang signifikan antara sebelum dikompres hangat dengan sesudah dikompres hangat.

Kompres merupakan salah satu upaya dalam mengatasi kondisi fisik dengan cara memanipulasi suhu tubuh atau dengan memblokir efek rasa sakit (Jailani, 2009). Kompres air hangat dianjurkan untuk menurunkan nyeri karena dapat meredakan nyeri, meningkatkan relaksasi otot, meningkatkan sirkulasi, meningkatkan relaksasi psikologis, dan memberi rasa nyaman, bekerja sebagai kontraindikasi (Koizier, 2009). Kompres hangat tanpa tambahan bahan mampu mengurangi nyeri, menambah kelenturan sendi, mengurangi penekanan (kompresi) dan nyeri pada sendi, melemaskan otot, dan melenturkan jaringan ikat (Junaidi, 2006). Dalam hal ini, kompres hangat bisa dijadikan sebagai alternatif pengobatan yang non farmakologi karena kompres ini mampu menurunkan nyeri sendi pada lansia.

Pengaruh kompres hangat rebusan jahe terhadap nyeri sendi lutut pada lansia

Jumlah sampel yang memenuhi kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah 20 responden, hasil analisa data tingkat nyeri responden sebelum diberikan intervensi kompres hangat rebusan jahe didapatkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat nyeri 4 hingga 6 dengan jumlah 15 responden (75 %). Setelah diberikan intervensi didapatkan bahwa mayoritas

responden berada pada tingkat nyeri 3 dengan jumlah 7 responden (35 %).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pengukuran tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan kompres hangat rebusan jahe mengalami penurunan, sehingga dapat disimpulkan bahwa tindakan kompres hangat rebusan jahe yang dilakukan dapat menurunkan tingkat nyeri sendi pada lansia. Sebelum dilakukan kompres hangat rebusan jahe responden mayoritas berada pada tingkat nyeri 4 hingga 6, tetapi setelah dilakukan kompres hangat tanpa tambahan bahan tingkat nyeri responden berada pada skala 3.

Hasil analisa data penelitian menunjukkan tingkat nyeri sebelum dan setelah diberikan kompres hangat rebusan jahe dengan menggunakan uji statistik *paired t-test* didapatkan hasil t hitung 15,916 > t tabel 2,085 dengan nilai *p value* = 0,000 yang berarti ada pengaruh pemberian kompres hangat rebusan jahe terhadap tingkat nyeri sendi lutut pada lansia di Desa Bulugede Kecamatan Patebon Kabupaten Kendal dengan tingkat kepercayaan 95 %. Hal ini sesuai dengan penelitian Masyhurrosyidi, Kumboyono, dan Utami (2014), yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres hangat rebusan jahe terhadap tingkat nyeri sub akut dan kronis pada lanjut usia dengan *osteoarthritis* lutut dengan hasil adanya perbedaan skala nyeri yang signifikan antara sebelum dikompres hangat rebusan jahe dengan sesudah dikompres hangat rebusan jahe.

Kompres hangat rebusan jahe mampu menekan inflamasi dan mampu mengatur proses biokimia yang mengaktifkan inflamasi akut dan kronis seperti *osteoarthritis* dengan menekan proinflamasi sitokin dan kemokin yang diproduksi oleh sinoviosit, kondrosit, dan leukosit. Jahe secara efektif mampu menghambat ekspresi kemokin (Phan, Sohrabi & Polotsky, 2005). Selain itu, jahe merah memiliki efek antiradang sehingga dapat digunakan untuk mengatasi peradangan dan mengurangi rasa nyeri akibat asam urat (Herliana, 2013). Menurut Smeltzer dan Bare, (2005) salah satu penanganan nyeri secara non farmakologi yang dapat dilakukan perawat yaitu kompres hangat. Penggunaan panas mempunyai keuntungan meningkatkan aliran

darah ke suatu area dan kemungkinan dapat menurunkan nyeri dengan mempercepat penyembuhan.

Perbedaan kompres hangat tanpa tambahan bahan dengan kompres hangat rebusan jahe terhadap nyeri sendi lutut pada lansia

Hasil analisa data penelitian dengan menggunakan uji *Mann-Whitney* menunjukkan tingkat nyeri sebelum dan setelah diberikan kompres hangat tanpa tambahan bahan dan kompres hangat rebusan jahe didapatkan hasil nilai p value $0,710 > 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa H_0 gagal ditolak yang berarti tidak ada beda kompres hangat tanpa tambahan bahan dan kompres hangat rebusan jahe terhadap penurunan tingkat nyeri sendi lutut pada lansia di Desa Bulugede Kecamatan Patebon Kabupaten Kendal. Sehingga tidak ada perbedaan pada kedua perlakuan tersebut. Tetapi, keduanya sama-sama bisa menurunkan nyeri sendi lutut pada lansia.

Pemberian kompres hangat tanpa tambahan bahan dapat menurunkan nyeri sendi lutut pada lansia, karena pada proses pemberian kompres air hangat pada lutut atau bagian kaki dapat mempercepat proses vasodilasi pada aliran darah sehingga rasa nyeri atau kram pada bagian tubuh khususnya pada kaki (lutut) akan berkurang. Untuk itu, pemberian kompres lebih efektif menggunakan air hangat dibanding air biasa (dingin). Maka dari itu, dalam penelitian ini dilihat dari nilai rata-rata penurunan skala nyeri rentang skala nyeri sebelum dan setelah diberikan kompres hangat tambahan bahan dari skala nyeri 4,90 menjadi 3,15 dan pemberian kompres hangat rebusan jahe dari skala nyeri 5,15 menjadi 3,25. Sehingga, kompres hangat rebusan jahe lebih bermanfaat dalam menurunkan nyeri sendi lutut pada lansia. Dalam hal ini, kandungan yang ada di dalam jahe mampu membuat relaksasi pada tubuh kita saat pemberian kompres air hangat dengan jahe dan mampu mengurangi inflamasi yang ditimbulkan akibat infeksi pada aliran darah yang disebabkan oleh tubuh penderita (Swarbrick & Boylan, 2002).

Efektivitas yang terdapat dalam kompres hangat tanpa tambahan bahan dan kompres hangat rebusan jahe, yaitu kompres hangat tanpa tambahan bahan mampu mengurangi nyeri,

menambah kelenturan sendi, mengurangi penekanan (kompresi) dan nyeri pada sendi, melemaskan otot, dan melenturkan jaringan ikat (Junaidi, 2006), tetapi kompres hangat rebusan jahe fungsinya selain sebagai penurun nyeri juga bisa digunakan sebagai antiinflamasi dan antioksidan (Swarbrick & Boylan, 2002). Keutamaan yang ada dalam kandungan *rizoma* jahe segar dan zat aktifnya dari *oleoresin* yang terdiri dari *gingerol*, *songaol*, dan *zingiberence* yang merupakan homolog dari fenol melalui proses pemanasan. Degradasi panas dari *gingerol* menjadi *gingerone*, *shogaol*, dan kandungan lain terbentuk dengan pemanasan rimpang kering dan segar pada suhu pelarut air 100°C (Badreldin; Gerald; Musbah & Abderrahim, 2008). Dalam hal ini, kedua intervensi kompres hangat ini bisa diaplikasikan untuk menurunkan nyeri sendi lutut pada lansia dan kedua intervensi ini sama-sama bisa menurunkan nyeri sendi. Namun, untuk mendapatkan hasil yang lebih baik bisa dengan menggunakan kompres hangat rebusan jahe.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Lansia terbanyak yang mengalami nyeri berusia 50 tahun dengan jumlah 5 responden (12,5%). Jenis kelamin terbanyak terdapat pada perempuan dengan jumlah 24 responden (60%). Kompres hangat tanpa tambahan bahan menggunakan uji statistik *Wilcoxon* didapatkan hasil nilai p value = 0,000 yang berarti ada pengaruh pemberian kompres hangat tanpa tambahan bahan terhadap tingkat nyeri sendi lutut pada lansia di Desa Bulugede Kecamatan Patebon Kabupaten Kendal dengan tingkat kepercayaan 95 %. Kompres hangat rebusan jahe menggunakan uji statistik *paired t-test* didapatkan hasil t hitung $15,916 > t$ tabel $2,085$ dengan nilai p value = 0,000 yang berarti ada pengaruh pemberian kompres hangat rebusan jahe terhadap tingkat nyeri sendi lutut pada lansia di Desa Bulugede Kecamatan Patebon Kabupaten Kendal dengan tingkat kepercayaan 95 %. Tidak ada beda kompres hangat tanpa tambahan bahan dan kompres hangat rebusan jahe terhadap penurunan tingkat nyeri sendi lutut pada lansia di Desa Bulugede Kecamatan Patebon Kabupaten Kendal menggunakan uji *Mann-Whitney* dengan hasil nilai p value $0,710 > 0,05$. Sehingga tidak ada perbedaan pada kedua perlakuan tersebut. Tetapi, keduanya

sama-sama bisa menurunkan nyeri sendi lutut pada lansia.

Saran

Peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian tindakan intervensi kompres hangat tanpa tambahan bahan dan kompres hangat rebusan jahe dengan menggunakan responden secara berpasangan untuk membandingkan kedua intervensi ini agar lebih efektif yang mana dalam menurunkan nyeri sendi lutut pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Dahlan, Muhammad Sopiudin. (2014). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan: deskriptif, bivariat, dan multivariat, dilengkapi aplikasi dengan menggunakan SPSS edisi 6*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Dalimartha, Setiawan. (2009). *Atlas tumbuhan obat Indonesia jilid 1*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Dewi, Syamsumin Kurnia. (2009). *Osteoarthritis: diagnosis, penanganan dan perawatan di rumah*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Fanada, Mery. (2012). Pengaruh Kompres Hangat dalam Menurunkan Skala Nyeri pada Lansia yang Mengalami Nyeri Rematik di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang. *Jurnal*. Badan Diklat Provinsi Sumatera Selatan.
- Herliana. (2013). *Penyakit asam urat kandas berkat herbal*. Jakarta: Fmedia.
- Jaelani. (2009). *Aroma terapi*. Jakarta: Pustaka Populer.
- Joint Commission International Standar Akreditasi Rumah Sakit. (2010). Edisi Ke-4.
- Junaidi. (2006). *Rematik dan asam urat*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia.
- Kozier. (2009). *Buku ajar keperawatan klinis*. Edisi 5. Jakarta: EGC.
- Kushariyadi. (2008). *Asuhan keperawatan pada klien lanjut usia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Martono, Harjito. (2009). *Buku ajar Boedhi-Darmojo geriatri ilmu kesehatan usialanjut*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Maryam; & Siti, R. (2008). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Masyhurrosyidi, H; Kumboyo; & Utami, Y.W. (2014). Pengaruh kompres hangat rebusan jahe terhadap tingkat nyeri subakut dan kronis pada lanjut usia dengan osteoarthritis lutut di Puskesmas Arjuna Kecamatan Klojen Malang Jawa Timur. *Majalah Kesehatan FKUB. Volume 1, Nomer 1*.
- Nugroho, Wahyudi. (2008). *Keperawatan lanjut usia*. Jakarta: EGC.
- Ode, Sharif. (2012). *Konsep dasar keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Phan, P.V; Sohrabi, A; & Polotsky, A. (2005). Ginger Extract Components Suppress Induction of Chemokine Expression in Human Synoviocytes. *J Altern Complement Med*. 11:149–154.
- Pratintya, A.D; Harmilah; & Subroto. (2014). Kompres hangat menurunkan nyeri persendian osteoarthritis pada lanjut usia. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan, Vol. 10, No. 1*.
- Riskesdas. (2013). *Riset kesehatan dasartentang penyakit sendi*. Diakses dari www.litbang.depkes.go.id. Diakses Pada tanggal 22 September 2016.
- Samsudin, A.R.R; Kundra, A; & Onibala, F. (2016). Pengaruh pemberian kompres hangat memakai parutan jahe merah (*zingiberOfficinale roscoe var rubrum*) terhadap penurunan skala nyeri pada penderita gout arthritis di desa Tateli Dua Kecamatan Mandolang Kabupeten Minahasa. *eJournal Keperawatan (e-Kp) Volume 4 Nomor 1*.

- Sari, Y.P; & Rina. (2014). Pengaruh kompres hangat aromaterapi lavender terhadap penurunan skala nyeri pasien rematik (osteoarthritis) pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincintahun 2014. *Jurnal Kesehatan STIKes Prima Nusantara Bukittinggi, Vol.6 Nomor 1*.
- Smeltzer, S.C; & Bare, B.G. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth Edisi 8*. Jakarta : EGC.
- Susilo, D; Chamami, A; & Handayani, N.B. (2015). *Statistik penduduk lanjut usia 2014*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Swarbrick, J; & Boylan, J.C. (2002). *Encyclopedia of pharmaceutical technology. 2nd edition vol 3*. New York: Marcel Dekker, Inc. p 2067.
- Widyanto, Faisalado Candra. (2014). *Keperawatan komunitas dengan pendekatan praktis*. Yogyakarta: Nuha Medika.