

Penerapan Kompres Jahe Hangat pada Lansia dengan Masalah Nyeri Kronis di Satuan Pelayanan Griya Lansia Garut: Laporan Kasus

Tsalwa Nurhafizah Maulida¹, Nina Sumarni², Witdiawati³

^{1,2,3}Universitas Padjadjaran

Email: tsalwa2003@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penyakit degeneratif, salah satunya asam urat yang dapat menyebabkan nyeri kronis dan menurunkan kualitas hidup. Penatalaksanaan nyeri kronis pada lansia tidak hanya menggunakan terapi farmakologis, tetapi juga dilakukan melalui intervensi non farmakologis seperti kompres jahe hangat. **Tujuan:** Mengetahui penerapan kompres jahe hangat terhadap penurunan nyeri kronis pada lansia dengan nyeri kronis. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode laporan kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan pada seorang lansia perempuan berusia 78 tahun dengan diagnosa nyeri kronis di Griya Lansia Garut. Pengukuran intensitas nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Intervensi berupa kompres jahe hangat yang diberikan sebanyak 6 kali pada 14-19 Januari 2026 dengan durasi 15-30 menit setiap sesi. **Hasil:** Terdapat penurunan skala nyeri dari 5/10 menjadi 3/10 setelah dilakukan intervensi. Klien juga mengatakan tubuh terasa lebih nyaman, nyeri sendi pada malam hari berkurang, serta kualitas tidur menjadi lebih baik. Selain itu, setelah diberikan edukasi dan demonstrasi, klien mampu memahami serta melakukan kompres jahe hangat secara mandiri. **Simpulan:** Penerapan kompres jahe hangat dapat membantu menurunkan intensitas nyeri kronis dan meningkatkan kenyamanan pada lansia dengan nyeri sendi ataupun riwayat asam urat. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif terapi non farmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan pada pelayanan keperawatan gerontik.

Kata Kunci: Kompres Jahe Hangat, Nyeri Kronis, Lansia, Asam Urat

Abstract

Introduction: Older adults are a population group that is vulnerable to degenerative diseases, one of which is gout, which can cause chronic pain and reduce quality of life. The management of chronic pain in older adults involves not only pharmacological therapy but also non-pharmacological interventions such as warm ginger compresses. **Objective:** To determine the effectiveness of warm ginger compress application in reducing chronic pain among older adults with chronic pain. **Methods:** This study employed a case report design using a nursing care approach for a 78-year-old female older adult diagnosed with chronic pain at Griya Lansia Garut. Pain intensity was measured using the *Numeric Rating Scale* (NRS). The intervention consisted of warm ginger compresses administered six times from January 14 to January 19, 2026, with each session lasting 15–30 minutes. **Results:** Pain intensity decreased from 5/10 to 3/10 following the intervention. The client also reported feeling more comforted, experiencing reduced joint pain at night, and having improved sleep quality. Furthermore, after receiving education and a demonstration, the client was able to understand and independently perform the warm ginger compress technique. **Conclusion:** The application of warm ginger compresses may help reduce chronic pain intensity and improve comfort among older adults with joint pain or a history of gout. This intervention can be considered a simple, safe, and easily applicable non-pharmacological therapy in gerontological nursing care.

Keywords: Older Adults, Chronic Pain, Warm Ginger Compress, Gout, Gerontological Nursing

1. PENDAHULUAN

Fenomena penuaan penduduk menjadi tantangan kesehatan global yang sangat signifikan. World Health Organization (WHO) mendefinisikan lansia sebagai individu yang telah berusia 60 tahun atau lebih dan memiliki kerentanan terhadap berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, maupun ekonomi [1]. Secara fisiologis, proses penuaan ditandai dengan penurunan fungsi serta kapasitas jaringan tubuh, termasuk tulang, otot, dan organ vital, yang meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, hingga *gout arthritis* [2], [3]. Di Indonesia, populasi lansia tumbuh secara progresif dari 29 juta jiwa pada tahun 2023 dan diproyeksikan mencapai 18,3% dari total penduduk pada tahun 2040 [4]. Penurunan fungsi tubuh tersebut berdampak pada gangguan mobilitas, keterbatasan aktivitas, dan penurunan kualitas hidup [5].

Gout arthritis merupakan salah satu gangguan degeneratif yang prevalensinya cukup tinggi pada populasi lanjut usia [6]. Lansia memiliki kecenderungan mengalami hiperurisemia akibat penurunan fungsi metabolik dan penurunan aktivitas enzim Hypoxanthine Guanine Phosphoribosyl Transferase (HGPT) dalam metabolisme purin [2], [7]. Kondisi hiperurisemia ditunjukkan dengan kadar asam urat darah di atas normal (>7 mg/dL pada pria dan >6 mg/dL pada wanita), yang memicu pengendapan kristal monosodium urat monohidrat pada persendian [8]. Data Riskesdas menunjukkan prevalensi penyakit sendi di Indonesia mencapai 35%, dengan angka tertinggi pada kelompok lansia usia 65–74 tahun (51,9%) dan usia di atas 75 tahun (54,8%) [9].

Penumpukan kristal asam urat memicu reaksi inflamasi lokal yang menimbulkan nyeri kronis, yaitu sensasi tidak nyaman yang berlangsung menetap lebih dari tiga bulan [10]. Nyeri kronis berdampak sistemik terhadap penurunan kualitas hidup, risiko depresi, serta keterbatasan fisik yang menghambat pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) poin ketiga mengenai kesehatan dan kesejahteraan. Apabila tidak ditangani secara adekuat, kondisi ini berpotensi menyebabkan kerusakan struktur sendi permanen [11].

Penatalaksanaan *gout arthritis* berfokus pada manajemen nyeri [12]. Di fasilitas panti werdha seperti Satuan Pelayanan Griya Lansia Garut, akses terhadap manajemen nyeri mandiri nonfarmakologis masih belum optimal. Pemberian stimulasi kompres hangat dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah lokal, meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan ketegangan otot, serta meminimalisir sensasi nyeri [13]. Kandungan senyawa aktif jahe seperti gingerol, shogaol, zingeron, dan gingerdione memiliki sifat anti-inflamasi, analgesik, dan antioksidan yang bekerja menghambat prostaglandin dan leukotrien sebagai mediator peradangan [14], [15]. Kombinasi efek termal hangat dan aroma khas jahe mempercepat perfusi jaringan lokal [16]. Selain itu, kompres jahe hangat bersifat ekonomis, mudah dilakukan, dan aman [17]. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan kompres jahe hangat dalam menurunkan intensitas nyeri kronis pada lansia di Satuan Pelayanan Griya Lansia Garut.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan laporan kasus (case report) dengan pendekatan proses asuhan keperawatan gerontik. Penelitian ini dilandasi oleh Comfort Theory yang dikembangkan oleh Katharine Kolcaba [18]. Teori ini menyatakan bahwa kenyamanan merupakan kebutuhan dasar holistik manusia yang mencakup tiga tingkat (relief, ease, dan transcendence) serta empat konteks (fisik, psikospiritual, sosiokultural, dan lingkungan) [18]. Pada laporan kasus ini, intervensi kompres jahe hangat difokuskan untuk mencapai tingkat relief dan ease pada konteks kenyamanan fisik (physical comfort) melalui vasodilatasi, meningkatkan aliran darah, dan penurunan nyeri sendi.

Studi kasus dilaksanakan pada tanggal 14 hingga 19 Januari 2026 di Satuan Pelayanan Griya Lansia, Garut, Jawa Barat. Subjek laporan kasus adalah Ny. M, seorang lansia perempuan berusia 78 tahun dengan tingkat pendidikan terakhir Sekolah Dasar (SD), berstatus cerai mati,

dan tidak bekerja. Ny. M memiliki riwayat medis *gout arthritis*, *osteoarthritis*, dan hipertensi, serta riwayat cedera terkilir yang menyebabkan gangguan pola berjalan sehingga memerlukan alat bantu walker 4 kaki. Pada pengkajian awal, tekanan darah 150/70 mmHg, nadi 88 x/menit, dan skala nyeri 5/10 (nyeri sedang) menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Keluhan dialami sejak 3 tahun lalu pada area pergelangan kaki, telapak kaki, dan lutut, terutama malam hari setelah beraktivitas.

Diagnosis keperawatan yang ditegakkan adalah Nyeri Kronis berhubungan dengan kondisi muskuloskeletal kronis [10]. Intervensi yang diberikan berupa kompres jahe hangat yang dilakukan sebanyak 6 kali sesi (1 kali sehari selama 6 hari berturut-turut) dengan durasi 15–30 menit per sesi [19]. Prosedur dilakukan dengan memarut jahe segar, menyeduhnya dalam air hangat bersuhu $\pm 40\text{--}45^{\circ}\text{C}$, merendam kain bersih, lalu membalutkannya pada sendi kaki yang nyeri selama ± 20 menit. Evaluasi dilakukan tiap hari dengan menilai skala NRS (0–10) serta respon subjektif kenyamanan dan kualitas tidur [20].

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi kompres jahe hangat dilakukan selama 6 hari berturut-turut pada tanggal 14 hingga 19 Januari 2026. Perkembangan klinis dan tingkat nyeri Ny. M dievaluasi pada setiap sesi intervensi seperti yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Perkembangan Harian Intervensi Kompres Jahe Hangat pada Ny. M

Sesi/Hari	Tanggal	Perkembangan Klinis Pasien	Skala Nyeri (NRS)
Sesi 1	14 Januari 2026	Klien mengatakan tubuhnya terasa lebih nyaman dan hangat. Klien tampak kooperatif selama intervensi. Selain itu, Setelah diberikan edukasi dan demonstrasi, klien mampu memahami langkah-langkah kompres jahe hangat serta bersedia mengikuti gerakan yang dicontohkan, dan klien mengatakan kakinya terasa lebih nyaman dari sebelumnya.	5/10
Sesi 2	15 Januari 2026	Klien mengatakan rasa nyeri sedikit berkurang, kaki terasa lebih nyaman. Klien mampu mengulangi langkah-langkah kompres jahe hangat yang diajarkan.	5/10
Sesi 3	16 Januari 2026	Klien merasakan kondisi fisik mulai membaik. Nyeri mulai berkurang, tidur malam menjadi lebih nyenyak dan lebih tenang.	4/10
Sesi 4	17 Januari 2026	Kaki kadang masih terasa nyeri, namun berkurang setelah kompres. Klien mampu mempraktikkan kompres jahe secara mandiri sebelum tidur.	4/10
Sesi 5	18 Januari 2026	Klien tampak lebih rileks, otot kaki tidak tegang. Klien dapat menjelaskan kembali seluruh prosedur kompres dengan benar.	4/10
Sesi 6	19 Januari 2026	Klien melaporkan nyeri berkurang, rasa kram hilang, tidur malam nyenyak setelah dilakukan kompres jahe hangat di malam hari.	3/10

Berdasarkan data Tabel 1, terjadi penurunan intensitas nyeri secara bertahap dari skala 5/10 (nyeri sedang) menjadi skala 3/10 (nyeri ringan). Selain penurunan skor NRS sebesar 2 poin, intervensi kompres jahe hangat memberikan dampak klinis yang signifikan terhadap

kenyamanan (comfort) dan kualitas tidur klien. Klien juga menunjukkan kemandirian (self-management) dalam melakukan tindakan kompres jahe secara mandiri pada hari ke-4.

Penurunan intensitas nyeri ini sejalan dengan temuan Nugraha & Hermawati yang menjelaskan bahwa stimulasi hangat memicu vasodilatasi pembuluh darah, meningkatkan perfusi sirkulasi lokal, membuang sisa metabolit peradangan, serta merelaksasikan ketegangan otot [13]. Kandungan zat aktif jahe seperti gingerol dan shogaol menghambat enzim cyclooxygenase dan lipoxygenase, sehingga menekan produksi prostaglandin sebagai mediator peradangan [14]. Efek termal hangat juga merangsang serabut saraf A-beta yang menghambat transmisi sinyal nyeri serabut C di tingkat medula spinalis sesuai konsep *gate control theory*.

Temuan ini juga konsisten dengan hasil penelitian Therkleson [21] serta Andini & Rahmadiyah [16] yang melaporkan bahwa kompres jahe hangat efektif mengurangi kekakuan sendi dan rasa nyeri pada penderita *osteoarthritis* dan gout. Peningkatan aliran darah lokal membantu mempercepat pembuangan endapan kristal asam urat pada jaringan periartikular [16]. Penerapan terapi ini sejalan dengan prinsip *Healthy ageing* dari WHO untuk mempertahankan kapasitas fungsional dan kenyamanan hidup lansia melalui pendekatan komplementer holistik [22].

Keterbatasan laporan kasus ini meliputi jumlah subjek yang terbatas pada satu individu (*single case study*), durasi observasi yang singkat (6 hari), serta evaluasi nyeri yang masih dominan bersifat subjektif. Namun, implikasi klinisnya menunjukkan bahwa kompres jahe hangat sangat potensial dijadikan standar intervensi keperawatan komplementer yang mandiri, ekonomis, dan aman di fasilitas pelayanan keperawatan gerontik maupun komunitas.

4. KESIMPULAN

Penerapan kompres jahe hangat selama 6 hari pada lansia dengan nyeri kronis akibat *gout arthritis* dan *osteoarthritis* di Satuan Pelayanan Griya Lansia Garut terbukti efektif menurunkan skala nyeri dari 5/10 menjadi 3/10. Intervensi ini meningkatkan kenyamanan fisik, menurunkan ketegangan otot, memperbaiki kualitas tidur, serta meningkatkan kemandirian lansia dalam manajemen nyeri nonfarmakologis. Perawat disarankan untuk mengintegrasikan kompres jahe hangat sebagai salah satu intervensi komplementer dalam asuhan keperawatan gerontik. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan uji klinis dengan sampel lebih besar dan menyertakan indikator pemeriksaan objektif tambahan guna memperkuat data efektivitas klinis dari intervensi kompres jahe hangat.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1]. E. Rudnicka, P. Napierała, A. Podfigurna, B. Męczekalski, R. Smolarczyk, and M. Grymowicz, "The World Health Organization (WHO) approach to *healthy ageing*," *Maturitas*, vol. 139, pp. 6–11, 2020, doi: 10.1016/j.maturitas.2020.05.01.
- [2]. I. A. M. Sri Arjani, N. Mastra, and I. W. Merta, "Gambaran Kadar Asam Urat Dan Tingkat Pengetahuan Lansia Di Desa Samsam Kecamatan Kerambitan Kabupaten Tabanan," *J. Med. Lab.*, vol. 6, no. 1, pp. 46–55, 2018.
- [3]. S. M. Manafe and S. Berhimon, "Hubungan Karakteristik Lansia Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia," *J. Keperawatan*, vol. 10, no. 1, pp. 12–20, 2022.
- [4]. H. D. Jayani, "Proyeksi Populasi Lansia Indonesia 2020-2045," *Databoks Ketenagakerjaan dan Kesehatan*, 2021.
- [5]. B. S. Palupi and M. R. E. Sinaga, "Hubungan status kesehatan fisik dengan kualitas hidup lansia di Kabupaten Gunung Kidul Yogyakarta," *SBY Proc.*, vol. 4, no. 1, pp. 71–85, 2024.
- [6]. P. Lestari, S. Priyanto, and N. Purborini, "Aplikasi kompres hangat jahe terhadap penurunan skala nyeri pada lansia dengan *gout arthritis*," *J. Keperawatan Cikini*, vol. 5, no. 2, pp. 129–135, 2024.

- [7]. V. N. Hastuti, E. A. Murbawani, and H. S. Wijayanti, "Hubungan asupan protein total dan protein kedelai terhadap kadar asam urat dalam darah wanita menopause," *J. Nutr. Coll.*, vol. 7, no. 2, pp. 54–60, 2018.
- [8]. A. Aminah, S. Syahrwal, and H. Kusuma, "Faktor Risiko Hiperurisemia pada Masyarakat Usia Lanjut," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 12, no. 1, pp. 45–52, 2022.
- [9]. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018.
- [10]. Tim Pokja SDKI DPP PPNI, *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*, Edisi 1. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 2017.
- [11]. R. Widyalestari, "Manajemen Nyeri Kronis pada Lansia dengan Gangguan Muskuloskeletal," *J. Keperawatan Gerontik*, vol. 3, no. 2, pp. 88–95, 2020.
- [12]. L. Lumintang, M. Mewengkang, and R. Rotty, "Penatalaksanaan Nyeri Sendi pada Lansia di Komunitas," *J. Ilm. Keperawatan*, vol. 10, no. 1, pp. 34–41, 2024.
- [13]. W. D. Nugraha and Hermawati, "Penerapan kompres hangat jahe merah untuk meredakan nyeri pada lansia dengan asam urat," *J. Pengabdian Masy. Mandira Cendikia*, vol. 4, no. 9, pp. 112–120, 2025.
- [14]. L. Listyarini, R. D. Rahayu, and T. W. Utami, "Efektivitas Senyawa Aktif Jahe dalam Penurunan Nyeri Inflamasi Sendi," *J. Fitofarmaka Indonesia.*, vol. 9, no. 1, pp. 15–22, 2022.
- [15]. A. Ilham, "Uji Kandungan Gingerol dan Shogaol Ekstrak Jahe Terhadap Penekanan Prostaglandin," *J. Farm. Klin.*, vol. 5, no. 2, pp. 77–84, 2020.
- [16]. D. C. Rahmadiyah and R. Andini, "Penerapan Kompres Hangat Jahe Untuk Menurunkan Nyeri Pada Sendi: Studi Kasus," *J. Health Cardiovasc. Nurs.*, vol. 2, no. 2, pp. 45–53, 2022.
- [17]. N. Okta, "Terapi Komplementer Berbasis Bahan Alam untuk Lansia di Panti Sosial," *J. Asuhan Keperawatan*, vol. 4, no. 1, pp. 23–29, 2022.
- [18]. L. Wilson and K. Kolcaba, "Comfort theory and the care of veterans," *Adv. Nurs. Sci.*, vol. 38, no. 4, pp. 278–284, 2015, doi: 10.1097/ANS.0000000000000091.
- [19]. Tim Pokja SIKI DPP PPNI, *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 2018.
- [20]. Physiopedia, "Numeric Pain Rating Scale," 2026. [Online]. Available: https://www.physio-pedia.com/Numeric_Pain_Rating_Scale. [Accessed: 12-Jun-2026].
- [21]. T. Therkleson, "Ginger compress therapy for adults with *osteoarthritis*," *J. Adv. Nurs.*, vol. 66, no. 10, pp. 2225–2233, 2010, doi: 10.1111/j.1365-2648.2010.05355.x.
- [22]. Tim Pokja SLKI DPP PPNI, *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 2019.