

**PENGARUH KOMPRES JAHE TERHADAP PENURUNAN NYERI SENDI LANSIA  
DENGAN ARTHRITIS GOUT (Studi di dusun Plandi Jombang)**

Whenni Amalia<sup>1</sup> Imam Fatoni<sup>2</sup>  
STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

<sup>1</sup>email : [whenniamalia@gmail.com](mailto:whenniamalia@gmail.com) <sup>2</sup>email : [himamfatoni@gmail.com](mailto:himamfatoni@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Semakin bertambahnya usia lansia akan mengalami berbagai perubahan akibat terjadinya penurunan fungsi fisiologis. Lokasi persendian yang terkena terutama sendi-sendi kecil yaitu sendi jari tangan dan jari kaki. **Tujuan penelitian:** ini adalah untuk mengetahui pengaruh kompres jahe terhadap penurunan nyeri sendi lansia dengan arthritis gout di dusun Plandi kecamatan Jombang kabupaten Jombang. **Metode penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain menggunakan *Pre eksperimen one group pre-post test design*. teknik sampling *purposive sampling*, sampel berjumlah 25 responden. Variabel independennya adalah kompres jahe dan variabel dependennya adalah penurunan nyeri. **Hasil penelitian:** menunjukkan responden dengan tingkat nyeri sedang berjumlah 21 orang (84.0%) dan tingkat nyeri berat berjumlah 4 orang (16.0%). Tabulasi silang didapatkan responden yang tidak mengalami nyeri sebanyak 10 responden (40.0%) yang mengalami nyeri ringan sebanyak 11 orang (44.0%) yang mengalami nyeri sedang sebanyak 3 orang (12.0%) dan yang mengalami nyeri berat ada 1 orang (4.0%). Hasil uji *Wilcoxon Mantched Paired Test* 0,000 ( $\alpha < 0,05$ ). **Kesimpulan:** dari penelitian ini adalah ada pengaruh kompres jahe terhadap penurunan nyeri sendi lansia dengan arthritis gout di Dusun Plandi Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. **Saran :** dapat menjadi referensi penurunan nyeri sendi terapi non farmakologis

**Kata kunci :** Nyeri sendi, kompres jahe, *arthritis gout*

**THE INFLUENCE OF GINGER COMPRESS ON LOWERING IN ELDERLY PAIN  
PAIN WITH ARTHRITIS GOUT**

**ABSTRACT**

**Introduction:** The increasing age of the elderly will experience various changes due to decreased physiological function. The location of joints affected is mainly small joints, namely the joints of the fingers and toes. **The purpose of the study:** was to determine the effect of ginger compresses on decreasing joint pain in the elderly with arthritis gout in Plandi sub-village, Jombang sub-district, Jombang district. **Research Method:** is a quantitative study with a design using *Pre experimental one group pre-post test design*. *Purposive sampling technique sampling*, a sample of 25 respondents. The independent variable is ginger compress and the dependent variable is pain reduction **Results:** showed that respondents with moderate pain levels were 21 people (84.0%) and severe pain levels were 4 people (16.0%). Cross tabulation was obtained by respondents who did not experience pain as many as 10 respondents (40.0%) who experienced mild pain as many as 11 people (44.0%) who experienced moderate pain as many as 3 people (12.0%) and those who experienced severe pain were 1 person (4.0%). *Wilcoxon Mantched Paired Test* 0,000 ( $\alpha < 0.05$ ). **Results:** The conclusion of this study is that there is an effect of ginger compresses on decreasing joint pain in the elderly with arthritis gout in Plandi Hamlet, Jombang District,

Jombang Regency. **Suggestion:** can be a reference to decrease joint pain in non-pharmacological therapy

**Keywords:** Joint pain, ginger compress, arthritis gout

## PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 65 tahun ke atas. di Indonesia termasuk dalam lima besar Negara dengan jumlah lansia terbanyak di dunia. Semakin bertambahnya usia lansia akan mengalami berbagai perubahan akibat terjadinya penurunan fungsi fisiologis (Abdul & Sandu, 2016). Asam urat merupakan hasil metabolisme akhir dari purin yaitu salah satu komponen dari yang terdapat dalam inti sel tubuh manusia seperti perasaan linu-linu di daerah persendian dan sering disertai timbulnya rasa nyeri yang teramat sangat bagi penderitanya. Penyakit ini sering disebut penyakit gout atau lebih dikenal dengan penyakit asam urat. Kompres jahe merupakan manajemen non-farmakologis yang diberikan kepada lansia dengan (*Arthritis Gout*) untuk menurunkan nyeri sendi (Syafriatul, 2014)

Berdasarkan Badan Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2014 didapatkan proporsi usia harapan hidup di Indonesia meningkat 72 tahun. Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2012 mencapai 28 juta jiwa atau sekitar 8% dari jumlah penduduk Indonesia. Pada tahun 2025 diperkirakan jumlah lansia membengkak menjadi 40 jutaan dan pada tahun 2050 diperkirakan akan melonjak sehingga mencapai 71,6 jiwa (Badan pusat statistik, 2012) di Indonesia asam urat menempati urutan kedua setelah osteoarthritis di perkirakan 1,6-13,6/100.000 orang, prevalensi ini meningkat seiring dengan peningkatan umur (Ari & Liana, 2016). Prevalensi gout di Jawa Timur sebesar 17%. Data dari Dinas Kesehatan Jombang pada tahun 2014 jumlah penderita penyakit asam urat sejumlah 28.987 orang (Dinkes Jombang, 2014)

Lokasi persendian yang terkena terutama sendi-sendi kecil yaitu sendi jari tangan dan jari kaki. Bila kristal urat tertimbun pada jaringan diluar sendi maka akan membentuk atau topus yaitu benjolan bening dibawah kulit yang berisi kristal urat dan dapat menyebabkan timbulnya batu asam urat (Handryani, 2011). Muncul keluhan pada sendi di mulai dengan rasa kaku atau pegal pada pagi hari kemudian timbul rasa nyeri di malam hari nyeri tersebut terjadi secara terus menerus sehingga sangat mengganggu lansia (Noor diani, 2017).

Adapun cara untuk menurunkan nyeri sendi yaitu dengan cara terapi non-farmakologi, salah satu terapi yang bisa diberikan adalah kompres jahe, kandungan *ginerol* dan rasa hangat yang ditimbulkannya membuat pembuluh darah terbuka dan memperlancar sirkulasi darah sehingga nyeri sendi akan berkurang (Syafriatul, 2014). Dan Pengobatan farmakologis yaitu dengan tindakan pemberian obat sebagai penurun nyeri, biasanya dengan pemberian obat-obat analgesik seperti pemberian obat anti inflamasi nonsteroid (OAINS), contoh aspirin dan ibuprofen (Syafriatul, 2014).

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 16 juli 2019 di Dusun Plandi Kecamatan Jombang, didapatkan terdapat lansia yang terkena arthritis gout. Gejala pada umumnya yaitu nyeri pada bagian sendi, bengkak dan menjalar sehingga mengganggu aktivitas lansia di Dusun Plandi. Nyeri yang dialami umumnya terjadi pada pagi dan malam hari. Untuk mengurangi rasa nyeri para lansia mengkonsumsi obat yang diberikan dokter di poli klinik, dan apabila efek obat yang diminum habis maka nyeri yang dialami lansia mengalami kekambuhan.

Berdasarkan uraian diatas dan fenomena yang terjadi di lapangan, peneliti tertarik

untuk meneliti apakah ada pengaruh kompres jahe terhadap penurunan nyeri sendi lansia dengan arthritis gout di Dusun Plandi Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

## BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *pre eksperimental* yang menggunakan pendekatan *one group pre-post test design*. penelitian dilakukan pada bulan juli bertempat di Dusun Plandi Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Populasi sejumlah 60 lansia dengan sampel yang sesuai dengan kriteria penelitian sejumlah 25 responden dan menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Variabel *independen* dalam penelitian ini adalah kompres jahe sedangkan variabel *dependen* adalah penurunan nyeri sendi pada lansia dengan menggunakan instrumen SOP dan lembar observasi. Pengolahan data dilakukan setelah semua terkumpul melalui tahapan *editing, coding, scoring dan tabulating*. analisa brivat menggunakan sebelum dan sesudah perlakuan dengan menggunakan *uji Wilcoxon*.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	4	16.0
2	Perempuan	21	84.0
Total		25	100

Sumber: Data Primer, 2019

Karakteristik berdasarkan tabel 5.1 di atas menunjukkan bahwa hampir seluruhnya dari responden berjenis perempuan sebanyak 21 responden (84,0%).

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1	60-74	21	84.0
2	75-90	4	16.0
Total		25	100

Sumber: Data Primer, 2019

Karakteristik berdasarkan tabel 5.2 di atas menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden yang berumur 60-74 tahun sebanyak 21 orang (84,0%).

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase %
1.	Tidak sekolah	8	32.0
2.	Tidak tamat sekolah	7	28.0
3	SD	10	40.0
4	SMP	0	0
5	SMA	0	0
6	Perguruan tinggi	0	0
Total		25	100

Sumber: Data Primer, 2019

Karakteristik berdasarkan tabel 5.3 di atas menunjukkan bahwa hampir setengahnya yang berpendidikan SD sejumlah 10 orang (40,0%).

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase %
1.	Tidak bekerja	2	8.0
2.	Petani	2	8.0
3	Swasta	2	8.0
4	Wiraswasta	3	12.0
5	PNS	1	4.0
6	IRT	15	60.0
Total		25	100

Sumber: Data Primer, 2019

Karakteristik berdasarkan tabel 5.4 Diatas menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang menjadi IRT sebanyak 15 orang (84,0%).

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan faktor yang mempengaruhi nyeri atau riwayat nyeri lansia

No	Faktor yang mempengaruhi nyeri	Frekuensi	Persentase %
1	Pernah nyeri	7	28.0
2	Tidak pernah nyeri	18	72.0
Total		25	100

Sumber: Data primer, 2019

Karakteristik berdasarkan tabel 5.5 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang tidak pernah mengalami nyeri sebanyak 18 orang (72.0%).

Tabel 5.6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan lama istirahat dalam 24 jam.

No	Lama istirahat dalam 24 jam	Frekuensi	Persentase %
1	6-7	23	92.0
2	7-8	2	8.0
Total		25	100

Sumber: Data primer, 2019

Karakteristik berdasarkan tabel 5.6 diatas menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden berdasarkan lama istirahat dalam 24 jam selama 6-7 jam yaitu sebanyak 23 orang (92.0%).

Tabel 5.7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan olahraga dalam sehari

No	Olahraga dalam sehari	Frekuensi	Persentase %
1	Melakukan olahraga	5	16.0
2	Tidak melakukan olahraga	20	83.0
Total		25	100

Sumber: Data primer, 2019

Karakteristik berdasarkan tabel 5.7 diatas menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden tidak melakukan olahraga dalam sehari yaitu sebanyak 20 responden (83.3%).

Tabel 5.8 Distribusi frekuensi responden berdasarkan lokasi nyeri

No	Lokasi nyeri	Frekuensi	Persentase %
1	Tangan	0	0
2	Koksa (panggul)	0	0
4	Lutut	20	87.0
5	Kaki	5	13.0
Total		25	100

Sumber: Data primer, 2019

Karakteristik berdasarkan tabel 5.8 diatas menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden berdasarkan lokasi nyeri dilutut yaitu 20 (87.0%).

Tabel 5.8 Distribusi frekuensi responden nyeri sendi berdasarkan sebelum perlakuan kompres jahe

No	Tingkat nyeri sendi	Frekuensi	Persentase %
1	Nyeri sedang	21	84.0
2	Nyeri berat	4	16.0
Total		35	100

Sumber: Data Primer, 2019

Karakteristik responden berdasarkan tabel 5.9 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden lansia yang diberikan terapi kompres jahe di Dusun Plandi Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang sebelum diberikan kompres jahe tingkat nyeri sedang sebanyak 84.0% atau 21 responden dan tingkat nyeri berat sebanyak 16.0% atau 4 responden.

Tabel 5.8 Distribusi frekuensi responden nyeri sendi berdasarkan sesudah perlakuan kompres jahe

No	Tingkat nyeri sendi	Frekuensi	Persentase %
1	Tidak nyeri	10	40.0
2	Nyeri ringan	11	44.0
3	Nyeri sedang	3	12.0
4	Nyeri berat	1	4.0
Total		25	100

Sumber: Data Primer, 2019

Karakteristik responden berdasarkan tabel 5.10 menunjukkan bahwa hampir dari setengahnya responden lansia yang telah diberikan terapi kompres jahe di Dusun Plandi Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang sesudah dilakukan terapi kompres jahe mengalami tingkat nyeri ringan yaitu sebanyak 11 responden (44.00%)

### Analisis Pengaruh Kompres Jahe Terhadap Nyeri Sendi Lansia dengan Arthritis Gout.

Tabel 5.11 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tabulasi silang sebelum dan sesudah dilakukan terapi kompres jahe

	Pre		Post				Total			
	Tidak nyeri	Nyeri ringan	Nyeri sedang	Nyeri berat	F	%	F	%		
Nyeri sedang	10	40.0	11	44.0	3	12.0	1	4.0	21	84.0
Nyeri berat	0	0	1	4.0	3	12.0	0	0	4	16.0

Sumber uji *Wilcoxon Matched Paired Test* 0,000

Sumber : Data primer 2019

Karakteristik pada tabel 5.11 diketahui sebelum dilakukan kompres jahe hampir seluruhnya yaitu 21 responden di Dusun Plandi Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang mengalami nyeri sedang, sesudah dilakukan kompres jahe hampir dari setengahnya mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 11 responden (44.00%).

Didapatkan hasil dari nilai  $p = 0,000$   $\alpha = 0,05$ . Karena nilai  $p = 0,000 < 0,005$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti ada pengaruh antara kompres jahe

terhadap nyeri sendi lansia dengan arthritis gout di Dusun Plandi Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

## PEMBAHASAN

Tingkat Nyeri sebelum diberikan kompres jahe di Dusun Plandi Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

Karakteristik pada tabel 5.9 dijelaskan bahwa nyeri responden sebelum diberikan kompres jahe hampir seluruhnya mengalami nyeri sedang sebanyak 84,0% atau 21 responden

Hal ini terbukti ketika penelitian berlangsung responden yang mengalami nyeri sedang mengeluhkan saat melakukan kegiatan sehari-hari tidak bisa penuh karena nyeri tersebut mengganggu. Sehingga dengan diberikan kompres jahe pada responden bertujuan untuk meringankan rasa nyeri yang diderita oleh responden.

Peneliti mempunyai pendapat bahwa nyeri yang sedang dirasakan oleh responden sekarang terjadi karena penyakit pada daerah persendian, dimana pada awal terjadinya nyeri masih belum nampak atau masih bisa dimaklumi oleh penderita, namun ketika ada pergerakan yang memaksa daerah yang mengalami nyeri untuk bergerak maka nyeri tersebut akan bertambah parah. Nyeri merupakan suatu mekanisme proteksi bagi tubuh, timbul ketika jaringan sedang rusak, dan menyebabkan individu tersebut bereaksi untuk menghilangkan rasa nyeri (Prasetyo, 2010).

Faktor yang mempengaruhi nyeri. Berdasarkan tabel 5.2 diketahui pada usia 60-74 tahun hampir seluruhnya mengalami nyeri 84,0% dengan jumlah 21 responden.

Peneliti mempunyai pendapat bahwa orang lanjut usia banyak yang mengalami penyakit terutama nyeri sendi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Menurut *World Health Organization* (WHO) dan Undang-Undang No 13 tahun 1998 menyebutkan bahwa lanjut usia (*elderly*) ialah kelompok usia 60 sampai 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) ialah kelompok usia 75 sampai 90 tahun, usia sangat tua (*very old*) ialah usia di atas 90 tahun (Bandiyah, 2009).

Nyeri Arthritis gout juga terjadi pada lansia yang berjenis kelamin perempuan berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.1 bahwa hampir seluruhnya dari responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 21 responden (84,0%) mengalami nyeri.

Menurut peneliti hal ini disebabkan karena penurunan hormone esterogen yang bisa mengakibatkan tubuh mudah rapuh dan kekuatannya berkurang. Semakin berkurangnya hormon esterogen semakin berkurang masa tulang, sehingga mudah terjadi cidera dan asam urat tidak bisa keluar. Penumpukkan asam urat bisa mengakibatkan nyeri.

Menurut Fillingim dan Maxner (2009) dalam studinya menjelaskan bahwa perempuan memiliki sensitivitas yang lebih tinggi terhadap nyeri dibandingkan laki-laki meskipun perempuan lebih mampu menahan sakit dari pada laki-laki karena lebih akrab dengan rasa nyeri pre menstrual syndrom maupun disminore.

Nyeri Arthritis Gout juga terjadi pada pendidikan, berdasarkan tabel 5.3 didapatkan hasil bahwa hampir setengahnya yang berpendidikan SD sejumlah 10 orang (40,0%).

Menurut peneliti, responden yang memiliki pendidikan rendah juga mempengaruhi tingkat pengetahuan. Kurangnya informasi tentang arthritis gout karena keterbatasan fasilitas membuat responden belum mengetahui manfaat kompres jahe untuk penurunan nyeri sendi arthritis gout.

Responden dengan pendidikan rendah mempunyai resiko Arthritis Gout dua kali lebih tinggi dibandingkan dengan yang

responden yang mempunyai pendidikan lebih tinggi. Seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih baik tentu akan mempunyai pengetahuan yang lebih baik dan dapat menyerap semua informasi untuk perbaikan kualitas hidupnya (Nainggolan, 2009). Menurut Kozier (2015) semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah menerima nilai yang akan menjadi keyakinannya. Seseorang dengan pendidikan yang tinggi akan mendapatkan berbagai informasi salah satunya tentang masalah kesehatan, dan lebih mengetahui cara dan adaptasi untuk mempertahankan kualitas hidupnya.

#### **Nyeri Sendi Sesudah Perlakuan Kompres Jahe di Dusun Plandi Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang**

Berdasarkan tabel 5.10 diketahui bahwa hampir dari setengahnya responden lansia yang telah diberikan terapi kompres jahe mengalami tingkat nyeri ringan yaitu sebanyak 11 responden (44,00%).

Sesudah dilakukan kompres jahe kurang lebih 15 menit. Responden mengungkapkan bahwa nyeri sudah tidak terasa lagi dan responden juga mengatakan sangat senang dengan hasil yang didapat. Peneliti berpendapat penurunan nyeri pada sendi dikarenakan area nyeri diberikan kompres jahe sehingga responden menjadi lebih rileks dari sebelumnya dan otot-otot yang tegang disendi menjadi lebih rileks dan tangan lagi. Dari hasil tabulasi ada penurunan intensitas skala nyeri pada responden.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian Arofah (2010) yang menyatakan bahwa ketika terapi hangat diberikan secara berkala maka dapat melebarkan pembuluh darah dalam tubuh luas maka suplai oksigen dan nutrisi menuju daerah nyeri berjalan cepat. Secara teori tindakan non farmakologis selain diet purin yaitu dapat diberikan terapi kompres jahe, karena jahe mengandung senyawa gingerol dan sogaol yaitu senyawa panas dan pedas yang terdapat didalam jahe. Sehingga ketika diberikan kompres jahe tersebut akan

mengurangi peradangan, meredakan nyeri, kaku dan spasme otot.

### **Pengaruh Kompres Jahe terhadap Tingkat Nyeri pada Lanjut Usia**

Pengaruh Kompres Jahe Terhadap Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia dengan Arthritis Gout di Dusun Plandi Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang dari hasil analisa data didapatkan hasil dari nilai  $p = 0,000$   $\alpha = 0,05$ . Karena nilai  $p = 0,000 < 0,005$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti ada pengaruh antara kompres jahe terhadap nyeri sendi lansia dengan arthritis gout di Dusun Plandi Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

Nyeri yang terjadi pada penderita Arthritis Gout berdasarkan pada tabel 5.11 menunjukkan sebelum diberikan kompres jahe hampir seluruhnya mengalami nyeri sedang dan sesudah diberikan kompres jahe hampir dari setengahnya mengalami nyeri ringan

Menurut peneliti hal ini dikarenakan pengaruh dari kompres jahe dapat menurunkan nyeri sendi dengan memberikan rasa hangat pada area persendian yang mengalami nyeri. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Anna R. R. Samsudin, Rina Kundre, Franly Onibala pada tahun 2016 yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat memakai parutan jahe terhadap perubahan skala nyeri pada penderita gout arthritis di desa Tateli Dua kecamatan Mandolang kabupaten Minahasa. Didapat hasil secara signifikan tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat memakai parutan jahe dengan rata-rata penurunan nyeri sendi sebanyak 2,50.

Pemberian kompres jahe dapat menurunkan nyeri sendi, karena jahe dapat meningkatkan kemampuan kontrol terhadap nyeri, Jahe memiliki rasa pedas dan bersifat hangat. Beberapa bahan dalam jahe diantaranya *gingerol*, *limonene*, *a-linolenic acid*, *aspartic*, *b-sitossterol*, *tepung kanji*, *caprylic acid*, *capsaicin*, *chlorogenic acid*,

*dan pansenol*. Efek farmakologis yang dimiliki jahe, merangsang ereksi penghambat keluarnya enzim *5-lifooksigenase* dan *siklooksigenase* serta meningkatkan aktivitas kelenjar endokrin

Selain itu penggunaan kompres jahe dapat memberikan efek fisiologis dengan cara menurunkan nyeri sendi pada tahap transduksi (proses konversi energi dan rangsangan noksius (suhu mekanik, atau kimia) menjadi energi listrik (implus saraf) oleh reseptor sensorik untuk nyeri (nosiseptor), pada tahapan ini jahe memiliki kandungan gingerol yang mengandung siklooksigenase yang bisa menghambat terbentuknya prostaglandin sebagai mediator nyeri, sehingga terjadi penurunan nyeri sendi. Sehingga jahe dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pengobatan non farmakologis untuk menurunkan nyeri sendi (Izza, 2014).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

1. Tingkat nyeri responden sebelum dilakukan kompres jahe di dusun plandi kecamatan jombang kabupaten jombang hampir seluruhnya dalam kategori nyeri sedang.
2. Tingkat nyeri responden sesudah dilakukan kompres jahe di dusun plandi kecamatan jombang kabupaten jombang hampir setengahnya dalam kategori nyeri ringan.
3. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p = 0,000$  dengan nilai  $\alpha = 0,05$ , maka  $H_1$  diterima.

### **Saran**

Berdasarkan dari hasil penelitian, peneliti akan memberikan saran yaitu :

1. Bagi responden  
Hasil penelitian ini diharapkan kompres jahe dapat menjadi pengobatan non farmakologi dalam penurunan nyeri persendian, sehingga tidak bergantung pada pengobatan farmakologi.

2. Bagi tenaga kesehatan  
Tenaga kesehatan diharapkan dapat menjadi referensi dan menerapkan intervensi kompres jahe dalam melakukan intervensi keperawatan, khususnya perawat gerontik
3. Bagi kader lansia  
Kader lansia dapat mengadakan perkumpulan di Dusun Plandi dengan mengadakan posyandu lansia dan melakukan kompres jahe bagi warga yang mengalami nyeri sendi.
4. Bagi peneliti selanjutnya  
Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya. Pada penelitian ini menggunakan kompres hangat dengan media air, peneliti selanjutnya bisa mengembangkan kompres jahe dengan menggunakan jahe langsung sebagai media kompres menurunkan nyeri .

## KEPUSTAKAAN

- A', 2010. Jahe redakan nyeri otot. Diakses 04 Februari 2017. Melalui <http://KesehatanKompas.com/read/2010/05/20/08195490/jahe.Redakan.Nyeri.otot>
- Azizah, 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Anderson, 2006. *Buku Ajar Keperawatan Komunitas*. Jakarta : EGC
- Abdul & Sandu, 2016. *Pendidikan Keperawatan Gerontik*,
- Ari & Liana, 2016. *Perawatan Lansia Penderita Nyeri Sendi dalam Keluarga dan Masyarakat*. Pekanbaru:UR
- Aryaeian Nahed, and Hajar Tvakkoli, 2015. *Ginger and its Effect on inflammatory TT*
- Badan Pusat Statistik, 2012. *Statistik Penduduk Usia Lanjut Usi*. Jakarta:BPS
- Barbour, 2013. *Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan*
- Black Joyce M, 2014. *Keperawatan Medikal Bedah*. Elsevier, Jakarta
- Bandiyah, 2009. *Lanjut Usia dan Keperawatan*. Jakarta
- Badan penelitian dan pengembangan kesehatan , 2013
- Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat, 2015. *Profil statistik Kesehatan 2015*, Jakarta : Badan Pusat Statistik
- Dinas Kesehatan Jombang, 2014, *Jumlah lansia di Jombang*
- Diah, 2001. *Pencernaan Menu Untuk Penderita Asam Urat*. Terbitan Penebar Swadaya
- Helmi, 2013. *Buku Ajar Gangguan Muskuloskeletal*. Jakarta
- Hermayudi, 2017. *Penyakit Rematik*. Yogyakarta
- Handrayani didalam jurnal siti dina, 2015. *Jurnal kompres air rendaman jahe pada lansia dengan asam urat di desa cengkalsewu kecamatan sukolilo kabupaten pati*. Yogyakarta. Diakses melalui <http://jurnal.stikeskendekiautamakudus.ac.id/>
- Judha, 2012. *Teori Pengukuran Nyeri*. Yogyakarta
- L. Tarau & Burst, 2011. *Nyeri Kronis* , Jakarta: Buku kedokteran EGC

- Muhith Abdul & Siyoto Sandu, 2016. *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta
- Ma'rifat, 2011. *Keperawatan Gerontik*. Jakarta.ERB
- Notoadmodjo, 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Ciptaa, Jakarta
- Nursalam, 2014. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta
- Nugroho, 2008. *Komunikasi dalam Keperawatan Gerontik*. Terbitan:EGC
- Prasetyo S, 2010. *Konsep dan Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Graham Ilmu
- Purwaningsih,2010. *Asuhan Keperawatan*. Yogyakarta
- Potter & Perry, 2009. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC
- Sudoyo, 2006. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*, Jakarta
- Syafrifatul, 2014. *Jurnal Perbedaan Efektifitas Pemberian Kompres Air Hangat Dan pemberian Kompres Air Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran*. Jakarta
- Tim lentera, 2002. *Khasiat dan Manfaat Jahe Merah*. Jakarta
- WHO, 2014.*Jumlah harapan hidup di Indonesia*