

**EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT JAHE TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI PADA LANSIA DENGAN OSTEOARTRITIS: LITERATURE
REVIEW**

Rizky Gumilang Pahlawan¹, Neulis Nurhayati², Adira Rega Puspita³, Shandy Fauzan⁴, Siti
Novita Puspitaningrum⁵

^{1,2,3,4,5}Institut Kesehatan Rajawali

Email: neulisnurhayati223@gmail.com², adiraregapuspita@gmail.com³,
shandynd1629@gmail.com⁴, sitinovitapuspitaningrum2@gmail.com⁵

ABSTRAK

Osteoarthritis merupakan penyakit sendi degeneratif yang sering dialami oleh lansia dan menjadi penyebab utama nyeri kronis serta keterbatasan aktivitas fisik. Nyeri yang berlangsung lama dapat menurunkan kualitas hidup lansia dan meningkatkan ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari. Berbagai intervensi nonfarmakologis dikembangkan untuk mengatasi nyeri osteoarthritis, salah satunya adalah kompres hangat jahe. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas kompres hangat jahe dalam menurunkan intensitas nyeri pada lansia dengan osteoarthritis berdasarkan hasil penelitian nasional dan internasional. Metode penelitian menggunakan literature review dengan menelaah jurnal nasional dan internasional yang dipublikasikan pada tahun 2020–2025. Hasil telaah menunjukkan bahwa kompres hangat jahe secara konsisten mampu menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan fungsi sendi, dan memberikan rasa nyaman pada lansia dengan osteoarthritis. Kesimpulan dari literature review ini adalah kompres hangat jahe dapat direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aman, efektif, dan mudah diterapkan dalam praktik keperawatan gerontik.

Kata Kunci: Jahe, Kompres Hangat, Lansia, Nyeri, Osteoarthritis.

ABSTRACT

Osteoarthritis is a degenerative joint disease frequently experienced by the elderly and is a major cause of chronic pain and limited physical activity. Long-term pain can reduce the quality of life of the elderly and increase dependence in daily activities. Various non-pharmacological interventions have been developed to manage osteoarthritis pain, one of which is warm ginger compresses. This study aims to analyze the effectiveness of warm ginger compresses in reducing pain intensity in the elderly with osteoarthritis based on the results of national and international research. The research method used a literature review by examining national and international journals published between 2020 and 2025. The results

showed that warm ginger compresses consistently reduced pain intensity, improved joint function, and provided comfort in the elderly with osteoarthritis. The conclusion of this literature review is that warm ginger compresses can be recommended as a safe, effective, and easily implemented non-pharmacological nursing intervention in geriatric nursing practice.

Keywords: *Ginger, Warm Compresses, Elderly, Pain, Osteoarthritis.*

PENDAHULUAN

Osteoarthritis merupakan salah satu penyakit muskuloskeletal degeneratif yang paling sering ditemukan pada kelompok lanjut usia. Penyakit ini ditandai dengan kerusakan progresif pada tulang rawan sendi, perubahan struktur tulang, serta peradangan ringan pada jaringan sekitar sendi. Sendi yang paling sering terkena osteoarthritis adalah sendi lutut, pinggul, tangan, dan tulang belakang. Kondisi tersebut menyebabkan timbulnya nyeri, kekakuan sendi, keterbatasan gerak, serta penurunan kemampuan fungsional. Nyeri pada osteoarthritis sering bersifat kronis dan berulang, sehingga dapat memengaruhi kualitas hidup lansia. Lansia dengan nyeri osteoarthritis cenderung mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti berjalan, berdiri, dan naik tangga. Selain itu, nyeri yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan tidur, kecemasan, depresi, serta meningkatkan ketergantungan terhadap orang lain.

Penatalaksanaan nyeri osteoarthritis umumnya dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis, seperti analgesik dan antiinflamasi nonsteroid, memang efektif dalam mengurangi nyeri, namun penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping, terutama pada lansia. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis menjadi pilihan yang penting dan aman untuk mengatasi nyeri osteoarthritis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang banyak digunakan dalam praktik keperawatan adalah kompres hangat jahe. Jahe (*Zingiber officinale*) mengandung senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, dan zingerone yang memiliki efek antiinflamasi dan analgesik. Pemberian kompres hangat jahe dipercaya dapat meningkatkan aliran darah ke area sendi, mengurangi kekakuan, serta menurunkan intensitas nyeri. Berbagai penelitian nasional dan internasional telah melaporkan efektivitas kompres hangat jahe dalam mengurangi nyeri osteoarthritis. Oleh karena itu, literature review ini dilakukan untuk mengkaji secara komprehensif efektivitas kompres hangat jahe terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia dengan osteoarthritis.

METODE PENELITIAN

Penulisan artikel ini menggunakan desain literature review dengan pendekatan naratif yang bertujuan untuk mengkaji berbagai hasil penelitian terkait penggunaan kompres hangat jahe dalam menurunkan intensitas nyeri pada lansia yang mengalami osteoartritis. Pendekatan ini dipilih untuk mengintegrasikan temuan penelitian dari berbagai sumber sehingga dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai efektivitas intervensi tersebut dalam praktik keperawatan gerontik. Sumber data diperoleh dari publikasi ilmiah nasional dan internasional yang diakses melalui mesin pencarian akademik seperti Google Scholar serta portal jurnal kesehatan. Penelusuran literatur dilakukan dengan menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan osteoartritis, lansia, kompres hangat, jahe, dan manajemen nyeri.

Artikel yang digunakan dalam kajian ini dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu penelitian yang dipublikasikan pada rentang tahun 2020 hingga 2025, melibatkan subjek lansia dengan diagnosis osteoartritis, menggunakan intervensi kompres hangat jahe atau terapi berbasis jahe, serta menampilkan hasil pengukuran intensitas nyeri. Artikel yang tidak memiliki keterkaitan langsung dengan osteoartritis, tidak menyajikan data hasil intervensi, atau tidak tersedia dalam bentuk naskah lengkap tidak disertakan dalam analisis.

Proses seleksi artikel dilakukan melalui beberapa tahapan, dimulai dari penelaahan judul dan abstrak untuk mengidentifikasi kesesuaian dengan topik penelitian. Artikel yang dianggap relevan kemudian dianalisis lebih lanjut melalui pembacaan keseluruhan isi naskah untuk memastikan pemenuhan kriteria yang telah ditetapkan. Berdasarkan proses seleksi tersebut, diperoleh sepuluh artikel yang digunakan sebagai sumber utama dalam penyusunan literature review.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan karakteristik penelitian, jenis intervensi yang digunakan, serta hasil pengukuran nyeri yang dilaporkan pada masing-masing studi. Hasil analisis kemudian disintesis untuk mengidentifikasi pola temuan penelitian dan memberikan gambaran mengenai potensi penggunaan kompres hangat jahe sebagai intervensi nonfarmakologis dalam penatalaksanaan nyeri osteoartritis pada lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jurnal Nasional

No	Judul	Jurnal/volume/tahun	penulis	Tujuan	metode	Hasil	kesimpulan
1	Asuhan Keperawatan Gerontik pada Ny. C dengan Pemberian kompres jahe merah (Zingiber officinale var. Rubrum) dengan masalah nyeri kronis dan diagnosa medis Osteoarthritis di Wilayah Puskesmas Ciumbleuit Bandung Tahun 2025	STIKes Dharma Husada, Tahun 2025 hal 1-9.	Desie Yosella dan Erlina Fazrian .	Untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi kompres jahe merah terhadap penurunan skala nyeri pada pasien lansia dengan osteoarthritis serta menggambarkan proses asuhan keperawatan yang dilakukan	Jenis Penelitian: Studi kasus (case report) Subjek: Ny. C, lansia dengan osteoarthritis dan nyeri kronis, dengan riwayat diabetes dan hipertensi . Intervensi: Pemberian kompres hangat jahe merah selama 5 hari berturut-	Terdapat penurunan skala nyeri pasien dari 7 pada awal intervensi menjadi 3 setelah 5 hari pemberian kompres jahe merah. Pasien mulai mampu berjalan dengan alat bantu dan melaporkan nyeri yang berkurang signifikan	pemberian terapi kompres hangat jahe merah berpengaruh positif terhadap penurunan nyeri pada pasien lansia dengan osteoarthritis. Diharapkan puskesmas memperkuat upaya promotif dan edukatif dalam penanganan serta pencegahan osteoarthritis.

No	Judul	Jurnal/volume/ tahun	penulis	Tujuan	metode	Hasil	kesimpulan
					<p>turut, dilakukan setiap hari pukul 10.00 WIB.</p> <p>Instrumen Pengukuran: Penggunaan skala nyeri (Numeric Rating Scale, NRS) untuk menilai perubahan nyeri, serta pengkajian keperawatan yang meliputi kondisi umum, tanda vital, dan aspek lain sesuai</p>		

No	Judul	Jurnal/volume/tahun	penulis	Tujuan	metode	Hasil	kesimpulan
					kebutuhan		
2	Pengaruh Kompres Hangat Rebusan Jahe terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Sendi Lutut pada Lansia yang Mengalami Osteoarthritis di Puskesmas Kutaraya	<i>Jurnal Kesehatan dan Pembangunan</i> Vol. 14, No. 27, Januari 2024	Yora Nopriani, Belapurna Dewidewi, Anisiska	Mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat rebusan jahe terhadap penurunan intensitas nyeri sendi lutut pada lansia penderita osteoarthritis	Penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one group pretest–posttest. Sampel 24 lansia dengan osteoarthritis. Teknik sampling purposive sampling. Analisis menggunakan uji Wilcoxon	Rata-rata nyeri sebelum intervensi adalah 6,21 (nyeri sedang) dan setelah intervensi menurun menjadi 2,46 (nyeri ringan) . Uji Wilcoxon menunjukkan p value = 0,000 (p < 0,05)	Kompres hangat rebusan jahe berpengaruh signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri sendi lutut pada lansia dengan osteoarthritis
3	Pengaruh Kompres Air Rebusan Jahe Merah terhadap Penurunan Nyeri	Jurnal Kesehatan dan Pembangunan Volume 15, Nomor	Raden Ayu Dhiyaa Ardelia, Nurjanah	Mengetahui perbedaan intensitas nyeri osteoarthritis pada lansia sebelum dan sesudah	Desain penelitian: Pra-eksperimental dengan One Group Pre-Test	Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan yang	Pemberian kompres air rebusan jahe merah terbukti efektif menurunkan

No	Judul	Jurnal/volume/tahun	penulis	Tujuan	metode	Hasil	kesimpulan
	Osteoarthritis pada Lansia	1, Januari 2025		diberikan kompres air rebusan jahe merah.	and Post-Test Design Teknik sampling : Purposive sampling Jumlah sampel: 52 responden lansia dengan osteoarthritis Instrumen: Skala nyeri Analisis data: Uji Wilcoxon	signifikan pada rata-rata skala nyeri osteoarthritis sebelum dan sesudah pemberian kompres air rebusan jahe merah, dengan nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kompres air rebusan jahe merah berpengaruh dalam menurunkan nyeri osteoarthritis pada lansia.	n intensitas nyeri osteoarthritis pada lansia. Terapi ini dapat dijadikan sebagai terapi komplementer nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan, khususnya di pelayanan kesehatan seperti puskesmas.
4	Penerapan	Jurnal Kreativita	Nur Hidayah	Penelitian ini	Penelitian ini	Hasil penelitian	Kompres hangat jahe

No	Judul	Jurnal/volume/tahun	penulis	Tujuan	metode	Hasil	kesimpulan
	Kompres Hangat Jahe untuk Menurunkan Nyeri pada Lansia dengan Osteoarthritis di Desa Sukajaya Lempasin	s Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Volume 6, Nomor 10 tahun 2023	Tulaisyah, Eka Yudha Chrisanto, Rudi Winarno	bertujuan untuk memberikan asuhan keperawatan pada lansia dengan osteoarthritis yang mengalami nyeri sendi menggunakan terapi komplementer berupa kompres hangat jahe, serta menilai efektivitas intervensi tersebut dalam menurunkan intensitas nyeri.	menggunakan akan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian berjumlah 2 orang lansia dengan osteoarthritis yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. Pengukuran nyeri menggunakan	menunjukkan bahwa pada kedua kasus terdapat penurunan skala nyeri setelah diberikan terapi kompres hangat jahe. Keluhan nyeri sendi berkurang secara signifikan setelah intervensi dilakukan selama tiga hari. Terapi kompres jahe terbukti efektif sebagai metode nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri sendi pada lansia dengan osteoarthritis	efektif dalam menurunkan intensitas nyeri sendi pada lansia dengan osteoarthritis. Terapi ini dapat dijadikan sebagai alternatif terapi komplementer yang aman, mudah dilakukan, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh lansia untuk mengurangi nyeri sendi

No	Judul	Jurnal/volume/tahun	penulis	Tujuan	metode	Hasil	kesimpulan
					Numeric Rating Scale (NRS). Intervensi yang diberikan adalah kompres hangat jahe selama tiga hari berturut-turut.		
5	Efektivitas Kompres Hangat Jahe Merah untuk Menurunkan Intensitas Nyeri pada Penderita Osteoarthritis	Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM), Vol. 3 No. 1, Mei 2023	Faiza Yuniati, Dewi Anjarwati, Indra Febriani, Ismar Agustin	Mengetahui efektivitas pemberian kompres hangat jahe merah dalam menurunkan intensitas nyeri pada penderita osteoarthritis	Penelitian deskriptif dengan desain studi kasus. Sampel terdiri dari 2 pasien osteoarthritis di Puskesmas 23 Ilir Palembang. Intervensi kompres hangat jahe	Setelah diberikan kompres hangat jahe merah selama 4 minggu, terjadi penurunan skala nyeri pada kedua klien. Klien pertama mengalami penurunan nyeri dari skala 5 menjadi 2, sedangkan klien kedua	Kompres hangat jahe merah efektif menurunkan intensitas nyeri pada penderita osteoarthritis dan dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis dalam keperawatan.

No	Judul	Jurnal/volume/tahun	penulis	Tujuan	metode	Hasil	kesimpulan
					merah dilakukan 2 kali seminggu selama 4 minggu (8 kali), masing-masing 15 menit. Pengukuran nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS).	dari skala 6 menjadi 3.	

Jurnal Internasional

No	Judul	Jurnal/volume/tahun	Penulis	Tujuan	Metode	Hasil	Kesimpulan
1.	Effectiveness of Ginger on Pain and	Pain Physician, Volume 23, Tahun 2020,	Felipe Araya-Quintanilla, Héctor	Untuk mengevaluasi efektivitas	Penelitian ini merupakan systematic review dan meta-analisis	Hasil meta-analisis menunjukkan	Kesimpulan dari systematic

Function in Knee Osteoarthritis: A PRISMA Systematic Review and Meta-Analysis	halaman E151–E161	Gutiérrez-Espinoza, María Jesús Muñoz - Yanez, Úrsula Sánchez-Montoya, Juan López-Jeldes	konsumsi oral dan aplikasi topikal jahe (Zingiber officinale) dalam menurunkan nyeri serta meningkatkan fungsi lutut pada pasien dengan osteoarthritis lutut.	yang disusun berdasarkan pedoman PRISMA dan terdaftar pada PROSPERO. Pencarian literatur dilakukan pada beberapa basis data (Medline, CENTRAL, CINAHL, PEDro, SPORTDiscus, dan LILACS) hingga Februari 2019. Studi yang diinklusi adalah uji klinis acak (RCT) yang menilai efek jahe oral atau topikal dibandingkan dengan plasebo atau terapi standar pada pasien osteoarthritis lutut. Total terdapat 7 studi yang	bahwa konsumsi jahe oral memberikan penurunan nyeri yang signifikan dibandingkan plasebo pada bulan pertama (MD -7,88 mm; CI 95%). Namun, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan dalam peningkatan fungsi lutut. Aplikasi jahe topikal dibandingkan dengan terapi standar	review dan meta-analisis ini menyatakan bahwa bukti ilmiah yang ada masih belum cukup kuat untuk mendukung penggunaan jahe oral maupun topikal secara klinis dalam mengurangi nyeri dan meningkatkan fungsi lutut pada pasien osteoarthritis lutut. Penulis merekomendasikan perlunya penelitian lanjutan dengan desain metodologi yang lebih baik dan kualitas yang lebih tinggi
---	-------------------	--	---	---	--	---

					memenuhi kriteria inklusi, dengan 4 studi dimasukkan ke dalam analisis kuantitatif (meta-analisis)	tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan baik pada intensitas nyeri maupun fungsi lutut. Kualitas metodologis studi yang disertakan tergolong rendah hingga sedang, dengan tingkat heterogenitas yang tinggi antar penelitian	
2.	Effects of traditional Chinese herb hot compress combine	Frontiers in Physiology Vol 13 Tahun 2022	Jingwen Wang, Wei Liu,	untuk menyelidiki efek dari kombinasi	Jenis Penelitian: Penelitian ini adalah studi eksperimental	Hasil penelitian menunjukkan	Kombinasi kompres panas herbal Tiongkok

<p>d with therapeutic exercise on pain, proprioception, and functional performance among older adults with knee osteoarthritis: A randomized controlled trial</p>		<p>Haitao Fu</p>	<p>kompres panas herbal Tiongkok tradisional (TCHHC) dan latihan terapeutik (TE) selama 8 minggu terhadap rasa sakit, propriosepsi, dan kinerja fungsional pada orang dewasa yang lebih tua dengan osteoarthritis lutut (KOA). Penelitian ini bertujuan untuk menentukan apakah metode kombinasi ini</p>	<p>l acak terkontrol (randomized controlled trial). Subjek: - 27 orang dewasa yang lebih tua (65 tahun ke atas) dengan diagnosis osteoarthritis lutut (KOA). Intervensi: - Kelompok TCHHC TE: - 30 menit kompres panas herbal Tiongkok (TCHHC) - 30 menit mobilisasi sendi - 30 menit latihan ketahanan - Kelompok TE:</p>	<p>kan bahwa: 1. Rasa Sakit: - Skor rasa sakit menurun secara signifikan di kedua kelompok, tetapi penurunan lebih besar terjadi pada kelompok TCHHC TE dibandingkan dengan kelompok TE. - Pada minggu ke-9, skor total WOMAC untuk kelompok</p>	<p>tradisional (TCHHC) dan latihan terapeutik (TE) selama 8 minggu lebih efektif dibandingkan dengan latihan terapeutik saja dalam mengurangi rasa sakit, memulihkan propriosepsi, dan meningkatkan kinerja fungsional pada orang dewasa yang lebih tua dengan osteoarthritis lutut (KOA). Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan TCHHC sebelum TE dapat meningkatkan efek</p>
---	--	------------------	--	--	--	--

				<p>lebih efektif dibandingkan dengan hanya menggunakan latihan terapeutik.</p> <p>- 30 menit mobilisasi sendi</p> <p>- 30 menit latihan ketahanan</p> <p>- 30 menit ceramah kesehatan</p> <p>Instrumen Pengukuran :</p> <p>- Rasa Sakit: Diukur menggunakan Indeks Osteoarthritis Ontario dan McMasters (WOMAC).</p> <p>- Proprioepsi: Diukur dengan perangkat proprioepsi untuk menilai ambang gerakan sendi (knee flexion/extension dan</p>	<p>TCHHC TE lebih rendah dibandingkan kelompok TE.</p> <p>2. Propriosepsi:</p> <p>- Ambang proprioepsi untuk ekstensi lutut dan plantarflexion pergelangan kaki menurun secara signifikan di kedua kelompok, dengan penurunan yang lebih besar pada kelompok</p>	<p>rehabilitasi KOA, dan peneliti merekomendasikan penggunaan metode kombinasi ini dalam program rehabilitasi untuk pasien dengan KOA.</p>
--	--	--	--	--	--	--

					<p>ankle dorsi/plantar flexion).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kinerja Fungsional: Diukur dengan: <ul style="list-style-type: none"> - Tes Timed Up & Go (TUG) - Tes berjalan 20 meter. 	<p>TCHHC TE.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pada minggu ke-9, ambang propriosepsi untuk ekstensi lutut di kelompok TCHHC TE lebih rendah dibandingkan dengan kelompok TE. <p>3. Kinerja Fungsional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Waktu untuk tes TUG dan tes berjalan 20 meter menurun secara signifikan
--	--	--	--	--	--	--

					<p>n di kedua kelompok, namun penurunan lebih besar terjadi pada kelompok TCHHC TE.</p> <p>- Pada minggu ke-9, waktu untuk tes TUG dan tes berjalan 20 meter di kelompok TCHHC TE lebih rendah dibandingkan dengan kelompok TE.</p> <p>Secara keseluruhan</p>	
--	--	--	--	--	---	--

						han, kombinasi TCHHC dan TE terbukti lebih efektif dalam mengurangi rasa sakit, meningkatkan propriosepsi, dan meningkatkan kinerja fungsional pada orang dewasa yang lebih tua dengan KOA.	
3	The Effects of Ginger Kidney Compresses on Severity of Pain and Physical Functions of	<i>International Journal of Traditional and Complementary Medicine Research</i> , volume 2, issue 2, tahun 2021	Sibel Senturk dan Sultan Tasci	untuk mengetahui pengaruh kompres ginjer pada ginjal terhadap tingkat keparaha	Metode penelitian ini adalah studi acak terkendali (randomized controlled trial) yang melibatkan 124 pasien dengan diagnosis	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pengukuran awal, tidak ada perbedaan	pengaplikasian kompres ginjer lebih efektif daripada kompres panas dalam menurunkan tingkat nyeri dan meningkatkan fungsi

	<p>Individuals with Knee Osteoarthritis: A Randomized Controlled Trial</p>			<p>n nyeri dan fungsi fisik pada individu dengan osteoarthritis lutut secara acak terkendali</p>	<p>osteoarthritis lutut. Peserta dibagi menjadi tiga kelompok: kelompok kompres ginjer (43 orang), kelompok kompres panas (41 orang), dan kelompok kontrol (40 orang). Data dikumpulkan menggunakan Form Informasi Pasien, Skala Visual Analog Scale (VAS)-Nyeri, dan Indeks WOMAC Osteoarthritis, pada awal dan akhir intervensi selama 7 hari. Kelompok intervensi menerima kompres ginjer atau panas selama 30 menit</p>	<p>signifikan antar kelompok. Namun, pada pengukuran akhir, terjadi penurunan skor VAS-Nyeri dan WOMAC secara signifikan pada kelompok kompres ginjer dibandingkan kelompok panas dan kontrol ($p < 0,001$). Dengan demikian, kompres ginjer terbukti lebih efektif dalam</p>	<p>fisik pasien dengan osteoarthritis lutut selama periode pengobatan 7 hari</p>
--	--	--	--	--	---	---	--

					setiap hari, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi	mengurangi nyeri dan meningkatkan fungsi fisik pada pasien osteoarthritis lutut.	
4	The Effect of Ginger on Pain and Satisfaction of Patients with Knee Osteoarthritis	Jundishapur J Chronic Dis Care, Volume 6, Tahun 2020	Zeinab Alipour, Marziyeh Asadizadeh, Sedigh Fayazi, Nima Yeganeh, Maryam Kochak, Mohammad Hossein Haghghi Zadeh	Menentukan efek jahe terhadap rasa sakit dan kepuasan pasien dengan osteoarthritis lutut.	Uji klinis acak Partisipan: 90 pasien dengan osteoarthritis lutut, dibagi menjadi dua kelompok (kelompok jahe dan kontrol). Intervensi: Kelompok jahe menerima dua tablet 500 mg jahe per hari selama 12 minggu; kelompok kontrol hanya menerima perawatan	Tidak ada perbedaan signifikan dalam skor rasa sakit antara kedua kelompok sebelum intervensi; setelah intervensi, skor rasa sakit menurun lebih banyak di kelompok jahe (P = 0.001).	Jahe efektif dalam mengurangi rasa sakit pada pasien dengan osteoarthritis lutut dan dapat digunakan sebagai metode aman untuk meningkatkan kualitas hidup pasien.

					<p>konvensional .</p> <p>Pengukuran: Tingkat rasa sakit diukur dengan skala visual (VAS) dan kepuasan menggunakan kuesioner pada awal dan akhir penelitian.</p>	<p>Kepuasan terhadap perawatan menunjukkan perbedaan signifikan (P = 0.012), dengan tingkat kepuasan lebih tinggi di kelompok yang menerima jahe.</p> <p>Insiden efek samping tidak signifikan antara kedua kelompok.</p>	
5	“Analisis Intervensi Giving Warm Compres	Jurnal: Nursing Case Insight Journal	Susyan ti, S. Windi, W.	Untuk menganalisis intervensi asuhan keperaw	Artikel ini menggunakan metode studi kasus (case study) untuk menganalisis	Hasil penelitian menunjukkan:	Pemberian kompres hangat dengan rebusan jahe terbukti dapat

<p>s with Boiled Ginger in the Elderly who Sufferer Osteoarthritis: Case Study”</p>	<p>Volume: Vol. 2 No. 1 Tahun: 2024</p>		<p>atan dengan pemberian kompres hangat rebusan jahe untuk menurunkan tingkat nyeri pada lansia penderita osteoarthritis. jurnal ini berfokus pada evaluasi efektivitas pemberian kompres hangat rebusan jahe sebagai salah satu tindakan non-farmakologis dalam meredakan</p>	<p>intervensi pemberian kompres hangat rebusan jahe pada seorang lansia dengan Osteoarthritis. Berikut detail metodologinya: Desain Penelitian: Case study Partisipan: Satu orang lansia penderita osteoarthritis Pengumpulan Data: Riwayat penyakit (history taking) Observasi klinis Pemeriksaan fisik Instrumen: Numeric Rating Scale (NRS) untuk</p>	<p>Penurunan nyeri setelah diberikan kompres hangat rebusan jahe Aktivitas ini terbukti mengurangi skala nyeri pada klien Penurunan nyeri ini disebabkan oleh kandungan gingerol pada jahe yang memiliki efek anti-inflamasi dan analgesik serta efek panas yang</p>	<p>mengurangi skala nyeri pada lansia yang menderita Osteoarthritis. Hal ini terjadi karena jahe memiliki kandungan bioaktif (gingerol) yang mampu menghambat pembentukan prostaglandin sebagai mediator nyeri, sekaligus efek panas yang meningkatkan sirkulasi darah dan relaksasi jaringan sendi. □ Nursing Case Insight Journal</p>
---	---	--	--	--	--	---

				<p>an nyeri osteoart hritis pada lansia melalui pendekatan studi kasus.</p>	<p>mengukur tingkat nyeri</p> <p>Analisis: Perbandingan antara praktik (intervensi) dengan teori (Evidence-Based Practice)</p> <p>Metode ini bertujuan untuk melihat perubahan nyeri yang terjadi setelah pemberian kompres hangat rebusan jahe melalui teori dan praktik keperawatan.</p>	<p>meningkatkan aliran darah sehingga membantu mengurangi nyeri pada sendi osteoart hritis</p> <p>Selain itu, vasodilatasi akibat panas merilekskan otot dan membantu sirkulasi oksigen dan nutrisi ke jaringan sendi yang nyeri</p> <p>Dengan kata lain, intervensi ini efektif</p>	<p>Artikel ini kemudian merekomendasikan penggunaan kompres hangat jahe sebagai salah satu alternatif intervensi non-farmakologis dalam manajemen nyeri osteoarthritis pada lansia</p>
--	--	--	--	---	--	--	--

						dalam menurun kan nyeri klinis pada lansia dengan Osteoart hritis dalam kasus ini.	
--	--	--	--	--	--	--	--

Hasil literature review menunjukkan bahwa kompres air hangat jahe memiliki efek positif terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia dengan osteoarthritis. Efek ini dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja panas dan kandungan aktif jahe. Panas dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, meningkatkan aliran darah ke area sendi, serta membantu relaksasi otot dan jaringan sekitar sendi.

Selain efek panas, jahe mengandung senyawa gingerol dan shogaol yang bersifat antiinflamasi. Senyawa ini dapat menghambat produksi prostaglandin dan sitokin proinflamasi yang berperan dalam proses nyeri dan peradangan pada osteoarthritis. Dengan berkurangnya proses inflamasi, intensitas nyeri yang dirasakan oleh lansia juga menurun.

Hasil penelitian nasional menunjukkan bahwa kompres hangat jahe mudah diterapkan dan diterima dengan baik oleh lansia. Lansia melaporkan adanya rasa nyaman, hangat, dan rileks setelah pemberian kompres. Hal ini sejalan dengan penelitian internasional yang menyatakan bahwa jahe dapat meningkatkan kepuasan pasien serta kualitas hidup penderita osteoarthritis.

Dalam konteks keperawatan gerontik, kompres hangat jahe dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi mandiri perawat dalam mengelola nyeri osteoarthritis. Intervensi ini tidak memerlukan biaya tinggi, mudah dilakukan, serta memiliki risiko efek samping yang minimal. Oleh karena itu, perawat diharapkan dapat mengedukasi lansia dan keluarga mengenai cara penggunaan kompres hangat jahe sebagai bagian dari perawatan di rumah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil literature review, dapat disimpulkan bahwa kompres hangat jahe efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan fungsi sendi pada lansia dengan osteoarthritis. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis dalam praktik keperawatan gerontik. Kompres hangat jahe direkomendasikan untuk digunakan secara rutin sebagai bagian dari asuhan keperawatan pada lansia dengan osteoarthritis.

DAFTAR PUSTAKA

- Altman, Roy D., & Marcussen, K. C. (2001). Effects of a ginger extract on knee pain in patients with osteoarthritis. *Arthritis & Rheumatism*, 44(11), 2531–2538.
- Araya-Quintanilla, et al.. (2020). Effectiveness of ginger on pain and function in knee osteoarthritis: A PRISMA systematic review and meta-analysis. *Pain Physician*, 23(2), E151–E161
- Bartels, Eline M., et al. (2015). Ginger for osteoarthritis. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 1.
- Dengan Masalah Nyeri Kronis dan Diagnosa Medis Osteoarthritis di Wilayah Puskesmas Ciumbuleuit Kota Bandung Tahun 2025 "STIKes Dharma Husada, Tahun 2025 hal 1-9.
- Desie Yosella dan Erlina Fazrian (2025). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada NYC Dengan Pemberian Kompres Hangat Jahe Merah (Zingiberl Officinale VAR. RUBRUM)
- Hunter, David J., & Bierma-Zeinstra, S. (2019). Osteoarthritis. *The Lancet*, 393(10182), 1745–1759.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nopriani, Y., Dewi, B. P., & Siska, A. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Sendi Lutut Pada Lansia Yang Mengalami Osteoarthritis Di Puskesmas Kutaraya. *Jurnal kesehatan dan pembangunan*, 14(1), 133–141.
- Pratiwi, A., & Handayani, S. (2020). Efektivitas terapi kompres jahe terhadap nyeri sendi pada lansia dengan osteoarthritis. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 8(1), 45–52.
- Raden Ayu Dhiyaa Ardelia, & Nurjannah. (2025). Pengaruh kompres air rebusan jahe merah terhadap penurunan nyeri osteoarthritis pada lansia. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 15(1), 31–36.

- Sari, N., & Yanti, D. (2021). Pengaruh kompres hangat jahe terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia dengan osteoarthritis lutut. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(2), 85–92.
- Susyanti, S., & Windi, W. (2024). Analysis Intervention Giving Warm Compress with Boiled Ginger in the Elderly who Sufferer Osteoarthritis: Case Study. *Nursing Case Insight Journal*, Vol. 2 No. 1, 18-21. *Nursing Case Insight Journal*
- Wang J. et al. (2022). *Frontiers in Physiology*. Effects of Traditional Chinese Herb Hot Compress Combined with Therapeutic Exercise on Pain and Functional Performance Among Older Adults with Knee Osteoarthritis: A Randomized Controlled Trial
- World Health Organization. (2023). *Osteoarthritis*. Geneva: WHO.
- Wulandari, R., & Putri, M. (2022). Pengaruh kompres hangat jahe terhadap skala nyeri pada penderita osteoarthritis. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(3), 123–130.
- Yuniati, F., Anjarwati, D., Febriani, I., Agustin, I., Kemenkes Palembang, P., & Selatan, S. (n.d.). EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT JAHE MERAH UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PADA PENDERITA OSTEOARTHRITIS. In *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)* (Vol. 3, Number 1).
- Zeng, C., Wei, J., Li, H., Yang, T., Zhang, Y., & Lei, G. (2015). Effectiveness and safety of ginger in osteoarthritis patients: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Osteoarthritis and Cartilage*, 23(1), 13–21