

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SKRIPSI, AGUSTUS 2026
RINA SUMANTRI
Ns. M.BAGUS ANDRIANTO, S.Kep., M.Kep

**PENGARUH KOMBINASI KOMPRES JAHE MERAH HANGAT DAN TERAPI
RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP INTENSITAS NYERI
REMATIK PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA KOTA
BENGKULU**

X + 71 hlm, 10 tabel, 12 lampiran

ABSTRAK

Nyeri rematik merupakan masalah kesehatan yang sering dialami lansia dan dapat menyebabkan keterbatasan aktivitas serta menurunkan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh kombinasi kompres jahe merah hangat dan terapi relaksasi otot progresif terhadap intensitas nyeri rematik pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu Tahun 2026. Penelitian menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan one group pretest-posttest. Populasi sekaligus sampel berjumlah 20 lansia yang mengalami nyeri rematik dengan teknik total sampling. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Paired Sample t-test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri sedang, sedangkan setelah diberikan kombinasi intervensi terjadi penurunan menjadi nyeri ringan. Hasil uji Paired Sample t-test diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan kombinasi kompres jahe merah hangat dan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan intensitas nyeri rematik. Disimpulkan bahwa kombinasi kedua intervensi efektif menurunkan nyeri rematik dan dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis yang mudah, aman, dan dapat diterapkan dalam tindakan keperawatan pada lansia.

Kata Kunci: Kompres Jahe Merah Hangat, Terapi Relaksasi Otot Progresif, Intensitas Nyeri, Rematik, Lansia

Daftar Bacaan: 26 (2021-2026)

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING STUDY PROGRAM
THESIS, AUGUST 13, 2026

RINA SUMANTRI
Ns. M. BAGUS ANDRIANTO, S.Kep., M.Kep.

THE EFFECT OF A COMBINATION OF WARM RED GINGER
COMPRESSES AND PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY
ON RHEUMATIC PAIN INTENSITY AMONG ELDERLY PEOPLE AT
PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BENGKULU CITY

x + 92 pages, 10 tables, 12 appendices

ABSTRACT

Rheumatic pain is a common health problem experienced by older adults and may cause limitations in daily activities and reduce their quality of life.

This study aimed to determine the effect of a combination of warm red ginger compresses and progressive muscle relaxation therapy on the intensity of rheumatic pain among elderly people at Panti Sosial Tresna Werdha, Bengkulu City in 2026.

This study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The population and sample consisted of 20 older adults experiencing rheumatic pain, selected using total sampling. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. The data were analyzed using univariate and bivariate analyses with a paired-samples t-test at a significance level of $\alpha = 0.05$.

The results showed that before the intervention, most respondents experienced moderate pain, whereas after receiving the combined intervention, their pain intensity decreased to mild pain. The results of the paired-samples t-test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of the combination of warm red ginger compresses and progressive muscle relaxation therapy on reducing rheumatic pain intensity.

It can be concluded that the combination of these two interventions is effective in reducing rheumatic pain and can be used as a simple, safe, and applicable non-pharmacological therapy in nursing care for older adults.

Keywords: Warm Red Ginger Compress, Progressive Muscle Relaxation Therapy, Pain Intensity, Rheumatic Pain, Older Adults

References: 26 (2021-2026)

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Menurut data *World Health Organization* (WHO 2022), kondisi kesehatan muskuloskeletal merupakan salah satu masalah kesehatan umum di seluruh dunia, terutama pada kelompok usia lanjut. Kondisi seperti nyeri punggung bawah, nyeri sendi, dan osteoarthritis menyumbang sebagian besar beban penyakit muskuloskeletal dan menjadi penyebab utama disabilitas global. Muskuloskeletal sering ditandai dengan nyeri yang persisten serta keterbatasan mobilitas dan fungsi tubuh, sehingga dapat mengganggu kualitas hidup, aktivitas harian, serta kapasitas fungsional orang lanjut usia. Data WHO menunjukkan bahwa pada tahun 2022 sekitar 1,71 miliar orang di seluruh dunia mengalami kondisi muskuloskeletal

Prevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia, terutama pada usia di atas 55 tahun. osteoarthritis sebagai salah satu kondisi muskuloskeletal yang paling sering dijumpai pada lansia, juga menunjukkan tren peningkatan prevalensi dengan bertambahnya usia. Selain itu, nyeri punggung bawah menjadi penyebab utama disabilitas global, dengan prevalensi yang meningkat seiring populasi yang menua. Terapi non-farmakologi seperti kompres hangat dan relaksasi otot progresif dikenal dapat membantu menurunkan persepsi nyeri dengan mekanisme relaksasi dan aktivasi respons relaksasi sistem saraf (Ayu & Mastryagung, 2022).

Di kawasan Asia Tenggara sendiri, sekitar 8% atau sekitar 142 juta orang diperkirakan merupakan lansia, dan jumlah ini diproyeksikan meningkat secara signifikan pada tahun-tahun mendatang sebagai bagian dari transisi demografis yang terjadi di wilayah tersebut.

Data epidemiologis lain menunjukkan bahwa nyeri sendi telah dialami oleh puluhan juta orang, termasuk di kawasan Asia Tenggara, sehingga nyeri muskuloskeletal merupakan permasalahan kesehatan lansia yang perlu mendapat perhatian serius. Salah satu intervensi non-farmakologis yang banyak dipelajari adalah kompres hangat jahe (*Zingiber officinale*). Terapi ini dipercaya bekerja melalui mekanisme vasodilatasi dan efek anti-inflamasi yang berasal dari senyawa aktif seperti gingerol, sehingga dapat membantu menurunkan intensitas nyeri sendi tanpa penggunaan obat. Selain kompres jahe, terapi relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation/PMR*) juga telah dibuktikan mampu menurunkan persepsi nyeri pada lansia melalui pengurangan ketegangan otot dan peningkatan respons relaksasi saraf (Dwipayanti et al., 2018)

Di Indonesia, penyakit rematik merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup banyak dialami oleh masyarakat terutama pada kelompok usia lanjut. Berdasarkan data kesehatan nasional, penyakit sendi termasuk rematik memiliki prevalensi sekitar 11,9% berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan dan mencapai 24,7% berdasarkan gejala yang dirasakan masyarakat. Angka ini menunjukkan bahwa penyakit rematik masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi di Indonesia (Safitri et al., 2024)

Selain itu, prevalensi osteoarthritis sebagai salah satu bentuk penyakit rematik juga meningkat seiring bertambahnya usia, yaitu sekitar 11,1% pada usia 45–54 tahun, 15,5% pada usia 55–64 tahun, dan meningkat menjadi sekitar 18,6–18,9% pada usia di atas 65 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok lansia merupakan kelompok yang paling rentan mengalami nyeri sendi akibat rematik (Pendit & Reti, 2023)

Penyakit rematik pada lansia sering menimbulkan keluhan utama berupa nyeri pada persendian, kaku sendi, pembengkakan, dan keterbatasan gerak, sehingga dapat menurunkan kemampuan aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, diperlukan upaya penanganan yang efektif, salah satunya melalui terapi nonfarmakologis, seperti kompres hangat dan teknik relaksasi otot, untuk membantu menurunkan intensitas nyeri yang dialami lansia(Andolita et al., 2025)

Berdasarkan hasil observasi awal senin 15 desember 2025 yang dilakukan di lokasi penelitian, yaitu pada lansia yang mengalami rematik, ditemukan bahwa sebagian besar 28 /(12,7%) lansia mengeluhkan nyeri sendi yang muncul secara berulang dan cenderung meningkat pada kondisi tertentu seperti cuaca dingin, kelelahan, dan setelah melakukan aktivitas fisik ringan. Nyeri rematik yang dialami lansia tersebut berdampak pada keterbatasan aktivitas sehari-hari, seperti berjalan, berdiri dalam waktu lama, serta melakukan perawatan diri secara mandiri.

Selain itu, penanganan nyeri rematik di tempat penelitian masih didominasi oleh penggunaan terapi farmakologis, seperti obat analgesik, yang digunakan secara berulang dalam jangka waktu lama. Penggunaan obat-obatan ini berpotensi menimbulkan efek samping pada lansia, seperti gangguan lambung, penurunan fungsi ginjal, dan ketergantungan terhadap obat, sehingga diperlukan alternatif penanganan nyeri yang lebih aman dan minim efek samping.

Hasil wawancara dengan petugas kesehatan di lokasi penelitian menunjukkan bahwa penerapan terapi nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri rematik pada lansia masih sangat terbatas. Kompres hangat memang sesekali dilakukan, namun belum menggunakan bahan herbal seperti jahe yang memiliki efek antiinflamasi dan analgesik. Selain itu, terapi relaksasi otot progresif belum pernah diterapkan secara terstruktur sebagai intervensi keperawatan untuk menurunkan intensitas nyeri rematik pada lansia.

Hasil survey awal pada tanggal 19 Desember 2025 data yang terlihat dari Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu, sejumlah lansia yang tercatat pada tahun 2023 sebanyak 70 orang sedangkan 2024 sebanyak 40 orang sedangkan pada tahun 2025 sebanyak 67 orang, dan pada tahun 2026 sebanyak 60 orang. menunjukkan bahwa 20 lansia mengalami nyeri rematik dan belum mengonsumsi obat analgesik secara rutin.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dari itu penulis mengambil penelitian dengan judul "pengaruh kombinasi kompres jahe hangat dan terapi relaksasi otot progresif terhadap intensitas nyeri rematik pada lansia

1.2. Identifikasi Masalah

Di Kota Bengkulu, khususnya di kalangan lansia, prevalensi nyeri rematik terus meningkat seiring bertambahnya usia. Nyeri rematik yang dialami lansia sering menimbulkan keterbatasan gerak, menurunkan kualitas hidup, dan meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti stres dan depresi. Observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami nyeri sendi yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari, namun banyak yang belum mendapatkan intervensi non-farmakologis secara optimal.

1.3. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada lansia yang mengalami nyeri rematik dan fokus pada efektivitas kombinasi kompres jahe hangat dan terapi relaksasi otot progresif terhadap intensitas nyeri.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh kombinasi kompres jahe hangat dan terapi relaksasi otot progresif, terhadap intensitas nyeri rematik pada lansia dan setelah diberikan kombinasi kompres jahe hangat dan terapi relaksasi otot progresif, serta seberapa efektif kombinasi

kompres jahe hangat dan terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan intensitas nyeri rematik pada lansia.

1.5. Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh kombinasi kompres jahe hangat dan terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan intensitas nyeri rematik pada lansia yang berada di Panti sosial tresna werdha kota bengkulu.

1.5.2 Tujuan Khusus:

1.5.2.1 Diketahui tingkat intensitas nyeri rematik sebelum diberikan kombinasi kompres jahe hangat dan terapi relaksasi otot progresif terhadap intensitas nyeri rematik pada lansia di panti tresna werdha kota bengkulun

1.5.2.2 Diketahui tingkat intensitas nyeri rematik setelah diberikan kombinasi kompres jahe hangat dan terapi relaksasi otot progresif terhadap intensitas nyeri rematik pada lansia di panti sosial tresna werdha kota bengkulu.

1.5.2.3 Diketahui pengaruh kombinasi kompres jahe merah hangat dan terapi relakasasi otot progresif sebelum dan sesudah diberikan intensitas nyeri rematik pada lansia dipanti tresna werdha kota bengkulu.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Bagi Petugas di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu

hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi dan pengetahuan untuk meningkatkan kesehatan pada pasien yang menderita rheumatoid arthritis, khususnya dalam melaksanakan tindakan keperawatan pada pasien rheumatoid arthritis dengan melakukan kompres jahe merah hangat dan terapi relaksasi otot progresif.

1.6.2 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam menambah wawasan dan pengetahuan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah

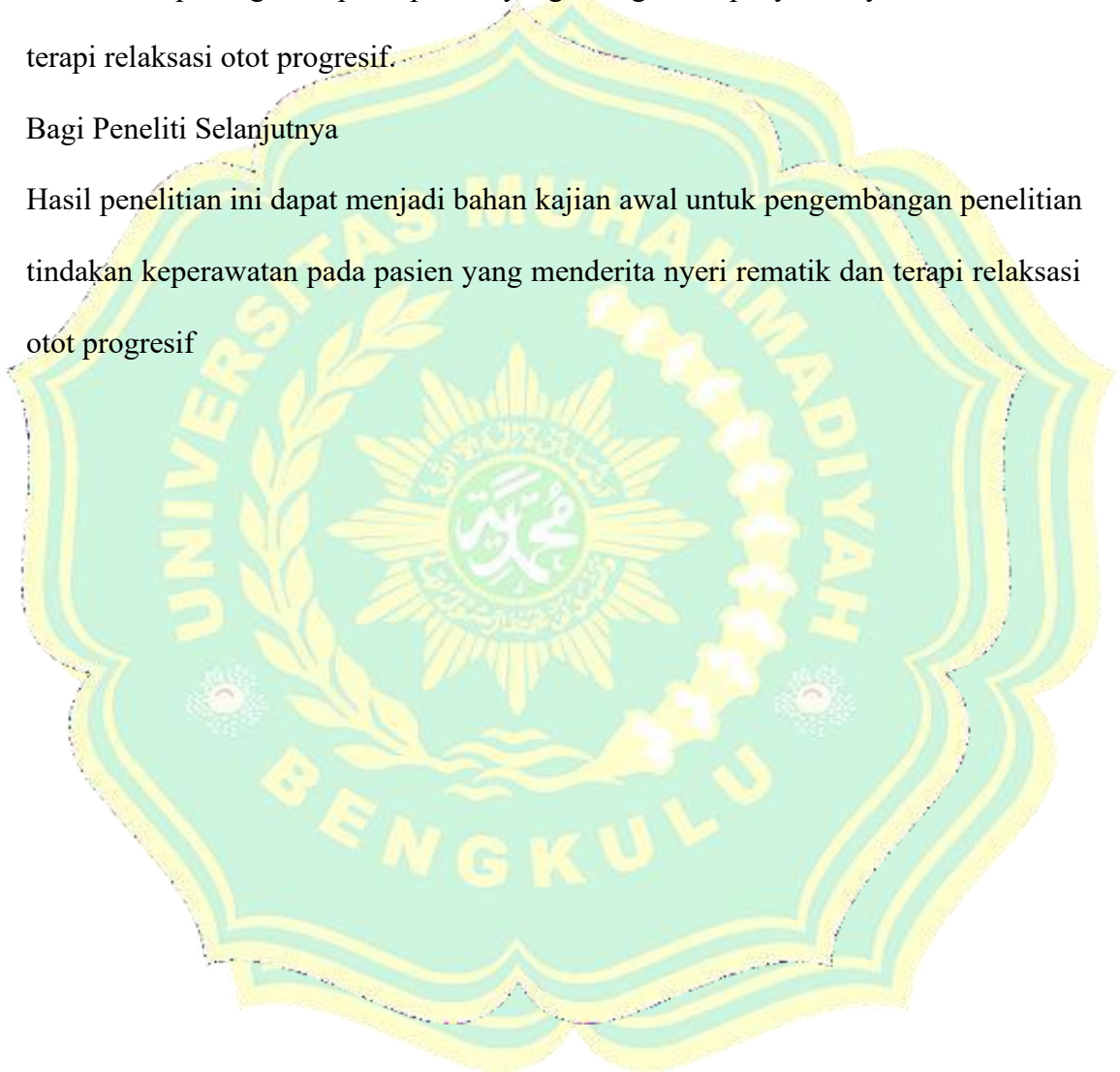
Bengkulu dan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan informasi tentang tindakan keperawatan pada pasien yang menderita penyakit nyeri rematik dan terapi relaksasi otot progresif

1.6.3 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman dan referensi untuk masyarakat dalam melakukan penanganan pada pasien yang mengalami penyakit nyeri rematik dan terapi relaksasi otot progresif.

1.6.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan kajian awal untuk pengembangan penelitian tindakan keperawatan pada pasien yang menderita nyeri rematik dan terapi relaksasi otot progresif



1.6. Keaslian Penelitian

2. 1.7.1. Tabel keaslian penelitian

No.	Nama Dan Tahun	Judul Penelitian	Hasil penelitian	Perbedaan	Persamaan
1.	Tina Yuli Fatmawati dan Ariyanto (2021)	Efektivitas Terapi Kompres Jahe dan Kompres Serai Hangat untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Arthritis Rheumatoid pada Lanjut Usia	Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan intervensi kompres jahe dan kompres serai hangat terhadap intensitas nyeri arthritis reumatoid pada lansia di PSTW Kota Jambi. Keduanya memiliki nilai p 0,000, artinya keduanya memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri arthritis reumatoid pada lansia di PSTW.	Perbedaannya ada pada objek tempat penelitian dan variable Kompres serai hangat terhadap instensitas nyeri Arthritis Rheumatoid Pada lansia.	Persamaannya ada pada pengaruh terapi kompres jahe.
2.	Evi Dwi Astuti, Fajar Alam Putra, Vitri Dyah Herawati (2022)	Efektivitas kompres jahe dan kompres air hangat terhadap penurunan nyeri asam urat pada lansia gondang	Hasil uji statistik didapatkan hasil p-value $0,001 < 0,05$ sehingga H1 diterima yang berarti ada efektifitas kompres jahe dan kompres air	Perbedaannya ada pada Objek tempat penelitian dan variable Terhadap penurunan Nyeri	Persamaannya ada pada Efektivitas KompresJahe Hangat.

		Tengah joho mojolaban sukoharjo	hangat terhadap penurunan nyeri asam urat pada lansia Gondang Tengah, Joho, Mojolaban, Sukoharjo.	Asam Urat Pada lansia	
3.	Muhammad Rifai Muchlis dan Ernawati (2021)	Efektivitas pemberian terapi kompres hangat jahe merah untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia	Hasil studi menunjukkan bahwa ada perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi kompres hangat, baik pada responden pertama maupun responden kedua. Terapi kompres hangat jahe merah dapat menurunkan skala nyeri sendi pada lansia.	Perbedaanya ada pada Objek tempat penelitian dan variable Untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia	Persamaanya ada pada pengaruh Pemberian Terapi Kompres Jahe Hangat
4.	Siti Qomariah dan Moh Ubaidillah (2024)	Efektivitas kompres jahe dan kompres air hangat terhadap intensitas nyeri sendi pada lansia di posyandu lansia (desa minoharjo kec widang kab tuban)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan peregangan perut pada kategori nyeri sedang dan setelah diberikan peregangan perut pada kategori nyeri ringan. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,000$ pada $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh peregangan perut dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore pada	Perbedaanya ada pada objek tempat penelitian dan variable Intensitas Nyeri sendi pada lansia	Persamaanya ada pada Efektivitas Kompres Jahe Hangat.

				remaja Pandan, Minohorejo, Widang Kab. Tuban.	Dusun Desa Kec.		
5.	Yeni Pratiwi dan Darmawan Simanjuntak (2025)	Efektivitas Terapi Kompres Hangat Jahe terhadap Nyeri Sendi pada Lansia dengan Osteoarthritis	Hasil penelitian menunjukkan penurunan skor nyeri yang signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa kompres jahe hangat merupakan terapi komplementer yang efektif untuk mengatasi nyeri osteoarthritis pada lansia. Terapi ini dapat direkomendasikan sebagai metode yang sederhana, terjangkau, dan aman untuk meningkatkan kualitas hidup di kalangan populasi lansia.	Perbedaanya ada apada objek tempat penelitian dan variable Nyeri Sendi pada lansia dengan osteoaritis.	Persamaanya ada pada Efektivitas Terapi Kompres Hangat jahe.		