

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS KOMPRES JAHE MERAH DAN  
KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI SENDI  
PADA LANJUT USIA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana  
Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



**Disusun Oleh :**

**RINA WIDIYA HASIM**

**20130320058**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
2017**

**HALAMAN PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI**

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS KOMPRES JAHE MERAH DAN  
KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI SENDI  
PADA LANJUT USIA**

Disusun oleh:

**RINA WIDIYA HASIM**

20130320058

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal :

14 Agustus 2017

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji

  
Ambar Relawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep

  
Arianti, M.Kep., Sp.Kep.MB

NIK: 19860604201410173232

NIK: 19801220200510173073

Mengetahui,

Ka. Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Sri Sumaryanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp. Mat

NIK : 19770313200104173046

## **BEDAAN EFEKTIVITAS KOMPRES JAHE MERAH DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI SENDI PADA LANJUT USIA**

Rina Widiya Hasim<sup>1</sup>, Ambar Relawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Ilmu Keperawatan UMY, <sup>2</sup>Dosen Ilmu Keperawatan UMY  
e-mail : rina.widiya61@gmail.com

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Prevalensi nyeri sendi pada lanjut usia di Indonesia dari waktu ke waktu meningkat. Nyeri sendi lebih rentan terjadi pada lanjut usia sehingga menyebabkan perubahan fisik. Akibat perubahan tersebut dapat menimbulkan penurunan rentang gerak dan kecacatan. Upaya untuk mengatasi nyeri sendi tersebut dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Salah satu terapi nonfarmakologi yang diberikan adalah kompres jahe merah dan kompres hangat. **Tujuan :** Untuk mengetahui Perbedaan Efektivitas Kompres Jahe Merah Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lanjut Usia. **Metode Penelitian :** Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* dengan *pretest-posttes with control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah 131 orang di Posyandu Lansia Pedukuhan Mejing Lor RW 01. Sampel sebanyak 20 responden menggunakan *clusture sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2017 di Posyandu Lansia Pedukuhan Mejing Lor RW 01. **Hasil Penelitian :** Hasil penelitian yang didapatkan adalah rata-rata penurunan skala nyeri pada kelompok kompres jahe merah adalah 2,40 dan rata-rata penurunan skala nyeri pada kelompok kompres hangat adalah 0,60. Hasil beda menggunakan uji *Man Whitney* didapatkan nilai signifikansi 0,002 ( $p < 0,05$ ) yang bermakna terdapat perbedaan signifikan antara keompres jahe merah dan kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri sendi. **Kesimpulan :** Kompres jahe merah lebih efektif menurunkan nyeri dibandingkan kompres hangat.

**Kata Kunci :** Lansia, Nyeri Sendi, Kompres Jahe Merah, Kompres Hangat

## **THE DIFFERENCE EFFECTIVENESS OF RED GINGER COMPRESS AND WARM COMPRESS TO DECREASE THE SCALE OF JOINT PAIN IN THE ELDERLY**

Rina Widiya Hasim<sup>1</sup>, Ambar Relawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Student of School of Nursing UMY, <sup>2</sup> Lecturer of School of Nursing UMY  
e-mail : rina.widiya61@gmail.com

### **ABSTRACT**

**Background** :The prevalence of joint pain in the elderly in Indonesia over time increases. Joint pain is more prone to occur in the elderly resulting in physical changes. As a result of these changes can cause decreased range of motion and disability. Efforts to overcome these joint pain can be done with pharmacological therapy and nonpharmacology therapy. One of the non-pharmacological therapy is a red ginger compress and warm compress. **Objective** : To know the Differences Effectiveness Red Ginger Compress And Warm Compress Against Pain Reduction Joints At Elderly. **Research Methods** : The type of research used in this study is *Quasi Eksperimen* with pretest-posttes with control group. The population in this study were 131 people who visited the Posyandu Lansia Pedukuhan Mejing Lor RW 01. The sample of 20 respondents using clusture sampling. This research was conducted in May 2017 at Posyandu Lansia Sub-district of Mejing Lor RW 01. **Results** :The results showed that the average decrease in the pain scale in the red ginger compression group was 2.40 and the mean decrease in the pain scale in the warm compress group was 0.60. Different results using *Man Whitney test* showed a significance value of 0,002 ( $p < 0.05$ ) which means there is a significant difference between red ginger compress and warm compresses against the descendant the scale pof joint pain. **Conclusion** : Red ginger compress is more effective in reducing pain than warm compresses.

**Keywords** : Elderly, Joint Pain, Red Ginger Compound, Warm Compress

## PENDAHULUAN

Penduduk lanjut usia adalah mereka yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih.<sup>1</sup> Di Indonesia sendiri menempati urutan ke-4 besar negara setelah India, Cina dan Jepang. Pada tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menjadi 18,781 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025, jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa. Jika dilihat sebaran penduduk lansia menurut provinsi, presentase lansia diatas 10% sekaligus paling tinggi ada di Provinsi Yogyakarta (13,04%), Jawa Timur (10,40%) dan Jawa Tengah (10,34%) (Kemenkes RI, 2013).<sup>2</sup>

Dengan bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan sehingga penyakit tidak menular banyak terjadi pada lanjut usia. Penyakit tidak menular yang banyak diderita oleh penduduk lansia antara lain hipertensi, nyeri sendi, stroke dan diabetes mellitus (Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat, 2015).<sup>3</sup>

Nyeri sendi merupakan penyakit yang sering terjadi pada lansia dan paling banyak menyebabkan kecacatan. Angka kejadian nyeri sendi di dunia pada usia 45-64 tahun sebesar 30,3 % dan pada usia  $\geq 65$  tahun dilaporkan sebanyak 49,7% (Barbour, 2013). Di Indonesia, nyeri sendi adalah salah satu dari 12 penyakit tidak menular dengan angka kejadian sebesar 24,7% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013).<sup>4</sup>

Terlihat dari penelitian Damaiyanti & Siska, (2012) mengatakan nyeri sendi banyak dikeluhkan oleh lansia dibagian lutut, kaki dan panggul sehingga mereka merasakan terganggu dalam

melakukan aktifitas akibat rasa nyeri yang dirasakan.<sup>5</sup>

Upaya dalam menangani nyeri tersebut dapat dilakukan dengan terapi modalitas untuk mengurangi nyeri adalah terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri diantaranya dengan metode stimulasi kutaneus, relaksasi dan imajinasi terpimpin, distraksi, stimulasi saraf transkutaneus secara elektrik, dan herbal. Stimulasi kutaneus dapat diberikan dengan terapi hangat dan terapi relaksasi sehingga menunjukkan respon yang baik bagi pasien *osteoarthritis* (Cantarini et al, 2007).<sup>6</sup>

Kompres hangat adalah suatu metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis, antara lain efek vasodilatasi, meningkatkan permeabilitas kapiler, meningkatkan metabolisme seluler, merelaksasi otot, meningkatkan aliran darah ke suatu area. Kompres hangat dapat meningkatkan suhu jaringan dan sirkulasi darah lokal, yang dapat menghambat produk metabolisme inflamasi seperti prostaglandin, bradikinin dan histamin sehingga dapat mengurangi nyeri (Heger, 2003 dalam Izza, 2014).<sup>7</sup>

Tidak hanya kompres hangat tetapi kompres jahe juga efektif untuk mengurangi nyeri. Kompres jahe adalah salah satu kombinasi antara terapi hangat dan terapi relaksasi yang bermanfaat pada penderita nyeri sendi.<sup>8</sup> Jahe mengandung senyawa *Phenol* yang terbukti memiliki efek anti radang dan diketahui ampuh mengusir penyakit sendi juga ketegangan yang dialami otot

sehingga dapat memperbaiki sistem muskuloskeletal yang menurun (Susilowati, 2015).<sup>9</sup> Selain itu jahe juga memiliki efek farmakologis yaitu rasa panas dan pedas dimana rasa panas ini dapat meredakan rasa nyeri, kaku dan spasme otot serta terjadinya vasodilatasi pembuluh darah.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian *Quasi Eksperimental* dengan *pretest-posttest with control group* disgn yaitu menggunakan kelompok perlakuan dan control sebagai pembanding.

Populasi dalam penelitian ini semua lansia di Posyandu ansia Mejing Lor Rw 01 yang berjumlah 131 orang. Pada penelitian ini pengambilan sampel menggunakan metode *clusture sampling* yang berjumlah sebanyak 20 orang.

Perbedaan efektivitas kompres jahe merah dan kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lanjut usia menggunakan instrumen kompres jahe merah : Alat : Timbangan, penumbuk, gelas ukur, termometer air panas, dan handuk kecil. Bahan : Jahe merah basah yang ditumbuk sebanyak 20 gr, air panas 200 mL. kompres hangat : Alat : Kantung karet atau bulu-buli, termos air panas, thermometer air panas, dan handuk kecil. Untuk mengukur nyeri digunakan lembar observasi *Numeric Rating Scale*.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 4.1 Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia (n=10)**

Kelompok	Usia (tahun)				
	Mean	Median	Min	Max	Std. Deviasi
Kompres Jahe Merah	68,10	67,00	60	80	6,350
Kompres hangat	69,90	69,00	60	80	7,450

Sumber : Data Primer (2017)

Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil dari 20 orang responden, pada kelompok kompres jahe merah responden memiliki karakteristik usia minimal 60 tahun, usia maksimal 80 tahun, dan rata-rata usia 68,10 tahun. Sedangkan pada kelompok kompres hangat, responden memiliki karakteristik usia minimal 60 tahun, usia maksimal 80 tahun dan rata-rata usia 69,90 tahun.

**Tabel 4.2 Karakteristik Sampel Tentang Penurunan Skala Nyeri Sendi Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Pekerjaan (n=10)**

No.	Karakteristik	Intervensi		Kontrol	
		N	%	N	%
1.	Jenis Kelamin				
	Laki-laki	2	20	4	40
	Perempuan	8	80	11	60
2.	Pekerjaan				
	IRT	5	50	5	50
	Buruh	2	20	3	30
	Pedagang	1	10	0	0,0
	Swasta	1	10	2	20
	Petani	1	10	0	0,0

Sumber : Data Primer (2017)

Karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin, sampel perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki pada kelompok intervensi yaitu 8 orang (80%) dan 6 orang (60%) pada kelompok kontrol. Sedangkan pada karakteristik pekerjaan, lansia iu rumah tangga lebih banyak dibandingkan dengan pekerjaan

lainnya, pada kelompok intervensi yaitu 5 orang (50%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 5 orang (50%).

## 2. Analisis Univariat

**Tabel 4.3 Skala Nyeri Sendi Sebelum Kompres Jahe Merah**

Skala Nyeri	N	Persentase	Mean
4	1	5,0%	6,00
5	2	10%	
6	4	20%	
7	2	10%	
8	1	5,0%	
Total	10		

Sumber : Data Primer (2017)

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa skala nyeri sendi sebelum kompres jahe merah paling banyak dengan skala 6 sebanyak 4 orang (20%). Rata-rata skala nyeri sendi sebelum kompres jahe merah di Posyandu Lansia Pedukuhan Mejing Lor RW 01 adalah 6,00.

**Tabel 4.4 Skala Nyeri Sendi Sebelum Kompres Hangat**

Skala Nyeri	N	Persentase	Mean
4	1	5,0%	5,60
5	4	20%	
6	3	15,0%	
7	2	10%	
Total	10		

Sumber : Data Primer (2017)

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa skala nyeri sendi sebelum kompres hangat paling banyak dengan skala 5 yaitu sebanyak 4 orang (20%). Rata-rata skala nyeri sendi sebelum kompres hangat di Posyandu Lansia Pedukuhan Mejing Lor RW 01 adalah 5,60.

**Tabel 4.5 Skala Nyeri Sendi Sesudah Kompres Jahe Merah**

Skala Nyeri	N	Persentase	Mean
2	2	10%	3,60
3	2	10%	
4	4	20%	
5	2	10%	
Total	10		

Sumber : Data Primer (2017)

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa skala nyeri sendi sesudah kompres jahe merah paling banyak dengan skala 4 yaitu sebanyak 4 orang (20%). Rata-rata skala nyeri sendi sesudah kompres jahe merah di Posyandu Lansia Pedukuhan Mejing Lor RW 01 adalah 3,60.

**Tabel 4.6 Skala nyeri sendi sesudah kompres hangat**

Skala Nyeri	N	Persentase	Mean
4	3	15,0%	4,90
5	5	20,0%	
6	2	15,0%	
Total	10		

Sumber : Data Primer (2017)

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa skala nyeri sendi sesudah kompres hangat paling banyak dengan skala 4 yaitu sebanyak 6 orang (20%). Rata-rata skala nyeri sendi sesudah kompres hangat di Posyandu Lansia Pedukuhan Mejing Lor RW 01 adalah 4,90.

## 3. Analisis Bivariat

**Tabel 4.7 Hasil uji statistik wilcoxon skala nyeri sendi pretest dan posttes kelompok intervensi dan kelompok kontrol**

kelompo k	Sebelu m N	Rata -rata skal a nyer i	Sesuda h N	Rata -rata -skaa nyer i	P Valu e
Kompre s jahe merah	15	5,93	15	4,23	0,00 1
Kompre s hangat	15	5,73	15	4,80	0,01 3

Sumber : Data Primer (2017)

Hasil analisa data menggunakan *wilcoxon* didapatkan nilai *p value* <0,05 pada kelompok intervensi 0,004 dan kelompok kontrol sebesar 0,0035 hal tersebut menunjukkan baik pada pretest dan posttest kelompok intervensi maupun kelompok kontrol mengalami penurunan nyeri sendi, namun hasil terlihat signifikan pada kelompok intervensi karena menggunakan kompres jahe merah.

**Tabel 4.8 Hasil Uji Statistik Man Whitney Skala Nyeri Sendi Pretest Dan Posttest Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol**

Kelompok	Pre-Post N	Rata - Rata penurunan nyeri	Std. Deviatio n	<i>P Value</i>
Kompres Jahe merah	10	2,40	1,265	0,002
Kompres Hangat	10	0,60	1,075	

Sumber : Data Primer (2017)

Berdasarkan tabel 4.8 didapatkan hasil rata-rata penurunan nyeri pada kelompok kompres jahe merah dengan nilai 2,40 sedangkan kelompok kompres hangat dengan nilai 0,60. Dimana rata-rata penurunan skala nyeri lebih tinggi pada kompres jahe merah. Berdasarkan hasil uji Mann Whitney didapatkan nilai signifikansi 0,002 ( $p < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas kompres jahe merah dan kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lanjut usia.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Sampel

Pada penelitian ini usia sampel berada pada rentan 60 tahun sampai 80 tahun dengan rata-rata usia 68,10 pada kelompok intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol usia sampel 60 tahun sampai 80 tahun dengan rata-rata usia 69,90. Lanjut Usia merupakan proses penuaan yang akan dialami oleh setiap individu tanpa ada seorangpun yang dapat mencegahnya dan tentunya keadaan ini juga akan berdampak pada penurunan kondisi fisik dan kesehatan (Replita, 2014 dalam Utami, 2017).<sup>11</sup>

Karakteristik perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki, 80% kelompok intervensi dan 60% kelompok kontrol yang berjenis kelamin perempuan. Nyeri sendi cenderung lebih banyak diderita oleh perempuan dengan perbandingan tiga kali lebih sering dibanding laki-laki. Dapat diakibatkan oleh stress, merokok dan dapat terjadi pada anak karena keturunan. Penelitian dari Wulan, (2015) juga mengatakan bahwa nyeri sendi terjadi pada usia lanjut dan sering muncul ketika perempuan telah memasuki masa menopause.<sup>12</sup>

Karakteristik pekerjaan pada sampel penelitian ini adalah ibu rumah tangga sebesar 50% pada kelompok intervensi dan 50% pada kelompok kontrol. Menurut Badan Statistik (2013) rata-rata usia lanjut sudah purna tugas dan lebih sering menjalankan aktivitas dalam pekerjaan rumah tangga.<sup>13</sup> Ada beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri antara lain usia, kelemahan, fungsi neurologis, perhatian,

pengalaman sebelumnya, faktor spiritual, kecemasan, teknik koping dan arti dari nyeri (Potter & Perry, 2005).<sup>14</sup>

## **2. Penurunan Skala Nyeri Sendi Sesudah Kompres Jahe Merah Dan Kompres Hangat Pada Usia Lanjut**

Berdasarkan tabel 4.7 skala nyeri sendi sebelum dan sesudah kompres jahe merah pada usia lanjut terdapat nilai signifikan 0,004 ( $p < 0,05$ ) dan skala nyeri sendi sebelum dan sesudah kompres hangat pada lanjut usia didapatkan nilai signifikan 0,035 ( $p < 0,05$ ). Data yang telah didapatkan tersebut memiliki makna terdapat pengaruh antara kompres jahe merah dan kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lanjut usia karena nilai signifikasinya  $p < 0,05$ .

Hasil yang didapatkan dapat diperkuat dengan Penelitian yang telah dilakukan oleh Rusnoto, dkk (2015) didapatkan hasil dengan pemberian kompres hangat memakai jahe merah dapat meringankan skala nyeri pada pasien asam urat didesa kedungwungu kecamatan tegowanu kabupaten grobogan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasy eksperimen dengan rancangan one-group pretest-posttest. Pada kelompok intervensi diberikan perlakuan selama 3 hari. Jahe sebanyak 100gr yang ditumbuk kemudian dimasukkan ke air panas yang ukurannya sekitar  $\pm 1$  liter yang bersuhu  $40-50^{\circ}\text{C}$  yang dikompreskan pada bagian nyeri selama 20 menit.<sup>15</sup>

Kompres jahe merah adalah perpaduan antara terapi hangat dan terapi relaksasi yang mana dapat

memberikan manfaat bagi penderita nyeri sendi. Jahe merah sendiri memiliki efek farmakologis dan fisiologis seperti memberikan efek rasa panas, anti-inflamasi, analgesik, antioksidan, antitumor, antimikroba, antidiabetik, antiobesitas, antiemetik (Rahmani, et al, 2014).<sup>16</sup>

Kompres hangat juga dapat menurunkan nyeri dengan cara menggunakan metode stimulus kutaneus. Menurut Yohana, (2017) mengatakan bahwa kompres hangat dapat memberikan dampak yang efektif untuk lansia yang merasakan nyeri, dimana pada saat kompres diletakkan ditempat yang nyeri maka rasa panas tersebut akan berpindah ketubuh atau kulit, sehingga terjadilah proses konduksi yang terjadi pada tubuh sehingga menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan menurunkan otot yang tegang agar otot menjadi relaksasi dan rasa nyeri akan berkurang.<sup>17</sup>

Di penelitian ini juga ditemukan di kelompok kompres hangat terdiri dari 10 sampel terdapat 1 sampel mengalami peningkatan skala nyeri sendi di akhir penelitian. Diperkirakan hal tersebut terjadi ketika sampel telah melakukan aktivitas saat dilakukan kompres. Menurut penelitian yang dilakukan Heller (2015) pada saat melakukan intervensi responden harus dalam posisi yang tepat dan harus dalam posisi yang nyaman selama dilakukannya intervensi. Sehingga menghindari potensi kelelahan dan ketegangan otot sehingga nyeri tidak semakin parah.<sup>18</sup>

### 3. Perbedaan Efektivitas Kompres Jahe Merah Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi Pada Lanjut Usia

Berdasarkan tabel 4.8 didapatkan hasil rata-rata penurunan nyeri pada kelompok kompres jahe merah dengan nilai 2,40 sedangkan kelompok kompres hangat dengan nilai 0,60. Hasil rerata kompres jahe merah lebih tinggi dalam menurunkan skala nyeri sendi, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada efektivitas kompres jahe merah dan kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lanjut usia. Hal ini diperkuat dengan penelitian Rahayu (2016) Dimana penelitian tersebut mengatakan bahwa kompres jahe lebih efektif dalam menurunkan nyeri dibandingkan dengan kompres hangat.<sup>20</sup>

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Mayoritas responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok jahe merah dan kelompok kompres hangat terbanyak adalah perempuan. Sedangkan berdasarkan pekerjaan terbanyak pada kelompok kompres jahe merah dan kompres hangat terbanyak adalah IRT
2. Terdapat pengaruh kompres jahe merah terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lanjut usia.
3. Terdapat pengaruh kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lanjut usia.

4. Kompres jahe merah lebih efektif terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lanjut usia.

### B. Saran

#### 1. Bagi Responden

Kompres jahe merah dan kompres hangat dapat dijadikan alternatif untuk pengobatan menurunkan nyeri sendi. Namun, kompres jahe merah lebih efektif untuk menurunkan nyeri. Meskipun jahe merah memiliki harga yang lebih relatif tinggi, dengan teknik penanaman dan budidaya mudah dan biaya yang dikeluarkan relatif murah. Keluarga dengan lansia dapat di budidaya diperkarangan rumah dan menggunakan *polybag* atau karung.

#### 2. Bagi Posyandu

Perlu adanya peran aktif kader dan mensosialisasikan manfaat karya lokal dari alam dan menambah wawasan para lansia untuk mengatasi nyeri sendi yang dialaminya sehingga dalam kegiatan posyandu lansia tidak hanya dalam rangka mengontrol kondisi kesehatan melainkan juga mendapatkan pengetahuan baru tentang cara-cara mengatasi masalah yang sering dialami lansia, seperti nyeri sendi.

#### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapatnya perbedaan efektivitas kompres jahe merah dan kompres hangat dalam menurunkan nyeri sendi. Namun, masih perlu dilakukan penelitian selanjutnya

dengan membandingkan dengan terapi komplementer lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kushariyadi. (2011) . *Asuhan Keperawatan pada Klien Usia Lanjut*. Jakarta: Salemba Medika
2. Kementerian Kesehatan RI. (2013). Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan. Diakses pada 19 November 2013
3. Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat. (2015). *Profil Statistik Kesehatan 2015*. Jakarta : Badan Pusat Statistik.
4. Barbour, K., Helmick, C., Theis, K. *et al.* (2013). Prevalence of Doctor-Diagnosed Arthritis and Arthritis-Attributable Activity Limitation — United States, 2010–2012. *Morb Mortal Wkly Rep.* 2013;62(44):869-873.
5. Badan Pusat Statistik. (2012). Penduduk Menurut Umur dan Jenis Kelamin dalam Angka Yogyakarta. Yogyakarta
6. Damaiyanti, S., Siska, T, Y. (2012). Pengaruh Kompres Jahe Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Arthritis Rheumatoid Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Kanagarian Cubadag Batusangkar. Di akses 22 Maret 2017.
7. Cantarini, L., Leo, G., Giannitti, C. *et al* .(2007). Therapeutic effect of spa therapy and short wave therapy in knee osteoarthritis: A randomized, single blind, controlled trial. *Rheumatology International*, 27, 523-529.
8. Izza, S. (2014). Perbedaan Efektivitas Pemberian Kompres Air Hangat Dan Pemberian Kompres Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Skripsi: STIKES Ngudi Waluyo Ungaran.
9. Therkleson, T. (2010). Ginger Compress Therapy For Adults With Osteoarthritis. *Journal Of Advanced Nursing*, 66(10), 2225-2233.
10. Utami, D. (2017). Hubungan Antara Dukungan Emosional Pasangan Hidup Terhadap Pemenuhan Activity Daily Living (ADL) Lansia Di Desa Gogik Kecamatan Ungaran Barat. *Naskah publikasi* : Universitas Ngudi Waluyo
11. Wulan, R.A. (2015). Pengaruh Terapi Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi pada Wanita Lanjut Usia di Panti Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya. *Naskah Publikasi*: Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, Pontianak.
12. Badan Pusat Statistik. (2012). Penduduk Menurut Umur dan Jenis Kelamin dalam Angka Yogyakarta. Yogyakarta
13. Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Fundamental Keperawatan Edisi 7 Buku 3*. Jakarta : Salemba Medika.
14. Rusnoto., Cholifah, N., Retnosari, I. (2015). Pemberian Kompres Hangat Menggunakan Jahe Untuk Meringankan Skala Nyeri Pada Pasien Asam Urat Di Desa Kendungwungu Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan. *Naskah Publikasi*: STIKES

Muhammadiyah Kudus, Jawa Tengah

15. Rahmani, A. H., Shabrmi, F., Aly, S. (2014). Active Ingredients of Ginger as Potential Candidates In The Prevention and Treatment of Diseases Via Modulation of Biological Activities. *Int. J Physiol Pathophysiol Pharmacol* 2014;6(2):125-136.
16. Yohana. 2017. Perbedaan Intensitas Nyeri Osteoarthritis Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Kompres Hangat Di Kelurahan Tlogomas Malang. *Nursing News*. Vol 2. No. 1
17. Heller, M. E. (2015). *Clinical Medicial Assisting A Professional, Field Smart Approach to the Workplace Second Edition*. United States of America : Cengage Health Care.
18. Rahayu, (2016). Efektivitas Kompres Jahe Merah ( *Zingiber Officinale Rosc. Var.Rubrum* ) Dan Kompre Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Di Posyandu Lansia Summersari Rw 03 Malang. Skripsi Strata 1 : Universitas Muhammadiyah Malang