



Efektifitas Kompres Hangat Jahe untuk Mengurangi Nyeri Kronis pada Lansia dengan Gastritis

Nazura Rahmatillah¹, Nurul Hadi²

Universitas Syiah Kuala ^{1,2}

e-mail: nurul.hadi@usk.ac.id

Abstract

Older adults represent a population group that is vulnerable to various health problems due to the aging process, one of which is changes in the gastrointestinal system that may lead to gastritis. This condition often causes chronic pain that can reduce the quality of life among older adults. This case study aimed to evaluate the effectiveness of warm ginger compresses as a non-pharmacological intervention in reducing chronic pain in older adults with gastritis. The intervention included education regarding the benefits of warm ginger compresses and a demonstration of their proper application. Evaluation was conducted by measuring changes in pain intensity using the Numeric Rating Scale (NRS). The results showed a decrease in pain scale from 3 (mild pain) before the intervention to 1 after the administration of warm ginger compresses for two consecutive days, with a duration of 20 minutes per day. These findings indicate that warm ginger compresses are effective in reducing pain intensity among older adults with gastritis. This intervention is expected to serve as a simple, safe, and efficient alternative therapy to support pain management in older adults.

Keywords: Gastritis, Older Adults, Warm Ginger Compress, Chronic Pain.

Abstrak

Lansia merupakan kelompok populasi yang rentan mengalami berbagai permasalahan kesehatan akibat proses penuaan, salah satunya perubahan pada sistem gastrointestinal yang berpotensi menyebabkan gastritis. Kondisi tersebut sering menimbulkan nyeri kronis yang dapat menurunkan kualitas hidup lansia. Studi kasus ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas kompres hangat jahe sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri kronis pada lansia dengan gastritis. Intervensi yang diberikan meliputi edukasi mengenai manfaat kompres hangat jahe serta demonstrasi cara penggunaannya. Evaluasi dilakukan dengan mengukur perubahan skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Hasil menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dari 3 (nyeri ringan) sebelum intervensi menjadi 1 setelah pemberian kompres hangat jahe selama dua hari, masing-masing selama 20 menit per hari. Temuan ini menunjukkan bahwa kompres hangat jahe efektif dalam membantu menurunkan intensitas nyeri pada lansia dengan gastritis. Intervensi ini diharapkan dapat menjadi alternatif terapi sederhana, aman, dan efisien dalam mendukung penatalaksanaan nyeri pada lansia.

Kata Kunci: Gastritis, Lansia, Kompres Hangat Jahe, Nyeri Kronis.

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses perubahan alami yang terjadi pada semua manusia. Proses penuaan umumnya terjadi pada lansia tetapi banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya proses penuaan bisa terjadi secara cepat atau lambat. Upaya kesehatan lansia meliputi fasilitasi lanjut usia untuk menjaga kebersihan diri, mengonsumsi gizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara rutin, memiliki kehidupan sosial, serta memiliki lingkungan yang ramah lanjut usia. Lansia adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Lansia merupakan populasi paling beresiko dengan masalah kesehatan yang dialami. Pada lanjut usia, individu akan mengalami banyak perubahan, salah satunya perubahan fisik. Banyak sekali perubahan fisik yang akan terjadi pada lanjut usia pada semua sistem dalam tubuh, salah satunya ialah sistem gastrointestinal yang mengalami kehilangan gigi, indra pengecap menurun, konstipasi, dan rasa lapar menurun (Maghfuroh et al., 2023). Sistem gastrointestinal atau sistem pencernaan ialah sistem yang sering mengalami peradangan atau perdarahan yang dapat mengakibatkan pengikisan dinding lambung sehingga lambung mengalami luka atau yang disebut gastritis (Gintulangi, 2023).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2019 menunjukkan angka kejadian global yang tinggi, dengan 1,8 hingga 2,1 juta kasus baru tiap tahun, dengan angka tertinggi pada Amerika Serikat (47%) dan India (43%). Sedangkan pada Asia Tenggara terdapat 583.635 kasus dari jumlah penduduk tiap tahunnya. Menurut Riskesdas, presentase kejadian penyakit gastritis di Indonesia ialah 40,8%. Angka kejadian gastritis termasuk tinggi pada beberapa daerah di Indonesia dengan prevalensi presentasi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa. Sementara prevalensi gastritis yang terjadi pada masyarakat >18 tahun, provinsi Aceh berada pada urutan ke-6 yaitu sebanyak 31,7%. Gastritis salah satu penyakit yang banyak terdapat pada pasien rawat inap di rumah sakit yang ada di Indonesia yaitu (4,9% atau 30.154 kasus (Riset Kesehatan Dasar Nasional, 2018).

Gastritis atau masyarakat lebih mengenal dengan sebutan penyakit maag adalah penyakit yang dianggap bukan suatu masalah besar. Gastritis merupakan peradangan dari mukosa lambung akibat iritasi dan infeksi, dimana lambung dapat mengalami kerusakan oleh proses peremasan apabila terjadi secara terus menerus. Hal ini menyebabkan lecet dan terjadinya luka yang mengakibatkan inflamasi (Farida et al., 2023). Banyak masyarakat yang menganggap penyakit gastritis ini adalah penyakit yang sederhana sehingga penderita mengabaikan tanda gejala yang dialaminya (Ningrum et al., 2022). Gastritis memiliki gejala yang sangat khas yaitu nyeri pada epigastrium, serta gejala mual muntah, kembung, dan menurunnya nafsu makan (Yunanda et al., 2023).

Penatalaksanaan gastritis dapat diberikan secara farmakologi dan non-farmakologi. Pemberian terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian obat sesuai dengan usia dan kondisi individu. Pada terapi non-farmakologi ialah salah satu kompres hangat jahe. Penderita gastritis sering mengalami nyeri hal ini disebabkan karena asam lambung berlebihan yang dirasakan sehingga asam lambung bekerja lebih keras dan mengakibatkan pengikisan mukosa lambung (Gintulangi, 2023). Nyeri yang dirasakan dapat dilakukan dengan manajemen nyeri yang bersifat mandiri dengan melakukan terapi komplementer seperti kompres hangat jahe yang diberikan pada bagian tubuh yang nyeri sehingga memberikan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri (Fitriana & Rizany, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fatmawati, 2021) menyatakan terdapat penurunan skala nyeri setelah diberikan kompres hangat jahe, hal ini membuktikan terdapat efektivitas dalam penurunan skala nyeri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus yang dilakukan selama 2 hari. Berdasarkan hasil pengkajian terhadap seorang klien yang berusia 65 tahun., diketahui bahwa klien telah menderita gastritis selama 3 tahun dan sering merasakan nyeri di ulu hati dan dikepala. Penelitian ini dilakukan diwilayah Banda Aceh. Sebelum intervensi diberikan, dilakukan pengukuran skala nyeri, di mana hasil awal menunjukkan berada pada skala nyeri 3 NRS. Intervensi yang diterapkan berupa edukasi manfaat kompres hangat jahe, tata cara pembuatan kompres hangat jahe serta cara mendemonstrasikannya. Proses pemberian kompres hangat jahe dilakukan dengan cara menumbuk jahe sebanyak 20 gram atau setengah rimpang, lalu direbus dengan 500 ml air sampai mendidih, selanjutnya diamkan air mencapai 40-45C atau sesuai ketahanan pasien kemudian gunakan air rendaman kompres (Fitriana & Rizany, 2022). Kompres dilakukan satu kali sehari selama 20 menit pada bagian tubuh yang nyeri dengan pergantian air kompres setiap 5 menit sekali. Setelah intervensi, diperoleh penurunan skala nyeri dari 3 NRS menjadi 1 NRS. Temuan ini menunjukkan bahwa kompres hangat jahe efektif dan menjadi alternatif yang sederhana dan efisien dalam mendukung penanganan penyakit pada usia lanjut.

PEMBAHASAN

Perawat memberikan edukasi kepada klien berupa informasi tentang manfaat kompres hangat jahe, tata cara pembuatan kompres hangat jahe, serta cara mendemosntarasikannya. Klien menyimak dengan baik terkait edukasi yang diberikan dengan baik dan menanyakan langsung apabila ada tahap terlupakan. Setelah pemberian edukasi terkait materi, perawat langsung mengevaluasi pemahaman klien dengan memberikan pernyataan ulang, dan klien mampu menjelaskan kembali terkait manfaat kompres hangat jahe dan tata cara pembuatan kompres hangat jahe. Selama 2 hari perawat melakukan

kunjungan untuk melakukan pemberian kompres hangat jahe pada klien. Pada hari pertama perawat memberikan edukasi kepada klien tentang kompres hangat jahe terkait manfaat serta tahapan dalam pemberian terapi dilanjutkan dengan demonstrasi kompres hangat jahe. Ketika ada hal yang tidak dipahami klien langsung menanyakan kepada perawat. Setelah diberikan penjelasan, perawat melakukan evaluasi terkait pemahaman klien dengan menanyakan kembali terkait edukasi yang sudah dijelaskan. Klien mampu menjawab dan mengulangi kembali tahapan pada terapi tersebut. Perawat senantiasa memastikan klien mengikuti prosedur kompres hangat jahe yang telah di jelaskan. Klien tampak bersemangat dan responsive saat menerima informasi, serta mengulangi penjelasan kompres hangat jahe dengan baik. Klien menjalankan intervensi dengan baik. Pada hari kedua dilakukan kembali demonstrasi kompres hangat jahe serta evaluasi dari hasil demonstrasi kompres hangat jahe.

Hasil evaluasi intervensi kompres hangat jahe, terdapat penurunan skala nyeri yang dinyatakan oleh klien dari sebelumnya pada skala nyeri 3 setelah diberikan intervensi kompres hangat jahe selama 2 hari skala nyeri menurun menjadi 1, hal ini membuktikan terdapat efektivitas dalam pemberian kompres hangat jahe, sehingga dapat dijadikan alternatif mengurangi nyeri yang dirasakan. Hasil pemantauan skala nyeri disajikan pada tabel berikut :

Tabel 1

Intervensi Kompres Hangat Jahe pada Nyeri Kronis dengan Gastritis

Hari/Tanggal	Skala Nyeri
Selasa, 23 Desember 2025	2 NRS
Rabu, 24 Desember 2025	1 NRS

Sumber: Data diolah, 2025

Merujuk pada Tabel 1, dapat dilihat bahwa skala nyeri klien menurun setelah diberikan intervensi kompres hangat jahe dari sebelumnya berada pada skala nyeri 3 NRS dan setelah diberikan intervensi meurun menjadi skala nyeri 1 NRS. Hasil ini menunjukkan terdapat keefektifan dalam pemebrrian kompres hangat jahe untuk penurunan skala nyeri kronis pada penderita gastritis.

Kompres hangat jahe mampu menurunkan nyeri. Jahe memiliki efek farmakologis seperti rasa panas dan pedas, rasa panas inilah yang memberikan efek meredakan nyeri, kaku, spasme otot, atau terjadinya vasodilatasi pembuluh darah, terapi ini dapat dicapai secara maksimal dalam waktu 15 menit sesudah aflikasi panas (Fatmawati, 2021). Jahe memiliki sifat antiinflamasi yang dapat dimanfaatkan untuk membantu mengurangi peradangan dan meredakan nyeri. Efek antiinflamasi tersebut berasal dari senyawa aktif jahe, yaitu gingerol, gingerdion, dan zingeron, yang bekerja dengan menghambat pembentukan leukotrien dan prostaglandin sebagai mediator terjadinya peradangan (Baiq Ananda Sherly, 2025). Pemberian

kompres hangat jahe juga mampu melancarkan sirkulasi darah, mengurangi kekakuan dikarenakan pada jahe mengandung *gingerol* yang merupakan senyawa aktif yang terdapat pada jahe yang mampu mengurangi peradangan nyeri serta memberikan efek hangat yang lebih lama.

Pemberian kompres hangat jahe memberikan sensasi hangat pada individu, serta penggunaan cairan atau alat yang memberikan panas pada bagian tubuh yang memerlukannya. Temuan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Octa & Febrina (2020) yang menunjukkan hasil bahwa pemberian kompres hangat berpengaruh dalam menurunkan nyeri. Hal ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitriana & Rizany, 2022) yang menunjukkan keefektifan kompres hangat jahe dalam hasil perubahan skala nyeri menjadi lebih baik hal ini memberikan pengaruh dalam menurunkan nyeri yang dirasakan. Hal ini juga sejalan penelitian lain yang dilakukan oleh (Prasetyowati & Sari, 2023) yang menunjukkan hasil perubahan penurunan skala nyeri setelah pemberian kompres hangat jahe.

Efektifitas kompres hangat mampu meningkatkan aliran darah untuk memberikan efek analgesik dan relaksasi otot sehingga proses inflamasi berkurang. Terapi kompres hangat dapat dilakukan pada stadium akut maupun kronis untuk mengurangi nyeri, menambah kelenturan sendi, mengurangi penekanan (kompresi), nyeri pada sendi, melemaskan otot, dan melenturkan jaringan. Efektivitas kompres hangat jahe sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan intensitas nyeri pada lansia telah didukung oleh berbagai hasil penelitian empiris. Salah satunya ditunjukkan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Masyhurrosyidi & Kumboyono, 2021), yang menemukan adanya perubahan signifikan pada tingkat nyeri setelah pemberian kompres hangat jahe. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), sehingga nilai $p < \alpha$ yang mengindikasikan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak.

Temuan tersebut menegaskan adanya perbedaan bermakna antara skala nyeri sendi sebelum dan sesudah intervensi kompres hangat jahe pada klien lanjut usia. Secara fisiologis, efek hangat yang dikombinasikan dengan kandungan aktif jahe, seperti *gingerol* dan *shogaol*, diketahui mampu meningkatkan sirkulasi darah lokal, memberikan efek relaksasi otot, serta menekan respons inflamasi yang berkontribusi terhadap penurunan persepsi nyeri. Kompres hangat jahe dapat dipertimbangkan sebagai terapi komplementer yang aman, mudah diterapkan, dan efektif dalam membantu manajemen nyeri pada populasi lansia, khususnya pada kondisi nyeri muskuloskeletal maupun inflamasi kronis. Hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa pendekatan terapi berbasis bahan alami memiliki potensi besar dalam mendukung praktik keperawatan gerontik yang holistik dan berpusat pada pasien.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan, diperoleh temuan bahwa pemberian kompres hangat jahe terbukti efektif dalam membantu mengurangi dan menurunkan rasa nyeri yang dirasakan. Intervensi dilakukan dengan memberikan kompres hangat jahe kepada klien selama 2 hari. Setelah periode intervensi selesai, hasil pemeriksaan menunjukkan adanya penurunan skala nyeri, yaitu dari skala nyeri 3 NRS menjadi skala nyeri 1 NRS. Temuan ini mengindikasikan bahwa pemberian kompres hangat jahe dapat menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan secara alami terapi non-farmakologi dalam menurunkan dan mengurangi nyeri yang dirasakan. Dan diharapkan klien beserta keluarga dapat melanjutkan intervensi ini secara mandiri dirumah untuk menjaga kesehatan guna untuk mencegah komplikasi dan meningkatkan aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Baiq Ananda Sherly, & D. R. E. (2025). Implementasi terapi kompres hangat jahe sebagai upaya penurunan skala nyeri pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 2, 10-17
- Farida, I., Kusumawati, H., Purnamawati, D., Nurdini, R., & Savitri, E. W. (2023). Asuhan keperawatan dengan gangguan sistem pencernaan. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Fatmawati, T. Y. (2021). Efektivitas terapi kompres jahe dan kompres serai hangat terhadap penurunan intensitas nyeri rheumatoid arthritis pada lanjut usia. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(1), 1-8.
- Fitriana, L. N., & Rizany, I. (2022). Asuhan keperawatan pada Ny. AJ dengan diagnosis rheumatoid arthritis melalui intervensi kompres hangat jahe. *Jurnal Keperawatan*, 15-21.
- Gintulangi, F. (2023). Analisis asuhan keperawatan pada lansia dengan gastritis di Panti Griya Lansia Jannati. *Jurnal Keperawatan*, 1(2).
- Hadi Masyhurrosyidi, & Kumboyono, Y. W. U. (2021). Pengaruh kompres hangat rebusan jahe terhadap tingkat nyeri osteoarthritis lutut pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 1, 39-44.
- Maghfuroh, L., Yelni, A., Rosmayanti, L. M., Yulita, D., Andari, I. D., & et al. (2023). Asuhan lansia: Makna, identitas, transisi, dan manajemen kesehatan. Kaizen Media Publishing.
- Octa, A. R., & Febrina, W. (2020). Implementasi Evidence Based Nursing Pada Pasien Rematik: Studi Kasus. *REAL Nursing Journal*, 3(1), 55-60.
- Prasetyowati, N. I. K., & Sari, R. M. (2023). Penerapan Terapi Kompres Jahe Hangat Pada Pasien Lansia Penderita Gout Arthritis Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Kronis. *Health Sciences Journal*, 7(2), 206-214.
- Yunanda, F. T., Wahyuriyanto, Y., PD, T. R., & N, W. T. (2023). Gambaran Faktor Penyebab Terjadinya Gastritis Di Desa Tlogowaru Wilayah Kerja Puskesmas Temandang Kabupaten Tuban. *Global Health Science*, 8(1), 17-26.