

## PENGARUH KOMPRES JAHE HANGAT TERHADAP PENURUNAN *LOW BACK PAIN* PADA LANSIA DI KELURAHAN TONDO

Fahri Reza<sup>\*1</sup>, Elin Hidayat<sup>2</sup>, Arniawan<sup>3</sup>

<sup>1\*</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan

Universitas Widya Nusantara

Email: [fahrirezha965@gmail.com](mailto:fahrirezha965@gmail.com)

### Abstrak

**Pendahuluan:** *Low back pain* merupakan masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia dan berdampak pada penurunan kemampuan fungsional serta kualitas hidup. Penggunaan analgesik jangka panjang berisiko menimbulkan efek samping, sehingga diperlukan alternatif terapi nonfarmakologi yang aman dan mudah diterapkan. Salah satu intervensi yang dapat digunakan adalah kompres jahe hangat yang memiliki efek antiinflamasi dan analgesik alami.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres jahe hangat terhadap penurunan nyeri *low back pain* pada lansia di Kelurahan Tondo.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *quasi-eksperimental* dengan pendekatan *pre and post control group*. Populasi berjumlah 60 lansia, dan sampel berjumlah 38 lansia yang mengalami dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kelompok perlakuan diberikan intervensi kompres jahe hangat selama lima hari berturut-turut dengan durasi 15 menit, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Tingkat nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri yang signifikan pada kelompok perlakuan setelah diberikan kompres jahe hangat ( $p < 0,05$ ). Tidak ditemukan perbedaan signifikan pada kelompok kontrol. Uji perbandingan antar kelompok menunjukkan perbedaan bermakna setelah intervensi.

**Kesimpulan:** Kompres jahe hangat efektif menurunkan nyeri pada lansia dan dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologi dalam praktik keperawatan komunitas.

**Kata kunci :** *Kompres jahe hangat, Lansia,*

**THE EFFECT OF WARM GINGER COMPRESSES ON REDUCING AMONG OLDER ADULTS IN TONDO VILLAGE**

**Fahri Reza<sup>\*1</sup>, Elin Hidayat<sup>2</sup>, Arniawan<sup>3</sup>**

<sup>1\*</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan  
Universitas Widya Nusantara  
Email: [fahirezha965@gmail.com](mailto:fahirezha965@gmail.com)

**Abstract**

**Background:** is a common health problem among older adults and has a significant impact on functional ability and quality of life. Long-term use of analgesics carries the risk of adverse effects; therefore, safe and easily applicable non-pharmacological therapies are needed. One potential intervention is the warm ginger compress, which has natural anti-inflammatory and analgesic properties.

**Objective:** This study aimed to determine the effect of warm ginger compresses on reducing among older adults in Tondo Village.

**Methods:** This study employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest control group approach. The population consisted of 60 older adults, with a sample of 38 older adults experiencing selected using purposive sampling. The intervention group received warm ginger compress therapy for five consecutive days with a duration of 15 minutes per session, while the control group received no intervention. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Wilcoxon and Mann–Whitney tests.

**Results:** The results showed a significant reduction in pain intensity in the intervention group after receiving warm ginger compresses ( $p < 0.05$ ). No significant difference was found in the control group. Intergroup comparison revealed a statistically significant difference after the intervention.

**Conclusion:** Warm ginger compresses are effective in reducing among older adults and can be applied as a non-pharmacological therapy in community nursing practice.

**Keywords:** , Older adults, Warm ginger compress

## Pendahuluan

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok usia yang mengalami proses penuaan alami yang ditandai dengan penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap berbagai masalah kesehatan, khususnya gangguan sistem muskuloskeletal. Penurunan massa dan kekuatan otot pada lansia berimplikasi pada berkurangnya kemampuan fungsional dan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari, yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas hidup lansia secara signifikan (Amalia., et al, 2024; Dewi, 2021).

Salah satu masalah muskuloskeletal yang paling sering dialami oleh lansia adalah , yaitu nyeri yang terlokalisasi pada daerah punggung bawah yang dapat menjalar hingga ekstremitas bawah. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga berpotensi menyebabkan keterbatasan mobilitas, gangguan aktivitas fungsional, serta peningkatan risiko disabilitas apabila tidak ditangani secara tepat (Notesya, 2023; Ningtyas., et al, 2023).

Secara global, nyeri telah ditetapkan sebagai salah satu masalah kesehatan utama karena prevalensinya yang tinggi dan dampaknya terhadap produktivitas serta kualitas hidup. *World Health Organization* melaporkan bahwa nyeri *low back pain* merupakan penyebab disabilitas tertinggi di dunia dengan jumlah penderita mencapai ratusan juta orang, dan prevalensinya cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, terutama pada kelompok lansia (WHO, 2023; Lucas, 2021; Pokhrel, 2024).

*Low back pain* di Indoensia juga menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa nyeri punggung termasuk keluhan kesehatan terbanyak dan dialami oleh jutaan penduduk, termasuk kelompok lansia. Kondisi ini sejalan dengan laporan Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia yang menemukan tingginya kasus nyeri *low back pain* di berbagai fasilitas pelayanan kesehatan (Husain, 2023).

Provinsi Sulawesi Tengah, khususnya Kota Palu, kasus gangguan sistem otot dan rangka termasuk nyeri *low back pain* masih cukup tinggi. Data Dinas Kesehatan menunjukkan ribuan kasus gangguan muskuloskeletal yang tersebar di beberapa wilayah, termasuk Kelurahan Tondo. Berdasarkan data Puskesmas Tondo, jumlah lansia yang mengalami nyeri *low back pain* pada tahun 2024 hingga 2025 masih tergolong tinggi, sehingga memerlukan perhatian dan intervensi keperawatan yang efektif dan berkelanjutan (Dinkes, 2022).

---

Penatalaksanaan nyeri *low back pain* pada lansia umumnya masih didominasi oleh terapi farmakologis seperti penggunaan analgetik. Namun, penggunaan obat pereda nyeri dalam jangka panjang berisiko menimbulkan efek samping, antara lain gangguan gastrointestinal, gangguan ginjal, serta ketergantungan obat, sehingga diperlukan alternatif terapi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan (Kasih, 2023).

Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan dalam manajemen nyeri adalah kompres jahe hangat. Jahe diketahui mengandung senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol yang memiliki efek antiinflamasi dan analgesik, serta memberikan sensasi hangat yang dapat meningkatkan sirkulasi darah dan merelaksasi otot, sehingga berpotensi menurunkan intensitas nyeri *low back pain* pada lansia (Suherlan., et al, 2024; Sinaga, 2024).

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas kompres jahe hangat dalam menurunkan nyeri *low back pain*. Penelitian Fajrah (2023) dan Khofifah (2023) melaporkan adanya penurunan skala nyeri yang signifikan setelah pemberian kompres jahe hangat, sehingga terapi ini dinilai efektif sebagai alternatif nonfarmakologis dalam manajemen nyeri muskuloskeletal.

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara terhadap 5 lansia di Kelurahan Tondo menunjukkan bahwa seluruh responden (5 orang atau 100%) belum mengetahui pemanfaatan kompres jahe hangat sebagai terapi nonfarmakologis untuk nyeri *low back pain*. Dari jumlah tersebut, sebanyak 3 responden (60%) menyatakan bahwa penanganan nyeri *low back pain* yang biasa dilakukan adalah dengan mengonsumsi obat pereda nyeri, sedangkan 2 responden lainnya (40%) lebih memilih pijat tradisional sebagai cara mengurangi nyeri. Tidak satu pun responden yang menyebutkan penggunaan kompres jahe hangat sebagai alternatif terapi nyeri mengetahui pemanfaatan kompres jahe hangat sebagai terapi nyeri *low back pain* dan masih mengandalkan obat-obatan atau pijat tradisional. Kondisi nyeri yang dialami secara terus-menerus menyebabkan keterbatasan aktivitas, ketergantungan pada orang lain, serta berdampak pada kondisi psikologis lansia.

Berdasarkan uraian tersebut, nyeri *low back pain* pada lansia merupakan masalah kesehatan yang perlu ditangani secara komprehensif melalui intervensi keperawatan berbasis nonfarmakologis yang aman, efektif, dan mudah diterapkan di masyarakat. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh kompres jahe hangat terhadap penurunan nyeri *low back pain* pada lansia di Kelurahan Tondo.

---

## **Tujuan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres jahe hangat terhadap penurunan tingkat nyeri *low back pain* pada lansia di Kelurahan Tondo sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam manajemen nyeri.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experimental melalui rancangan pre and post test with control group design untuk menganalisis pengaruh kompres jahe hangat terhadap penurunan nyeri *low back pain* pada lansia. Penelitian dilaksanakan di Kelurahan Tondo pada tanggal 17–22 Juni 2025. Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang mengalami nyeri *low back pain* sebanyak 60 orang, dengan jumlah sampel 38 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dan teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi yaitu lansia usia  $\geq 60$  tahun mengalami nyeri *low back pain* dengan skala ringan–berat (NRS) bersedia menjadi responden (informed consent) mampu berkomunikasi dan tidak mengalami gangguan kognitif tidak sedang menjalani terapi kompres lainnya tidak mengonsumsi obat analgesik selama penelitian tidak alergi terhadap jahe dan kriteria eksklusi yaitu lansia yang memiliki riwayat trauma berat pada tulang belakang lansia yang menderita penyakit kronis atau penyakit lain yang dapat memengaruhi persepsi nyeri, seperti gangguan saraf atau penyakit muskuloskeletal berat lansia yang memiliki luka terbuka, infeksi, atau kelainan kulit pada area punggung bawah yang menjadi lokasi kompres responden yang menolak melanjutkan partisipasi atau mengundurkan diri selama proses penelitian berlangsung. Responden penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri dari 19 responden. Kelompok perlakuan diberikan terapi kompres jahe hangat sesuai prosedur penelitian, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi kompres jahe hangat dan hanya dilakukan pengukuran nyeri. Instrumen pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) kelompok perlakuan diberikan intervensi kompres jahe hangat selama lima hari berturut-turut dengan durasi 15 menit setiap sesi. Intervensi dilakukan dengan cara menyiapkan jahe yang telah dihancurkan, kemudian direndam dalam air hangat hingga mencapai suhu  $\pm 40$ – $60^{\circ}\text{C}$ , selanjutnya kompres diaplikasikan pada area punggung bawah responden sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP). Pemberian intervensi dilakukan satu kali sehari pada sore hari, dan setelah seluruh rangkaian intervensi selesai, dilakukan pengukuran nyeri (post-test) pada hari keenam. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis secara univariat dan bivariat

---

menggunakan uji *Wilcoxon* untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi serta uji *Mann–Whitney* untuk mengetahui perbedaan penurunan nyeri antara kelompok perlakuan dan kontrol dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ .

## Hasil

Penelitian ini menggunakan data demografi untuk menganalisis pengaruh karakteristik penduduk. Data demografis yang dianalisis meliputi jenis pekerjaan, tingkat aktivitas, usia, jenis kelamin dan pendidikan yang di bagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Tabel 1 Distribusi data demografi responden kelompok kontrol dan kelompok perlakuan di Kelurahan Tondo ( $f=19$  kelompok perlakuan,  $19$  kelompok kontrol)

Kriteria Subjektif	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	f	%	f	%
Jenis Pekerjaan				
Petani	3	15,8	4	21,1
Pedagang	10	52,6	9	47,4
Peternak	1	5,3	1	5,3
Buruh Bangunan	3	15,8	2	10,5
Petugas Kebersihan Lingkungan				
Nelayan	1	5,3	3	15,8
Tingkat Aktifitas				
Berat	17	89,5	17	89,5
Sedang	2	10,5	2	10,5
Usia				
<i>Elderly</i> 60 tahun	5	26,3	3	15,8
<i>Elderly</i> 61 tahun	3	15,8	5	26,3
<i>Elderly</i> 62 tahun	3	15,8	5	26,3
<i>Elderly</i> 63 tahun	5	26,3	3	15,8
<i>Elderly</i> 64 tahun	1	5,3	2	10,5
<i>Elderly</i> 65 tahun	1	5,3	1	5,3
<i>Elderly</i> 67 tahun	1	5,3	0	0,0
Jenis Kelamin				
Laki-laki	5	26,3	8	15,8
Perempuan	14	73,7	16	84,2
Pendidikan Terakhir				
SD	1	5,3	7	36,8
SMP	5	26,3	6	68,4
SMA	13	68,4	5	94,7
S1	0	0,0	1	5,3
Total	19	100	19	100

Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi jenis pekerjaan Pada kelompok perlakuan, responden yang bekerja sebagai petani berjumlah 3 orang (15,8%), pedagang 10 orang (52,6%), peternak 1 orang (5,3%), buruh bangunan 3 orang (15,8%), petugas kebersihan lingkungan 1 orang (5,3%), dan nelayan 1 orang (5,3%). Sementara pada kelompok kontrol, petani berjumlah 4 orang (21,1%), pedagang 9 orang (47,4%), peternak 2 orang (10,5%), buruh bangunan 2 orang (10,5%), petugas kebersihan lingkungan 3 orang (15,8%), dan tidak terdapat nelayan.

Distribusi frekuensi Pada kelompok perlakuan, mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas berat sebanyak 17 orang (89,5%), dan ringan sebanyak 2 orang (10,5%). Begitu pula pada kelompok kontrol, tingkat aktivitas berat juga mendominasi yaitu sebanyak 17 orang (89,5%), dan aktivitas ringan sebanyak 2 orang (10,5%). Distribusi frekuensi usia responden pada kelompok perlakuan meliputi: usia 60 tahun sebanyak 5 orang (26,3%), usia 61 tahun sebanyak 3 orang (15,8%), usia 62 tahun sebanyak 5 orang (26,3%), usia 63 tahun sebanyak 1 orang (5,3%), usia 64 tahun sebanyak 1 orang (5,3%), usia 66 tahun sebanyak 3 orang (15,8%), dan usia 67 tahun sebanyak 1 orang (5,3%). Pada kelompok kontrol: usia 60 tahun sebanyak 3 orang (15,8%), usia 61 tahun sebanyak 3 orang (15,8%), usia 62 tahun sebanyak 5 orang (26,3%), usia 63 tahun sebanyak 3 orang (15,8%), usia 64 tahun sebanyak 2 orang (10,5%), usia 66 tahun sebanyak 2 orang (10,5%), dan usia 67 tahun sebanyak 1 orang (5,3%). Distribusi frekuensi Pada kelompok perlakuan, responden laki-laki sebanyak 5 orang(26,3%) dan perempuan sebanyak 14 orang (73,7%). Sementara pada kelompok kontrol, laki-laki sebanyak 3 orang (15,8%) dan perempuan sebanyak 16 orang (84,2%). Distribusi frekuensi Pendidikan terakhir responden kelompok perlakuan meliputi: SD sebanyak 1 orang (5,3%), SMP sebanyak 5 orang (26,3%), dan SMA sebanyak 13 orang (68,4%). Sedangkan pada kelompok kontrol: SD sebanyak 6 orang (36,8%), SMA sebanyak 12 orang (63,2%), dan S1 sebanyak 1 orang (5,3%).

Tabel 2 Tingkat nyeri sebelum intervensi kompres jahe hangat pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ( $f=19$  kelompok perlakuan,  $19$  kelompok kontrol))

Tingkat Nyeri	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Berat	4	21,1	5	26,3
Sedang	15	78,9	14	73,7
Ringan	0	0	0	0
Total	19	100	19	100

Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa sebelum intervensi kompres jahe hangat mayoritas responden pada kelompok perlakuan mengalami nyeri sedang sebanyak 15 orang (78,9%) dan nyeri berat sebanyak 4 orang (21,1%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar juga mengalami nyeri sedang yaitu 14 orang (73,7%) dan nyeri berat 5 orang (26,3%), tanpa ada responden pada kedua kelompok yang berada pada kategori nyeri ringan. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi awal antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol relatif sebanding, di mana mayoritas responden berada pada kategori nyeri sedang. Kesamaan kondisi awal ini penting karena menjadi dasar untuk menilai efektivitas intervensi kompres jahe hangat yang diberikan pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak

---

mendapatkan intervensi, sehingga hasil perubahan tingkat nyeri yang terjadi dapat lebih objektif dalam mencerminkan pengaruh intervensi.

Tabel 3 Tingkat nyeri sesudah intervensi kompres jahe hangat pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ( $f=19$  kelompok perlakuan,  $19$  kelompok kontrol)

Tingkat Nyeri	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	f	%	f	%
Berat	0	0	6	31,58
Sedang	2	10,5	13	68,42
Ringan	17	89,5	0	0
Total	19	100	19	100

Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan tabel 3 setelah dilakukan intervensi kompres jahe hangat, mayoritas responden pada kelompok perlakuan mengalami penurunan tingkat nyeri menjadi kategori ringan yaitu sebanyak 17 orang (89,5%) dan sisanya 2 orang (10,5%) berada pada kategori nyeri sedang, tanpa ada responden yang masih mengalami nyeri berat. Sementara itu, pada kelompok kontrol sebagian besar responden tetap berada pada kategori nyeri sedang yaitu 13 orang (68,4%), dengan 6 orang (31,6%) masih mengalami nyeri berat, serta tidak ada responden yang mencapai kategori nyeri ringan. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian kompres jahe hangat efektif menurunkan tingkat nyeri pada lansia dengan *low back pain*, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan yang berarti karena sebagian besar responden tetap mengalami nyeri sedang hingga berat.

Tabel 4 Pengaruh Kompres Jahe Hangat Terhadap Penurunan Nyeri *Low Back Pain* pada Lansia ( $f=19$  kelompok perlakuan,  $19$  kelompok kontrol)

Tingkat Nyeri	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Pre test	Post test	Pre test	Post test
			f	%
Berat	4	21,1	0	0
Sedang	15	78,9	2	10,5
Ringan	0	0	17	89,5
Total	19	100	19	100
<i>Wilcoxon</i>		P=<0,001	P=0,157	
<i>Mann-Whitney</i>		P= < 0,001		

Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan tabel 4 hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon, diperoleh nilai signifikansi pada kelompok perlakuan sebesar 0,001, yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi kompres jahe. Sementara itu, pada kelompok kontrol, nilai signifikansi uji *Wilcoxon* sebesar P=0,157, yang tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Selanjutnya, hasil uji *Mann-Whitney* untuk membandingkan tingkat nyeri antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah

intervensi menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0, < 001$ . Karena semua nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak.

## Pembahasan

### 1. Nyeri *Low Back Pain* pada Lansia Sebelum Dilakukan Kompres Jahe Hangat pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi kompres jahe hangat, sebagian besar lansia pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol mengalami nyeri *low back pain* dengan kategori nyeri sedang hingga nyeri berat. Kondisi ini mencerminkan bahwa nyeri *low back pain* merupakan masalah kesehatan yang umum dialami oleh lansia akibat proses degeneratif yang terjadi seiring bertambahnya usia, seperti penurunan elastisitas ligamen, penurunan massa otot, serta perubahan struktur tulang belakang bagian lumbal (Gemini, 2021; Ningtyas, 2023).

Pada lansia, proses penuaan menyebabkan berkurangnya kemampuan jaringan muskuloskeletal dalam mempertahankan stabilitas tulang belakang, sehingga mudah terjadi ketegangan otot dan penekanan saraf yang memicu nyeri. Selain faktor fisiologis, nyeri yang dirasakan sebelum intervensi juga dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang berlebihan, postur tubuh yang tidak ergonomis, serta kebiasaan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa disertai istirahat yang cukup (Kasih, 2023).

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa lansia cenderung mengalami nyeri *low back pain* dengan intensitas sedang hingga berat karena adanya akumulasi faktor risiko jangka panjang yang tidak tertangani secara optimal (Ningtyas, 2023). Dengan demikian, kondisi nyeri sebelum intervensi menunjukkan kesetaraan awal antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, sehingga layak digunakan untuk menilai efektivitas intervensi kompres jahe hangat.

### 2. Nyeri *Low Back Pain* Setelah Diberikan Kompres Jahe Hangat pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Setelah diberikan kompres jahe hangat, hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri *low back pain* yang signifikan pada kelompok perlakuan, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ditemukan perubahan yang bermakna. Penurunan nyeri pada kelompok perlakuan terlihat dari pergeseran skala nyeri dari nyeri sedang–berat menjadi nyeri ringan.

Penurunan nyeri ini dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja kompres jahe hangat yang mengombinasikan efek panas dan kandungan senyawa bioaktif jahe, seperti gingerol dan shogaol. Efek panas dari kompres dapat meningkatkan aliran darah lokal, mengurangi spasme otot, serta mempercepat proses relaksasi jaringan, sehingga menurunkan sensasi nyeri (Hidayat., et al, 2025). Selain itu, kandungan antiinflamasi alami dalam jahe berperan dalam menekan mediator peradangan yang memicu nyeri (Sinaga., et al, 2024).

Berdasarkan teori i, rangsangan panas dari kompres jahe mampu mengaktifkan serabut saraf non-nosiseptif yang dapat menghambat transmisi impuls nyeri menuju sistem saraf pusat, sehingga persepsi nyeri yang dirasakan lansia menjadi berkurang (Bachtiar, 2022). Sebaliknya, pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi kompres jahe hangat, nyeri *low back pain* cenderung menetap. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa intervensi nonfarmakologis yang adekuat, nyeri pada lansia sulit mengalami perbaikan secara spontan, terutama bila dipengaruhi oleh faktor degeneratif (Gemini, 2021).

### **3. Pengaruh Kompres Jahe Hangat Terhadap Penurunan Nyeri *Low Back Pain* pada Lansia**

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa kompres jahe hangat berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri *low back pain* pada lansia. Perbedaan tingkat nyeri antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah intervensi membuktikan bahwa kompres jahe hangat efektif sebagai terapi nonfarmakologis dalam manajemen nyeri.

Efektivitas kompres jahe hangat dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian Fajrah (2023) dan Khofifah (2023) yang melaporkan adanya penurunan skala nyeri *low back pain* secara bermakna setelah pemberian kompres jahe. Hal ini memperkuat bukti bahwa jahe memiliki potensi terapeutik sebagai analgesik alami yang aman digunakan pada lansia.

Kompres jahe hangat memberikan keuntungan karena mudah diaplikasikan, relatif aman, minim efek samping, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia maupun keluarga. Intervensi ini sangat relevan diterapkan dalam praktik keperawatan komunitas sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia (Kasih, 2023). Kompres jahe hangat dapat direkomendasikan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis dalam penanganan nyeri *low back pain* pada lansia, serta dapat diintegrasikan ke dalam intervensi keperawatan berbasis komunitas untuk mengurangi ketergantungan terhadap obat analgesik jangka panjang.

## **Kesimpulan**

Pemberian kompres jahe hangat berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan nyeri *low back pain* pada lansia di Kelurahan Tondo. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan, sementara pada kelompok kontrol tidak ditemukan perubahan yang bermakna. Temuan ini sejalan dengan tujuan penelitian yang bertujuan untuk menganalisis efektivitas kompres jahe hangat sebagai terapi nonfarmakologi dalam menurunkan nyeri *low back pain* pada lansia. Dengan demikian, kompres jahe hangat terbukti efektif dan dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi keperawatan mandiri yang aman, mudah diterapkan, serta berpotensi meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup lansia di komunitas.

## **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, kompres jahe hangat direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif, mudah, dan aman dalam penatalaksanaan nyeri *low back pain* pada lansia di komunitas, dengan dukungan edukasi oleh perawat serta integrasi dalam layanan kesehatan lansia, dan diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih komprehensif untuk memperkuat *evidence base*.

## **Daftar Pustaka**

Amalia, R., Putri, N., & Rahman, H. (2024). *Kesehatan lansia dan tantangan penuaan*. Pustaka Sehat Nusantara.

Bachtiar, R. (2022). *Konsep dan mekanisme nyeri dalam keperawatan*. Salemba Medika.

Dewi, R. (2021). *Teknik relaksasi lima jari terhadap kualitas tidur, fatigue, dan nyeri pada pasien kanker payudara*. Deepublish.

Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. (2022). *Profil kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah tahun 2018*. Dinkes Sulawesi Tengah.

Fajrah, N. (2023). Efektivitas kompres jahe hangat terhadap penurunan nyeri *low back pain*. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 11(1), 77–85.

Gemini, S. (2021). *Keperawatan gerontik: Asuhan keperawatan pada lansia*. EGC.

Hidayat, E., Rahmawati, L., & Andika, P. (2025). *Fitoterapi dalam praktik keperawatan: Jahe sebagai terapi herbal*. Widya Medika.

Husain, M. (2023). Prevalensi *low back pain* di Indonesia: Analisis data RISKESDAS 2021. *Jurnal Neurologi Indonesia*, 41(3), 201–209.

Kasih. (2023). Hubungan usia, beban kerja, posisi tubuh, dan aktivitas fisik terhadap kejadian low back pain pada perawat pelaksana di RS EMC Sentul tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(2).

Khofifah, N. (2023). Pengaruh kompres jahe hangat terhadap intensitas nyeri low back pain di RSUD Temanggung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 65–73.

Lucas, J. (2021). Global trends in low back pain: An epidemiological review. *Journal of Pain Research*, 14(2), 89–98.

Ningtyas. (2023). *Bunga rampai manajemen nyeri* (L. O. Alifariki & H. J. Siagian, Eds.). CV Pena Persada.

Notesya, F. (2023). *Low back pain pada lansia: Dampak terhadap kualitas hidup*.

Pokhrel, B. (2024). The global burden of low back pain: Forecast to 2050. *The Lancet Rheumatology*, 6(1), 11–19.

Sinaga, T. H., Juliarti, W., & Triana, A. (2024). Kompres hangat air jahe untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil di Klinik Pratama Afiyah Kota Pekanbaru tahun 2023. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(1), 1–8.

Suherlan, R. K., Noviyani, E. P., & Anggreni, M. (2024). Pengaruh pemberian kompres jahe dan kompres air hangat terhadap sakit pinggang pada ibu hamil trimester III di PMB R Kabupaten Cianjur tahun 2023. *Journal of Social Science Research*, 4(3), 3118–3128.

World Health Organization. (2023). *Low back pain: Global health estimates*. WHO.