PENERAPAN TERAPI KOMPLEMENTER KOMPRES HANGAT KENCUR PADA PASIEN PENDERITA RADANG SENDI DI UPT PSTW BONDOWOSO

Anindia Putri Ramadhan[1], Wahyudi Widada[2]
anindiaputriramadhan09@gmail.com[1], wahyudiwidada@unmuhjember.ac.id[2]
Universitas Muhammadiyah Jember

ABSTRAK

Pendahuluan: Radang sendi (artritis) merupakan masalah kesehatan yang sering dialami lansia dan ditandai nyeri, kekakuan dan keterbatasan gerak. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis seperti kompres hangat kencur dapat menjadi alternatif untuk mengurangi nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas implementasi terapi komplementer kompres hangat kencur terhadap penurunan intensitas nyeri pada penderita radang sendi. Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif pada seorang pasien lansia penderita radang sendi di UPT PSTW Bondowoso. Intervensi yang diberikan adalah kompres hangat kencur dan diberikan selama 3 hari berturut-turut satu kali per hari selama 10 menit. Instrumen yang digunakan untuk mengukur intensitas nyeri adalah Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil: Pasien mengalami nyeri pada pinggang kanan menjalar ke lutut dengan skala awal NRS 5. Setelah intervensi hari pertama dan kedua, skala nyeri masih berada di angka 5. Pada hari ketiga, skala nyeri menurun menjadi angka 3. Pasien juga melaporkan peningkatan kenyamanan dan kemudahan beraktivitas. Kesimpulan: Implementasi kompres hangat kencur efektif menurunkan intensitas nyeri pada lansia dengan radang sendi. Kombinasi efek termal dari kompres hangat dan sifat antiinflamasi kencur memberikan hasil yang signifikan. Terapi ini aman, mudah diterapkan serta dapat menjadi pilihan pendukung dalam manajemen nyeri nonfarmakologis di layanan keperawatan geriatri.

Kata Kunci : Radang Sendi, Kompres Hangat Kencur, Lansia, Nyeri

ABSTRACT

Introduction: Arthritis is a common health problem among the elderly, characterized by pain, stiffness, and limited joint mobility. Nonpharmacological management such as warm Kaempferia galanga (kencur) compress therapy can serve as an alternative to reduce pain. This study aimed to evaluate the effectiveness of implementing complementary therapy using warm kencur compresses in reducing pain intensity among elderly patients with arthritis. Methods: This descriptive case study was conducted on an elderly patient diagnosed with arthritis at UPT PSTW Bondowoso. The intervention consisted of applying a warm kencur compress once daily for 10 minutes over three consecutive days. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after each intervention. Results: The patient reported pain in the right lower back radiating to the knee, with an initial NRS score of 5. After the first and second days of intervention, the pain score remained at 5. On the third day, the pain intensity decreased to a score of 3. The patient also reported improved comfort and ease in performing daily activities. Conclusion: The implementation of warm kencur compress therapy was effective in reducing pain intensity in elderly patients with arthritis. The combined thermal effects of the warm compress and the anti-inflammatory properties of Kaempferia galanga provided significant results. This therapy is safe, easy to apply, and may be considered a supportive option in nonpharmacological pain management within geriatric nursing

care.
Keywords: *Arthritis, Warm Kaempferia Galanga Compress, Elderly, Pain*

PENDAHULUAN

Artritis merupakan salah satu penyakit kronis yang paling umum dialami oleh orang dewasa. Kondisi ini tergolong sebagai penyakit degeneratif yang dapat menimbulkan rasa nyeri, kekakuan, serta gangguan dalam pergerakan sendi (Desak Malini et al., 2023). Artritis atau peradangan sendi terjadi ketika satu atau beberapa sendi mengalami inflamasi, yang mengakibatkan kekakuan serta kesulitan dalam menggerakkan bagian tubuh yang terdampak. Terdapat lebih dari seratus jenis artritis, namun yang paling umum dijumpai adalah osteoartritis dan rheumatoid arthritis. Meskipun dapat menyerang Seluruh rentang usia, mulai dari anak-anak hingga remaja, penyakit ini paling sering diderita oleh individu berusia di atas 40 hingga 50 tahun. Penyebab artritis sangat beragam, sehingga metode pengobatan pun disesuaikan dengan penyebab spesifik dari kondisi tersebut (Pittara, 2022).

Terapi kompres air hangat merupakan terapi komplementer nonfarmakologi yang memberikan manfaat positif. Kompres air hangat ini meningkatkan relaksasi otot dan mobilitas, menurunkan nyeri sendi dan menghilangkan kekakuan sendi dipagi hari. Dengan bertambahnya usia, wajar saja bila kondisi dan fungsi tubuh pun makin menurun. Tak heran bila pada usia lanjut, semakin banyak keluhan yang dilontarkan karena tubuh tak lagi mau bekerja sama dengan baik seperti kala muda dulu. Dari beberapa masalah yang kerap muncul pada usia lanjut salah satunya adalah penyakit yang menyerang sendi yaitu rheumatoid athritis. Rheumatoid athritis adalah peradangan sendi kronis yang disebabkan oleh gangguan autoimun (Romliyadi 2021).

Sebagai bagian dari ramuan tradisional, kencur dikenal memiliki khasiat, di antaranya sebagai obat pengompres bengkak atau radang. Beberapa artikel review tersebut menyebutkan bahwa kandungan dalam kencur salah satunya flavonoid, yang dapat mengurangi edema atau inflamasi. Semakin besar dosis yang digunakan, akan semakin besar juga efek untuk antiinflamasi. Terapi kompres hangat kencur dapat digunakan sebagai alternatif nonfarmakologis dengan menggunakan metode yang lebih murah dan mudah. Kompres hangat kencur sangat mudah dilakukan oleh semua orang, tidak membutuhkan biaya yang mahal, dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya (Alma Winda Wati, 2024).

Nyeri merupakan suatu fenomena yang kompleks dan melibatkan berbagai aspek, sehingga sulit untuk diberikan definisi yang pasti. Rasa nyeri bersifat personal dan subjektif, di mana setiap individu merasakannya dengan cara yang berbeda. Apabila nyeri tidak ditangani dengan baik, hal ini dapat berdampak pada perilaku dan aktivitas harian seseorang. Tanda-tanda yang mungkin muncul meliputi ekspresi wajah seperti meringis, mengerutkan dahi, menggigit bibir, serta menunjukkan kegelisahan, imobilitas, ketegangan otot, gerakan protektif terhadap area yang sakit, hingga kecenderungan untuk menghindari percakapan maupun interaksi sosial (Nurul et al,. 2022).

Nyeri sendi merupakan gejala klinis yang menimbulkan ketidaknyamanan pada area persendian dan dapat mengganggu fungsi tubuh penderitanya. Secara umum, kondisi ini menyebabkan rasa tidak nyaman saat sendi disentuh, disertai dengan pembengkakan, peradangan, kekakuan, hingga keterbatasan dalam bergerak. Beberapa penyakit yang berkaitan dengan gangguan sistem muskuloskeletal dan dapat menimbulkan nyeri sendi antara lain: osteoartritis, artritis gout, artritis reumatoid, dan artritis akibat infeksi.

(Muhammad & Ernawati, 2021).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan jenis studi kasus deskriptif dalam bentuk studi kasus yang berfokus kepada pemberian terapi komplementer kompres hangat kencur pada pasien radang sendi di UPT PSTW Bondowoso. Subyek pada studi kasus ini adalah klien dengan penderita radang sendi yang memenuhi kriteria eklusi dan inklusi. Kriteria inklusi yaitu klien dengan penderita radang sendi, mengalami gejala aktif seperti nyeri sendi, bengkak atau kekakuan di pagi hari. Kriteria eksklusi yaitu klien penderita radang sendi dengan masalah keperawatan nyeri. Fokus studi kasus ini adalah gangguan radang sendi karena peraadangan nyeri pada sendi dengan pemberian terapi komplementer kompres hangat kencur pada klien di UPT PSTW Bondowoso.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pada bab ini akan menjelaskan tentang asuhan keperawatan pada Ny.R dengan keluhan nyeri radang sendi. Proses keperawatan dilaksanakan pada tanggal 30 Juni 2025 yang meliputi: pengkajian, analisa data, diagnosa keperawatan, perencanaan keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi. Dari hasil pengkajian yaitu Ny. R mengalami nyeri radang sendi sejak lebih dari satu tahun yang lalu. Nyeri pada pinggang sebelah kanan menjalar sampai ke lutut, nyeri dirasakan pada saat melakukan aktivitas dan saat mengganti posisi tidur rasa nyeri tersebut juga muncul. Ny.R juga mengatakan pernah jatuh 2 kali di kamar mandi saat mandi dan mencuci baju. Upaya yang telah dilakukan oleh Ny.R yaitu melakukan kompres hangat namun hanya menggunakan air hangat biasa tanpa tambahan bahan – bahan alami seperti kencur dan pasien mengatakan tetap tidak ada perubahan dalam penurunan nyeri nya.

Intervensi yang direncanakan difokuskan pada manajemen nyeri melalui pendekatan observasi, terapeutik, dan edukasi. Ny. R sudah melakukan upaya mandiri berupa kompres hangat dengan air biasa namun belum mendapatkan hasil yang optimal. Data subjektif dan objektif mendukung adanya nyeri yang mengganggu aktivitas dan tidur. Pemeriksaan *vital sign* dalam batas normal (TD: 140/80 mmHg, N: 84 x/mnt, S: 36,2°C, RR: 19x/mnt) namun adanya ekspresi meringis dan memegangi area nyeri menunjukkan distress akibat rasa sakit.

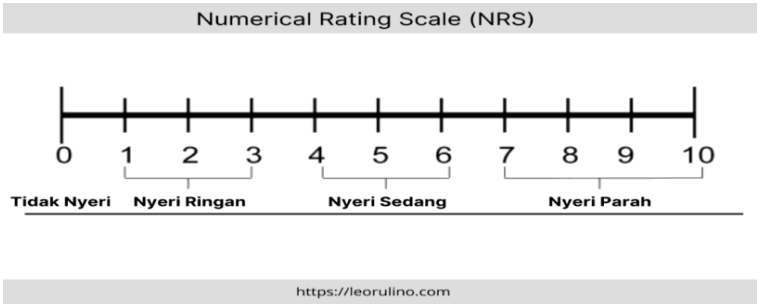
Nyeri pada lansia dengan radang sendi umumnya disebabkan oleh proses degeneratif pada tulang rawan yang memicu inflamasi lokal. Nyeri ini sering memburuk saat sendi digunakan (*activity-related pain*) dan cenderung berkurang ketika beristirahat. Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu teknik nonfarmakologis yang cukup efektif adalah kompres hangat yang bekerja dengan meningkatkan vasodilatasi lokal, memperlancar aliran darah dan mengurangi kekakuan otot. Penambahan bahan alami seperti kencur juga dapat memberikan efek antiinflamasi karena mengandung senyawa aktif seperti flavonoid dan minyak atsiri yang berperan sebagai analgesik alami (suryani et al., 2020). Mengidentifikasi lokasi, karakteristik dan intensitas nyeri dilakukan untuk memantau perubahan kondisi dan mengevaluasi efektivitas terapi.

Penulis berpendapat bahwa kombinasi teknik nonfarmakologis kompres hangat dengan kencur merupakan intervensi yang tepat dan relatif aman untuk lansia seperti Ny. R.

Selain mudah dilakukan di rumah, terapi ini berpotensi meningkatkan kenyamanan pasien tanpa efek samping yang signifikan seperti obat analgesik.

Pembahasan

Penurunan tersebut di ukur menggunakan Numeric Rating Scale guna memperoleh gambaran objektif mengenai efektivitas kompres hangat kencur yang diberikan.



Gambar 4. 1 Pengukuran Nyeri Menggunakan Numerical Rating Scale (NRS) (Leo Rulino, 2021)

Pengkajian dilakukan tanggal 30 juni 2025, implementasi pemberian kompres hangat kencur di lakukan pada tanggal 1 juli 2025 sampai dengan tanggal 3 juli 2025. Adapun hasil pengukuran perkembangan skala nyeri dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4 Hasil Pengukuran Skala Nyeri

Hari	Skala Nyeri
1	5
2	5
3	3

Berdasarkan tabel diatas dapat menunjukkan perkembangan skala nyeri lansia Ny. R mengalami penurunan di hari ke tiga setelah di lakukan tindakan kompres hangat kencur.

KESIMPULAN

Berdasarkan implementasi yang telah dilakukan penulis pada Ny. R yang memilik nyeri dengan kasus radang sendi di UPT PSTW Bondowoso dapat disimpulkan bahwa:

1) Pengkajian
   Ny. R seorang lansia mengeluh nyeri sendi sejak lebih dari satu tahun lalu. Nyeri dirasakan pada pinggang kanan menjalar ke lutut, muncul saat aktivitas maupun saat berganti posisi tidur dengan skala nyeri 5 (Numeric Rating Scale). Ny.R juga memiliki riwayat jatuh dua kali di kamar mandi. Data objektif menunjukkan tanda-tanda vital dalam batas normal (TD 140/80 mmHg, N 84x/menit, S 36,2°C, RR 19x/menit). Pola nutrisi dan eliminasi normal namun pola tidur terganggu karena sering terbangun akibat nyeri.
2) Diagnosis Keperawatan
   Diagnosis keperawatan yang ditegakkan yakni nyeri akut, gangguan pola tidur, dan defisit pengetahuan dengan nyeri akut menjadi prioritas utama.
3) Intervensi Keperawatan
   Fokus intervensi adalah manajemen nyeri melalui teknik nonfarmakologis khususnya kompres hangat kencur, edukasi dan pemantauan nyeri.
4) Implementasi Keperawatan
   Selama 3 hari implementasi (1–3 Juli 2025) dilakukan edukasi, pemantauan vital sign dan kompres hangat kencur.
5) Evaluasi Keperawatan

Evaluasi keperawatan selama 1–3 Juli 2025 menunjukkan adanya penurunan nyeri dari skala 5 menjadi skala 3 setelah diberikan kompres hangat kencur. Pada hari pertama, Ny. R melaporkan nyeri skala 5 dengan TD 140/80 mmHg. Hari kedua nyeri tetap skala 5 dengan TD turun menjadi 130/80 mmHg. Hari ketiga, nyeri menurun ke skala 3 dan TD stabil di 130/90 mmHg. Nyeri hanya muncul saat aktivitas berat.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihat terkait antara lain:

1) Bagi penulis
   Hasil studi kasus ini dapat membantu penulis untuk memperluas pengetahuan tentang asuhan keperawatan pada pasien radang sendi.
2) Perawat
   Tenaga kesehatan khususnya perawat disarankan untuk menerapkan kompres hangat dalam penatalaksanaan nyeri radang sendi. Perawat diharapkan bisa menerapkan terapi kompres hangat kencur sebagai intervensi keperawatan untuk penelitian selanjutnya
3) Bagi institusi pendidikan
   Institusi pendidikan diharapkan mampu memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi dan pengembangan praktik

DAFTAR PUSTAKA

Alma Winda Kariyani. “Pengaruh Air Rebusan Kencur Terhadap Penurunan Edema Kaki Di Wilayah Kerja Puskesmas Kereng.” Kemenkes Poltekes Palangkaraya, 2024.

Alvita, G. W., Faidah, N., & Tutik, F. V. (2021). Hubungan Kadar Asam Urat Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Dukuhseti Pati. Jurnal Ilmu Kesehatan, 11(2), 15–21.

Amanati, S., & Wibisono, I. (2022). Analisis Faktor Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia dengan Knee Osteoarthritis : Literature Review. 1–5.

Cahaya Fitri May. “Pengaruh Kompres Hangat Air Rebusan Kencur Terhadap Nyeri Kaki Di Puskesmas Kalidoni Palembang.” Indonesian Jurnal Of Health Development volume: 7, no. 59–66 (2025).

Devi Atmi Yunitasari. “Penerapan Pijat Kaki Dan Rendamanan Air Hangat Campuran Kencur.” Jurnal Universitas Muhammadiyah Pekalongan, 2021, volume: 1378-1382.

Eneng Aminah, Milla Evelianti Saputri, tomy JF Wowor. “Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Gout Athritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulo Sari Kabupaten Pandeglang Banten.” Journal Keperawatan volume 10, (2022): Halaman 1-7.

Findy Nur Isanawati. “Efektifitas Terapi Kompres Air Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Pada Lansia Mawar Indah Dusun Janggan.” Repostory.Stikes-Bhm.Ac.Id, 2018, Halaman 01-96.

Handayani, S., & Riyadi, S. (2022). Hubungan Peregangan dengan Nyeri Sendi pada Usia Lanjut. Jurnal Indonesia Sehat, 1(1), 63–72.

I Ketut Swarjana. (2022). Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan – Lengkap Dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel, Dan Contoh Kuesioner. Penerbit Andi.

Karyanto. “Nyeri Sendi Hilang Dengan Kencur.” Jamu Digital.com, 2021. https://www.jamudigital.com/beritaid=Nyeri_Sendi_Hilang_dengan_Kencur.

Komala Dewi, Laudiana, Uswatun Hasanah. “Penerapan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Pada PasienAthritis Rheumatoid.” Journal Cendikia Muda Volume 1, (2021): 2807–3469.

Marissa nuur, Nadiya Hanifa, Putri Anggita Shafa Afifah, Wanda Lestari. “Makalah Asuhan Keperawatan Osteoathritis.” Scribd, 2021.

Muna, N. D., & Hartati, E. (2024). Hubungan Tingkat Nyeri Sendi Dengan Aktivitas Fisik Pada Lansia Gangguan Sendi. Journal Of Telenursing (Joting), 6, 200–207.

Nagari Sungai Duo. “Kencur Dalam Pengobatan Tradisional: Warisan Penyembuhan Untuk Generasi Modern.” Sungai Duo, 2024. https://sungaiduo.desa.id/kencur-dalam-pengobatan-tradisional-warisan-penyembuhan-untuk-generasi-modern.

Nida Salma. “Cara Membuat Air Rebusan Kencur Untuk Meredakan Nyeri Sendi.” SUKABUMI UPDATE.COM, 2024. https://www.sukabumiupdate.com/food-travel/139613/cara-membuat-air-rebusan-kencur-untuk-meredakan-nyeri-sendi-ini-8-langkahnya.

Nurul Kencana Wati, Tri Kesuma Dewi, Anik Inayati. “Penerapan Guided Imagery (Imajinasi Terbimbing) Terhadap Skala Nyeri Pasien RSUD Jend. Ahmad Yani Metro City.” Journal Cendikia Muda volume 2, no. Nurul Kencana Wati, Tri Kesuma Dewi, Anik Inayati. “Penerapan Guided Imagery (Imajinasi Terbimbing) Terhadap Skala Nyeri Pasien RSUD Jend. Ahmad Yani Metro City.” Journal Cendikia Muda volume 2, (2022): 2807–3469. (2022): 2807–3469.

Purwanza, S. W., Diah, A. W., & Nengrum, L. S. (2022). Faktor Penyebab Kekambuhan Rheumatoid Arthritis. Nursing Information Journal, 1(2), 61–66.

Romliyadi. “Pengaruh Terapi Kompres Air Hangat Terhadap Skala Nyeri Athritis Rheumatoid.” Jurnal Stikes Aisyiyah Medika, no. Volume 6, No 2 (2021): 231–41.

RS Pondok Indah. “Penyebab Radang Sendi Dan Cara Mengatasinya.” Artikel Kesehatan, n.d.

Shayan Senthelal, Jinpu Li, Shirin Ardeshirzadeh, Mark A Thomas. “Radang Sendi.” National Library Of Medicine, 2023.

Shoki Atur Halawa, Iman Sapuguh. “Sistem Pakar Deteksi Jenis Penyakit Radang Sendi Menggunakan Metode Certainty Factor.” Journal Ilmiah Scroll: Jendela Teknologi Informasi Volume 12, (2024): 2338–8625.

Sri Suwarni & Sevy Astriana. “Peningkatan Kesehatan Sendi Dengan Edukasi, Pemeriksaan Derajat Nyeri, Pelatihan Kompres Dan Senam Sehat Pada Kelompok Ibu-Ibu PKK.” Journal Media Karya Kesehatan Volume 5, no. 233–243 (2022).

Surya Adhari, Ida Suryawati, Abdul Ghani. “Nyeri Rheumatoid Athritis Dengan Kemandirian Activity Daily Living (ADL) Pada Lansia.” Jurnal Assyifa Ilmu Kesehatan volume. 8 (2023): Halaman 61-72.

Tiarma fitri, susi waty, santa agustriana hutagalung. “Penyuluhan Terhadap Lansia Untuk Mengenali Karakteristik Para Lansia.” Jurnal Pendidikan Penyuluhan Agama Kristen volume :1, (2023): halaman 47-56. Abdurachman, Zuhri, A. S., Ihsan, M. N., Putri, N. S., Burnama, R., Retno, S., & Gumilang. (2024). Nyeri Lutut Tak Selalu Osteoartritis. Airlangga University Press.

Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2016), Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), Edisi 1, Jakarta, PersatuanPerawat Indonesia

Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018), Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia

Tim Pokja SLKI DPP PPNI, (2018), Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia

.