



## Implementasi Terapi Kompres Jahe Berbasis Kearifan Lokal Untuk Mencegah Rheumatoid Arthritis Di RT 05 Kelurahan Senalang Kota Lubuk Linggau

Popy Alpinda <sup>1</sup>, Siti Anisa <sup>2</sup>, Wilanti Astuti <sup>3</sup>, Yutha Octaviani <sup>4</sup>, Yuli Eka Damai Yanti <sup>5</sup>  
Taufiani Rossita <sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Universitas Dehasen Bengkulu

Email: <sup>1</sup> [popyalin@gmail.com](mailto:popyalin@gmail.com), <sup>2</sup> [isutremayu@gmail.com](mailto:isutremayu@gmail.com), <sup>3</sup> [wilantiastuti459@gmail.com](mailto:wilantiastuti459@gmail.com),  
<sup>4</sup> [yuthaoccta@gmail.com](mailto:yuthaoccta@gmail.com), <sup>5</sup> [ekayuli606@gmail.com](mailto:ekayuli606@gmail.com), <sup>6</sup> [taufianirossita255@gmail.com](mailto:taufianirossita255@gmail.com)

### ARTICLE HISTORY

Received [25 Februari 2026]  
Revised [30 Maret 2026]  
Accepted [31 Maret 2026]

### KEYWORDS

Implementation, Therapy,  
Rheumatoid Arthritis.

This is an open access article  
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



### ABSTRAK

*Rheumatoid Arthritis (RA)* merupakan penyakit inflamasi kronis yang banyak dialami oleh lansia dan berdampak pada penurunan kualitas hidup akibat nyeri dan keterbatasan gerak. Penanganan RA tidak hanya berfokus pada terapi farmakologis, tetapi juga terapi nonfarmakologis seperti kompres jahe dan senam rematik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan dan demonstrasi kompres jahe serta senam rematik terhadap peningkatan pengetahuan dan penurunan nyeri sendi pada lansia di RT 05 Kelurahan Senalang. Metode yang digunakan adalah pretest–posttest melalui kegiatan penyuluhan dan demonstrasi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia dari kategori cukup menjadi baik setelah intervensi. Kegiatan ini efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengelolaan RA di masyarakat.

### ABSTRACT

*Rheumatoid Arthritis (RA)* is a chronic inflammatory disease commonly experienced by the elderly and impacts a decreased quality of life due to pain and limited mobility. RA treatment focuses not only on pharmacological therapy but also non-pharmacological therapies such as ginger compresses and rheumatic exercises. This study aims to determine the effect of counseling and demonstrations of ginger compresses and rheumatic exercises on increasing knowledge and reducing joint pain in the elderly in RT 05, Senalang Village. The method used was a pretest-posttest through counseling and demonstration activities. The results showed an increase in the elderly's knowledge from sufficient to good after the intervention. This activity is effective as a promotive and preventive effort in managing RA in the community.

## PENDAHULUAN

*Rheumatoid Arthritis* merupakan penyakit autoimun sistemik yang menyerang lapisan sinovial sendi sehingga menyebabkan peradangan kronis. Penyakit ini sering terjadi pada usia lanjut dan berdampak pada keterbatasan aktivitas sehari-hari. Di Indonesia, prevalensi RA masih cukup tinggi dan memerlukan penanganan berkelanjutan. Kompres jahe dan senam rematik merupakan terapi nonfarmakologis yang mudah diterapkan di masyarakat dan berpotensi menurunkan nyeri sendi.

## METODE

Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan pretest dan posttest. Subjek penelitian adalah lansia di RT 05 Kelurahan Senalang. Intervensi dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, demonstrasi kompres jahe, dan senam rematik. Instrumen berupa kuesioner pengetahuan dan observasi respon nyeri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Aktivitas

Hasil menunjukkan peningkatan tingkat pengetahuan lansia setelah dilakukan penyuluhan. Sebelum intervensi, sebagian besar lansia berada pada kategori pengetahuan cukup. Setelah intervensi, mayoritas berada pada kategori baik. Kompres jahe memberikan efek hangat yang membantu relaksasi otot dan menurunkan nyeri, sementara senam rematik meningkatkan fleksibilitas sendi. Hasil ini sejalan

dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi nonfarmakologis efektif sebagai pendamping terapi medis.

Pada saat dilakukan survei data yang didapatkan hasil banyak sekali lansia mengeluh sakit pada bagian sendi di tubuh, Ketika musim dingin dan di pagi hari sakit yang dirasakan lebih sering, sehingga membuat mereka sulit untuk beraktivitas, sehingga dilakukannya implementasi dan juga perencanaan agar mereka bisa beraktivitas lebih baik lagi, setelah dilakukannya implementasi sekitar 85% lansia merasakan perubahan yang signifikan sehingga mereka sangat suka dalam menjalankan implementasi yang dilakukan.

Terapi kompres jahe merupakan salah satu bentuk pengobatan tradisional berbasis kearifan lokal yang mudah diterapkan, murah, dan minim efek samping. Kandungan senyawa aktif dalam jahe, seperti gingerol dan shogaol, diketahui memiliki efek antiinflamasi dan analgesik yang dapat membantu mengurangi nyeri serta peradangan pada sendi.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi yang dikombinasikan dengan praktik langsung lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat. Hal ini sejalan dengan pendekatan promotif dan preventif dalam kesehatan masyarakat, di mana peningkatan pengetahuan menjadi langkah awal dalam perubahan perilaku.

Selain itu, keterlibatan masyarakat secara aktif dalam kegiatan ini juga memperkuat penerapan kearifan lokal sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit. Penggunaan bahan alami seperti jahe yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar menjadi solusi yang berkelanjutan bagi masyarakat.



**Gambar 1 Kegiatan Mahasiswa KKN**



Gambar 2. Dokumentasi

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan dan demonstrasi kompres jahe serta senam rematik efektif meningkatkan pengetahuan lansia tentang penanganan Rheumatoid Arthritis dan membantu mengurangi nyeri sendi. Terapi ini dapat dijadikan intervensi keperawatan komunitas yang berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hikmah, N. Arthritis, R. (2025). Efektivitas penerapan hidrotterapi rendam kaki pada air. 000, 91–96.
- Ilmiah, K. T.Tiga, D. (2025). Manajemen nyeri dengan kompres hangat rebusan air ogan kemering ulu 2025
- MELHVA BR Sianiapar kemetrian kesehatan republik indonesia politeknik kesehatan medan juusan keperawatan prodi DIII keperawatan tahun 2025. (2025).
- Setiawan, H. Anisa Firdaus, F. (2021). Studi Kasus Penggunaan Hot Ginger Compress Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Arthritis Rheumatoid. Bina Generasi : Jurnal Kesehatan, 12(2), 24–28. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v12i2.176>.
- World Health Organization. (2021). Hypertension: Screening and community-based interventions guidelines.
- World Health Organization. (2020). Community health nursing: A public health approach. WHO Press.

Widodorini, T., Rahmawati, N., & Sari, D. (2024). Edukasi bahaya rokok terhadap kesehatan gigi dan mulut. *Community Journal of Public Health*, 6(1), 33–40.