KOMPRES HANGAT REBUSAN JAHE SEBAGAI UPAYA PENURUNAN NYERI SENDI LUTUT *OSTEOARTHRITIS* PADA LANSIA MELALUI MEDIA VIDEO

Fadillah Falsa Tahara[1], Irma Mustika Sari[2]
falsatahara12@gmail.com
Prodi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang; Proses penuaan menyebabkan perubahan pada sistem muskuloskeletal, salah satunya nyeri sendi lutut yang masih sering dialami oleh lansia dan dapat menggangu aktivitas sehari-hari. Nyeri sendi lutut *Osteoarthritis* umumnya berkaitan dengan proses degeneratif dan penurunan fungsi sendi. Pembuatan media edukasi kesehatan diperlukan agar lansia memahami cara penanganan nyeri sendi lutut secara mandiri. Media video dipilih karena mudah dipahami dan menarik bagi lansia. **Tujuan;** Menghasilkan media edukasi berupa video berjudul *"Nyeri Sendi Lutut Berkurang! Kompres Hangat Rebusan Jahe, Solusi Alami & Mudah untuk Lansia"* sebagai sarana penyampaian informasi mengenai kompres hangat rebusan jahe pada lansia. **Metode;** Metode yang digunakan adalah pembuatan media edukasi dalam bentuk video. Tahapan pembuatan meliputi penyusunan materi berdasarkan studi literatur, penyusunan naskah (storyboard), pembuatan desain, proses penyuntingan video, serta uji coba media kepada tiga responden untuk memperoleh masukan dalam penyempurnaan media. **Hasil;** Media yang dihasilkan berupa video edukasi berdurasi 08 menit 09 detik dengan ukuran file 410 MB yang disajikan dengan gambar, suara, dan bahasa yang mudah dipahami oleh lansia. **Kesimpulan;** Kegiatan ini menghasilkan media edukasi berupa video berjudul *"Nyeri Sendi Lutut Berkurang! Kompres Hangat Rebusan Jahe, Solusi Alami & Mudah untuk Lansia"* yang dapat digunakan sebagai sarana penyampaian informasi mengenai kompres hangat rebusan jahe sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis dalam membantu mengurangi nyeri sendi lutut pada lansia.

Kata Kunci : Jahe, Kompres_Hangat, Lansia, Nyeri_Sendi, Osteoarthritis