

MANAJEMEN NYERI DENGAN KOMPRES JAHE PADA LANSIA DENGAN RHEUMATOID ARTHRITIS

Ani Syafriati¹, R.A Fadila²

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Mitra Adiguna Palembang
email: syafriatiani92@gmail.com¹, radenayu.dila23@gmail.com²

Abstrak

Rheumatoid Arthritis (RA) merupakan penyakit muskuloskeletal yang sering terjadi pada usia lanjut. Gangguan pada sistem muskuloskeletal yang ditandai dengan munculnya nyeri sendi dan kekakuan yang mengakibatkan penurunan kemampuan fisiologis atau kualitas hidup lansia. Dampak dari rheumatoid arthritis dapat menimbulkan beberapa keluhan dan dapat menyebabkan kelumpuhan. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan edukasi terapi non farmakologi yaitu kompres jahe terhadap penurunan tingkat nyeri rheumatoid arthritis pada lansia serta mengajarkan lansia cara penerapan kompres jahe saat dirumah. Hasil ukur data pengabdian masyarakat ini menggunakan rancangan pra-eksperimental dengan jenis pre-posttest one group design. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 62 orang lansia yang dipilih dengan cara lansia yang masuk kriteria. Hasil penelitian melalui uji statistik wilcoxon test menunjukkan adanya pengaruh penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres jahe dengan $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ Sehingga ada pengaruh antara kompres jahe terhadap penurunan tingkat nyeri rheumatoid arthritis pada lansia.

Kata kunci : Lanjut Usia, Nyeri, Rheumatoid Arthritis, Jahe Merah

Abstract

Rheumatoid Arthritis (RA) is a musculoskeletal disease that often occurs in the elderly. Disorders of the musculoskeletal system characterized by the appearance of joint pain and stiffness which result in decreased physiological abilities or quality of life of the elderly. The impact of rheumatoid arthritis can cause several complaints and can cause paralysis. The purpose of this community service is to provide education on non-pharmacological therapy, namely ginger compresses, to reduce the level of rheumatoid arthritis pain in the elderly and teach the elderly how to apply ginger compresses at home. The results of measuring the data of this community service use a pre-experimental design with a pre-posttest one group design. The sample used in this study was 62 elderly people who were selected by means of elderly who entered the criteria. The results of the study through the Wilcoxon test statistical test showed a decrease in pain intensity before and after being given a ginger compress with a $p \text{ value} = 0.000 < 0.05$ So that there is an influence between ginger compresses on reducing the level of rheumatoid arthritis pain in the elderly.

Keywords: Elderly, Pain, Rheumatoid Arthritis, Red Ginger

PENDAHULUAN

Lansia adalah suatu proses yang dialami yang tidak dapat dihindari oleh manusia. Lansia ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan kehidupan seksual. Gejala-gejala kemunduran fisik seperti cepat lelah, stamina menurun, membungkuk, kulit keriput, rambut memutih dan gigi mulai rontok, fungsi panca indra menurun dan terjadi pengapuran pada tulang rawan. Perubahan mental- emosional yaitu daya ingat yang menurun, sering lupa, emosi berubah, sering marah-marah, rasa harga diri tinggi dan mudah tersinggung. Selain perubahan yang negatif lansia juga mengalami sifat positif seperti lansia selalu berusaha meningkatkan iman dan takwanya kepada tuhan, lansia mampu hidup mandiri dan tidak terlalu bergantung pada keluarga (Maramis, 2016).

Lansia sangat rawan terkena penyakit meskipun tidak semua lansia mengalami gangguan (masalah) kesehatan, namun dalam pendekatan kelompok para lansia menunjukkan kecenderungan prevalensi yang mencolok dalam kaitan gangguan-gangguan yang bersifat kronis. Tujuh golongan penyakit yang banyak dilaporkan dalam literature adalah artritis, hipertensi, gangguan pendengaran, kelainan jantung, sinusitis kronik, penurunan visus dan gangguan pada tulang. Prevalensi ini akan berbeda menurut tempat serta ciri-ciri demografi lainnya, namun dapat dikatakan bahwa kelompok penyakit diatas yang paling sering terjadi pada lansia adalah artritis dan reumatik (Tamher, 2009).

Rematik atau yang biasa disebut dengan Reumatoid Arthritis (RA) adalah penyakit inflamasi sistemik kronis yang tidak diketahui penyebabnya. Karakteristik rematik adalah terjadinya kerusakan dan proliferasi pada membran sinovial, yang menyebabkan kerusakan pada tulang sendi, ankilosis dan deformitas. Mekanisme imunologis tampak berperan penting dalam memulai dan timbulnya penyakit ini. Arthritis reumatoid terjadi 2,5 kali lebih sering menyerang wanita daripada pria (Price, 1995). Penyakit ini biasanya pertama kali muncul pada usia 25–50 tahun, puncaknya adalah antara usia 40 hingga 60 tahun.

Penyakit ini menyerang orang-orang diseluruh dunia, Organisasi kesehatan dunia (WHO) melaporkan bahawa 20% penduduk dunia terserang penyakit nyeri sendi. Penderita nyeri sendi di seluruh dunia telah mencapai angka 355 juta jiwa, artinya 1 dari 6 orang di dunia ini mengalami nyeri sendi. Menurut Darmojo (2011) penyakit ini juga tertinggi pada lansia di Indonesia dengan presentase 49% dan penyakit tersebut lebih banyak terjadi pada perempuan dibanding terjadi pada lakilaki. Diperkirakan angka ini akan meningkat terus sampai tahun 2025 dengan indikasi dari 25% akan mengalami kelumpuhan. Angka kejadian penyakit nyeri sendi di Indonesia relatif tinggi yaitu 1-2 % dari total populasi penduduk.

Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2014 sekitar 18.781.000 jiwa dan pada tahun 2020 diperkirakan mencapai 28.000.000 jiwa atau 11,3% dari total penduduk (Departemen Kesehatan RI, 2015). Di Jawa Timur jumlah lansia mencapai 11,5 % dengan urutan tertinggi nomor tiga di Indonesia, setelah Jawa Tengah dan daerah istimewa Djogjakarta (Kementerian Kesehatan RI, 2015). Data lansia di Bojonegoro sebanyak 264.163 jiwa, kecamatan Dander menempati urutan ke tiga jumlah lansia terbanyak dari total penduduk lansia di Bojonegoro, yaitu mencapai 16.618 jiwa (Dinkes Bojonegoro, 2016). Menurut Nugroho (2008) hampir 8% orang yang berusia 50 tahun keatas mempunyai keluhan pada sendinya, terutama linu, pegal dan kadang-kadang terasa sangat nyeri. Bagian yang terkena biasanya adalah persendian pada jari-jari, tulang punggung, sendi penahan berat tubuh (lutut dan panggul).

Nyeri sendi merupakan penyakit yang umum terjadi pada lansia dan paling banyak menyebabkan kecacatan. Angka kejadian nyeri sendi di dunia pada usia 45-64 tahun sebesar 30,3 % dan pada usia ≥ 65 tahun dilaporkan sebanyak 49,7% (Barbour 2013). Di Indonesia, nyeri sendi adalah salah satu dari 12 penyakit tidak menular dengan angka kejadian sebesar 24,7% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013). Nyeri sendi memiliki banyak penyebab, yakni refleksi dari penyakit sendi yang beragam, yang timbul dari peradangan, degenerasi tulang rawan, deposisi kristal, infeksi dan trauma (Baer, 2014). Oleh karena itu nyeri sendi sering mempengaruhi mobilitas, fungsi kemandirian, partisipasi dalam kegiatan sosial, serta kualitas hidup dan merupakan salah satu dari sepuluh penyebab utama kecacatan dinegara berkembang (Hermsen, 2011).

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 penyakit sendi/reumatik/encok/osteoarthritis adalah penyakit yang sering terjadi dengan pertambahan umur terutama setelah berumur 45 tahun ke atas. Saat ini diperkirakan paling tidak 355 juta penduduk dunia menderita rematik, yang artinya 1 dari 6 penduduk dunia mengalami penyakit rematik. Saat ini, Indonesia menghadapi masalah kesehatan triple burden, yaitu masih tinggi penyakit infeksi, meningkatnya penyakit tidak menular dan muncul kembali penyakit yang seharusnya sudah teratasi. Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, menunjukkan penyakit terbanyak pada lansia adalah hipertensi 57,6%, selebihnya adalah rheumatoid arthritis, stroke, dan beberapa penyakit lainnya.

Hasil survey lapangan ditemukan terdapat 153 lansia dengan berbagai keluhan gejala penyakit seperti hipertensi, rheumatoid arthritis, diabetes militus dan lain-lain. Sebanyak 62 lansia mengeluh nyeri sendi yang disebabkan rheumatoid arthritis. Salah satu kegiatan untuk mengatasi masalah nyeri rheumatoid arthritis yaitu dengan melakukan penyuluhan kesehatan manajemen tentang pola makan, diet serta cara kompres jahe untuk rheumatoid arthritis pada lansia. Diharapkan ketika diajarkan edukasi dapat diteruskan oleh petugas kader dan Puskesmas Wilayah Binaan Kelurahan Talang Jambe Palembang.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 22 Januari 2023 dimulai pukul 09.00-11.00 WIB dan dengan responden lansia sebanyak 62 lansia di Wilayah Binaan Kelurahan Talang Jambe Palembang. Dengan memberikan penyuluhan kesehatan manajemen tentang pola makan, diet serta cara kompres jahe untuk rheumatoid arthritis pada lansia. Tujuannya adalah agar masyarakat dapat

mengenal lebih dalam tentang pola makan dan diet untuk rheumatoid arthritis serta penerapan cara kompres jahe untuk mengurangi rasa nyeri sendi pada lansia. Selain itu, diharapkan petugas Wilayah Binaan Kelurahan Talang Jambe Palembang dapat mengaplikasikan edukasi untuk menjadi salah satu kegiatan untuk warga binaanya. Meningkatkan derajat pengetahuan masyarakat terutama lansia untuk meningkatkan kemandirian lansia. Luaran akhir kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini adalah sebagai berikut : Klien dapat memahami konsep penyakit rheumatoid arthritis, Klien dapat memahami pola diet dan nutrisi untuk penyakit rheumatoid arthritis. Klien dapat memahami penanganan nyeri yaitu kompres jahe ketika gejala nyeri timbul. Klien dapat mengatasi masalah penyakit rheumatoid arthritis dengan obat-obatan herbal.

Untuk prosedur kegiatan, setelah kegiatan penyuluhan materi dilanjutkan pengukuran tingkat nyeri yang dirasakan lansia sebelum kegiatan penerapan kompres jahe. Setelah itu dilanjutkan penerapan kompres jahe selama 15-20 menit dan diukur kembali tingkat nyeri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan dengan menghadirkan 62 lansia yang memiliki penyakit rheumatoid arthritis di Wilayah Binaan Kelurahan Talang Jambe Palembang. Lansia yang diikutsertakan dalam kegiatan penyuluhan kesehatan rheumatoid arthritis adalah lansia yang tidak mengalami kepikunan, masih bisa bergerak dan sehat secara jasmani. Kegiatan ini berupa, penyuluhan kesehatan tentang manajemen pola makan, diet dan cara kompres jahe pada rheumatoid arthritis pada lansia, kemudian dilanjutkan penerapan cara kompres jahe.



Gambar 1. Memberikan materi edukasi tentang rheumatoid arthritis

Hasil kegiatan menunjukkan seluruh lansia aktif mengikuti kegiatan dan antusias untuk bertanya tentang gejala yang mereka rasakan. Seluruh peserta juga mampu menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan oleh pemateri.



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan manajemen pola makan, diet dan cara kompres jahe pada rheumatoid arthritis untuk lansia

Setelah kegiatan penyuluhan materi dilanjutkan pengukuran tingkat nyeri yang dirasakan lansia sebelum kegiatan penerapan kompres jahe. Setelah itu dilanjutkan penerapan kompres jahe selama 15-

20 menit dan diukur kembali tingkat nyeri. Sebanyak 62 lansia mencoba untuk dikompres jahe dan memahami cara prosedur menerapkan kompres jahe.



Gambar 3. Mengajarkan lansia untuk kompres jahe pada area sendi yang nyeri

Hasil pengabdian masyarakat didapatkan karakteristik responden yaitu jenis kelamin yaitu sebanyak 32 peserta berjenis kelamin perempuan sebesar 51,6%. Sebanyak 30 peserta berjenis kelamin laki-laki sebesar 48,4%.

Tabel 1. Karakteristik Jenis Kelamin Responden

No	Jenis Kelamin	f	Persentase (%)
1	Perempuan	32	51,6
2	Laki-laki	30	48,4
	Jumlah	62	100

Hasil pengabdian masyarakat didapatkan karakteristik responden yaitu tingkat pendidikan SD sebanyak 19 peserta (30,6%), SMP sebanyak 22 peserta (35,5%), SMA 14 peserta (22,6%) dan D3/S1 Sederajat sebanyak 7 peserta (11,3%).

Tabel 2. Karakteristik Tingkat Pendidikan

No	Tingkat Pendidikan	f	Persentase (%)
1	SD	19	30,6
2	SMP	22	35,5
3	SMA	14	22,6
4	D3/S1/Sederajat	7	11,3
	Jumlah	62	100

Hasil pengabdian masyarakat didapatkan karakteristik responden yaitu tingkat nyeri rheumatoid arthritis pada lansia, pada tahap pre-test, peserta yang mengeluh nyeri ringan 3 (4,8%), nyeri sedang 28 (45,2%), nyeri berat 31 (50%).

Tabel 3. Karakteristik Tingkat Nyeri

No	Tingkat Nyeri	Pre-test		Post-test	
		f	%	f	%
1	Tidak ada nyeri	0	0	15	24,2
2	Nyeri ringan	3	4,8	38	61,3
3	Nyeri sedang	28	45,2	9	14,5
4	Nyeri berat	31	50	0	0
5	Nyeri berat tidak tertahankan	0	0	0	0
	Jumlah	62	100	62	100

Hasil pengabdian masyarakat didapatkan hasil uji normalitas data menggunakan Kolmogorov Smirnov Pvalue $0,000 < 0,05$ artinya data berdistribusi tidak normal. Maka menggunakan uji bivariat non-parametrik Uji Wilcoxon.

Tabel 4. Hasil uji Wilcoxon

Nyeri Sendi	Median	Min	Max	Sd	Pvalue
Sebelum	6,50	2	8	1,628	0,000
Sesudah	2,00	0	6	1,615	

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan pvalue $0,000 < 0,05$ yang artinya kompres jahe berpengaruh menurunkan tingkat nyeri sendi pada rheumatoid arthritis pada lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan kesehatan penyuluhan kesehatan manajemen tentang pola makan, diet serta cara kompres jahe untuk rheumatoid arthritis pada lansia telah dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 22 Januari 2023 dimulai pukul 09.00-11.00 WIB dan dapat disimpulkan bahwa sebanyak 62 lansia antusias dan meminta agar kegiatan penyuluhan kesehatan ini dapat dilaksanakan sebagai kegiatan rutin di Wilayah Binaan Kelurahan Talang Jambe Palembang. Lansia mampu memahami dan mengetahui tentang penyakit rheumatoid arthritis. Lansia mampu memahami pencegahan rheumatoid arthritis dengan pola makan, nutrisi dan diet rheumatoid arthritis pada lansia. Pada saat pelaksanaan penyuluhan kesehatan rheumatoid arthritis, peserta cukup kooperatif setiap kegiatan. Dalam kegiatan penyuluhan kesehatan telah dilakukan evaluasi kepada peserta sebagai berikut : peserta mampu memahami konsep rheumatoid arthritis, pola makan dan diet rheumatoid arthritis, mengurangi rasa sakit, menyeimbangkan tubuh, meningkatkan kekebalan tubuh dan meningkatkan olahraga.

SARAN

Diharapkan pihak Wilayah Binaan Kelurahan Talang Jambe Palembang dapat meneruskan edukasi rutin satu bulan sekali. Diharapkan petugas Wilayah Binaan Kelurahan Talang Jambe Palembang dapat memberikan pemantauan kesehatan rutin untuk lansia yang menderita rheumatoid arthritis sesuai dengan diet dan nutrisi khusus rheumatoid arthritis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi yang telah memberi dukungan baik secara materi maupun moril terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini :

1. Kelurahan Talang Jambe Palembang
2. Ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang
3. Ka.Prodi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang
4. Seluruh warga Kelurahan Talang Jambe Palembang
5. Dosen dan Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, (2011) Keperawatan usia lanjut. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Admin, (2013). Lansia dan permasalahannya. Cetakan Pertama. Jakarta: EGC Bambang Setiyohadi (2009). Ilmu Penyakit Dalam. Jakarta
- Darmojo, (2011) Geriatrik : ilmu kesehatan usia lanjut. Jakarta : FKUI Damayanti, (2015). Rheumatoid arthritis dan penatalaksanaan keperawatan. Nuha Medika: Yogyakarta
- Ferawati, (2017). Efektifitas kompres jahe merah hangat dan serai terhadap penurunan intensitas nyeri arthritis rheumatoid pada lanjut usia. Bojonegoro: STIKes Insan Cendekia Husada Bojonegoro.
- Hernani, (2010) Kandungan bahan aktif jahe dan pemanfaatannya dalam bidang kesehatan. Bogor
- Heny,S. (2018). Kompres jahe berkhasiat dalam menurunkan intensitas nyeri rheumatoid arthritis, Jurnal Mutiara Ners
- Kemenkes RI, (2018) Riset kesehatan dasar tahun 2018. Jakarta : Kementruian Kesehatan RI.

- Maramis, (2016) Catatan ilmu kedokteran jiwa edisi 2. Surabaya : Airlangga
- Marpaung,S.(2013).Jumlah penderita rheumatoid arthritis di sumatera utara.
- Mujahidullah, (2012) Keperawatan geriatrik merawat lansia dengan cinta dan kasih sayang. Yogyakarta : Penerbit Pustaka Pelajar
- Notoatmodjo, S (2010) Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta Ninda,W. (2016). Pengaruh kompres jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri rheumatoid arthritis puskesmas balam Medan Sunggal.
- Nyoman, (2009). Ilmu penyakit dalam. Jakarta
- Notoatmodjo, S (2010) Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta Nursalam,(2011) Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan. Jakarta : Penerbit Salemba Medika.
- Prasetyo, (2010) Konsep dan proses keperawatan nyeri. Yogyakarta : Graha Ilmu Siti Bandiyah, (2015). Lanjut usia dan keperawatan gerontik. Cetakan Kedua. Jakarta: EGC.
- Sugiono. (2010) Metode penelitian pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta
- Sugiono, (2013). Sampel dan populasi. Jakarta
- Smart, (2010) Rematik dan asam urat : Pengobatan dan terapi sampai sembuh total. Yogyakarta : Penerbit Plus Books.
- Saryono, (2011) Metodologi penelitian keperawatan. Purwokerto : UPT. Percetakan dan Penerbitan UNSOED.
- Tamher, S (2009) Kesehatan usia lanjut dengan pendekatan asuhan keperawatan. Jakarta : Penerbit Salemba Medika.