

DEMONSTRASI PEMBERIAN KOMPRES JAHE MERAH HANGAT DALAM MENGURANGI NYERI REMATIK PADA LANSIA DI KELURAHAN TALANG JAMBE

Fera Siska¹ Italia² Riko Sandra Putra³

^{1,2,3}Program Studi DIII Keperawatan STIKes Mitra Adiguna Palembang
e-mail: feesiska@gmail.com, italia.effendi@gmail.com, rikosandrap@gmail.com

Abstrak

Menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Perubahan yang terjadi pada lansia salah satunya adalah penurunan pada sistem muskuloskeletal dimana tulang kehilangan kepadatan dan semakin rapuh, perubahan komposisi tulang rawan dan kandungan air yang dapat mempengaruhi beban sendi sehingga dapat menyebabkan nyeri sendi dan deformitas pada tulang rawan. Metode yang digunakan untuk dapat mencapai target dari kegiatan ini adalah dengan cara pendekatan, ceramah dan demonstrasi. Dengan demikian para lansia akan mendapatkan pelayanan melalui berbagai rangkaian kegiatan yang menunjang terjadinya dinamika interaksi yang saling bergantung dan saling membutuhkan. Luaran akhir dari kegiatan ini adalah para lansia mampu mengetahui manfaat dari mendemonstrasikan pemberian kompres jahe merah hangat dalam mengurangi nyeri rematik pada lansia.

Kata kunci: Demonstrasi, Kompres Jahe Merah, Nyeri

Abstract

Aging is a process of gradual loss of tissue's ability to repair itself or replace and maintain its normal function so that it cannot survive infection and repair the damage suffered. Changes that occur in the elderly, one of which is a decrease in the musculoskeletal system where bones lose density and become more brittle, changes in cartilage composition and water content that can affect joint load so that it can cause joint pain and cartilage deformity. The method used to achieve the target of this activity is by way of approaches, lectures and demonstrations. Thus the elderly will get services through various series of activities that support the dynamics of interactions that are interdependent and need each other.

Keywords: Demonstration, Red Ginger Compress, Pain

PENDAHULUAN

Menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Perubahan yang terjadi pada lansia salah satunya adalah penurunan pada sistem muskuloskeletal dimana tulang kehilangan kepadatan dan semakin rapuh, perubahan komposisi tulang rawan dan kandungan air yang dapat mempengaruhi beban sendi sehingga dapat menyebabkan nyeri sendi dan deformitas pada tulang rawan (Gusti, 2017)

Penduduk lanjut usia adalah penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah lanjut usia terbanyak di dunia. Berdasarkan sensus penduduk pada tahun 2017, jumlah lanjut usia di Indonesia yaitu 18,1 juta jiwa. Pada tahun 2017, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menjadi 18,781 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025, jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa. Jika dilihat sebaran penduduk lansia menurut provinsi, presentase lansia diatas 10% sekaligus paling tinggi ada di Provinsi Yogyakarta (13,04%), Jawa Timur (10,40%) dan Jawa Tengah (10,34%) (Kementrian Kesehatan RI, 2017).

Menurut para ahli Lanjut usia adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Proporsi dari populasi penduduk berusia lebih dari 60 tahun adalah 11,7% dari total populasi dunia dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus meningkat seiring dengan peningkatan usia harapan hidup data pada tahun 2013. Data WHO menunjukkan pada tahun 2000, usia harapan hidup di dunia adalah 66 tahun, pada tahun 2012, naik menjadi 70 tahun, dan pada tahun 2013, menjadi 71 tahun. Tahun

2009 lansia berjumlah 7,49% dari total populasi tahun 2011, menjadi 7,69% dan pada tahun 2013, didapatkan proporsi lansia sebesar 8,1% dari total populasi (Purba et al., 2018)

Undang-Undang Republik Indonesia tentang Kesejahteraan Lanjut usia menyatakan bahwa banyak di antara penduduk lanjut usia yang masih produktif dan mampu berperan aktif dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara, namun faktor usia mengharuskan lansia menghadapi keterbatasan sehingga memerlukan bantuan untuk meningkatkan kesejahteraan sosial. Dengan bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan sehingga penyakit tidak menular banyak terjadi pada lanjut usia. Penyakit tidak menular yang banyak diderita oleh penduduk lansia antara lain hipertensi, nyeri sendi, stroke dan diabetes mellitus (Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat, 2015).

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 di negara berkembang (Hermsen et al, 2011)

Terapi non farmakologis memiliki keunggulan yakni tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya dan dapat dilakukan dalam jangka waktu yang Panjang. Terapi non farmakologi bisa dengan terapi diet makanan yakni mengkonsumsi makanan dengan zat purin yang rendah. Selain itu juga dapat dengan terapi tradisional yang dapat menurunkan rasa nyeri sendi yaitu dengan kompres hangat. Kompres hangat mampu meredakan nyeri dan memberi rasa nyaman, karena dapat menstimulasi kulit yang ditransmisikan ke otak (Tunny et al., 2018). Selain kompres hangat ada upaya untuk menurunkan rasa nyeri yaitu dengan metode kompres jahe merah pada bagian yang sakit. Jahe merah memiliki kandungan gingerol, zingeron, dan shogaol yang memiliki efek analgesik, antioksidan, antiinflamasi, antikarsinogenik dan kardiotonik Jahe dapat diberikan dengan cara kompres air hangat maupun kompres parutan jahe (Suparmi, 2014)

Tidak hanya kompres hangat tetapi juga kompres jahe yang efektif menurunkan nyeri. Kompres jahe adalah salah satu kombinasi antara terapi hangat dan terapi relaksasi yang bermanfaat pada penderita nyeri sendi. Penggunaan jahe dalam bentuk kompres lebih aman dibandingkan dengan penggunaan ekstrak jahe secara oral. Penggunaan ekstrak jahe secara oral yang sering dan dengan dosis yang tinggi dapat menyebabkan gangguan saluran pencernaan seperti diare (Therkleson, 2010). Jahe memiliki efek farmakologis dan fisiologis seperti efek panas, antiinflamasi, antioksidan, antitumor, antimikroba, anti-diabetik, antiobesitas, antiemetik (Al, 2018)

Panti Sosial Harapan Kita Palembang merupakan salah satu panti yang menampung lansia terbanyak di Kota Palembang, Jumlah lansia yang terdaftar di panti yaitu 62 Orang Lansia.

METODE

Untuk tercapainya kegiatan pengabdian kepada masyarakat (penyuluhan dan demonstrasi pemberian kompres jahe merah hangat dalam mengurangi nyeri rematik pada lansia di Kelurahan Talang Jambe Palembang) ini sesuai dengan harapan bersama, maka dilakukan tahapan-tahapan kegiatan dengan menggunakan beberapa metode pendekatan meliputi penyuluhan penyuluhan dan demonstrasi pemberian kompres jahe merah hangat dalam mengurangi nyeri rematik pada lansia di Kelurahan Talang Jambe Palembang di Panti Jompo Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. Secara rinci, metode pendekatan yang digunakan adalah seperti tabel di bawah ini.

Tabel 1
Target Luaran PKM

No.	Tahapan	Materi/ kegiatan	Metode	Tempat
1	Persiapan : A. Persiapan bahan, administrasi, surat-menyerat, Perizinan, materi dll	Mempersiapkan surat menyerat, surat tugas, surat izin melakukan kegiatan	Studi literatur	STIKES Mitra Adiguna Palembang
	B. Persiapan media	LCD, Laptop, Pointer, SAP, Proyektor, sound system	Penelusuran barang inventaris	STIKES Mitra Adiguna Palembang
2	Survey awal	Melakukan pendekatan dengan Pihak Kelurahan Talang Jambe Melakukan pendataan awal	Penjajakan lapangan	Kelurahan Talang Jambe
3	Pelaksanaan	Melakukan Demonstrasi Pemberian Kompres Jahe Merah Hangat dalam Mengurangi Nyeri Rematik Pada pasien lansia di kelurahan talang jambe	Melakukan demonstrasi kegiatan	Kelurahan Talang Jambe
4	Laporan Akhir dan Evaluasi Hasil	Evaluasi hasil kegiatan	Diskusi	STIKES Mitra Adiguna Palembang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terapi dilaksanakan sesuai dengan rencana yitu dimulai pukul 09.00 WIB yang diawali dengan pembukaan selama 10 menit oleh moderator dengan mengucapkan salam, memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan kegiatan secara umum. Kegiatan demonstrasi dilaksanakan selama 45 menit dengan sasaran lansia yang akan melakukan Demonstrasi Pemberian Kompres Jahe Merah Hangat Dalam Mengurangi Nyeri Rematik Pada Lansia Di Kelurahan Talang Jambe Palembang

Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa penambahan pengetahuan bagi lansia dan Demonstrasi Pemberian Kompres Jahe Merah Hangat Dalam Mengurangi Nyeri Rematik Pada Lansia Di Kelurahan Talang Jambe Palembang. Berikut target luaran yang ingin dicapai dari Pengabdian Kepada Masyarakat :

1. Secara keseluruhan pelaksanaan kegiatan pendabdian kepada masyarakat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan jadwal
2. Lansia antusias mampu mengikuti acara sampai selesai
3. Tempat pelaksanaan kegiatan pendabdian kepada masyarakat di keluarahan Talang Jambe
4. Lansia mampu mengetahui manfaat kompres jahe merah dalam mengatasi rematik
5. Lansia mampu mengetahui cara mempraktikkan pemberian kompres jahe merah dalam mengatasi rematik



Gambar 1

Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan dan Demonstrasi

Pemberian kompres hangat pada daerah tubuh akan memberikan sinyal ke hypothalamus melalui sumsum tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap panas dihypotalamus dirangsang, sistem effector mengeluarkan sinyal yang memulai berkeringat dan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah diatur oleh pusat vasomotor pada medulla oblongata dari tangkai otak, dibawah pengaruh hypotalamus bagian anterior sehingga terjadi vasodilatasi. Terjadinya vasodilatasi ini menyebabkan pembuangan/kehilangan energi/panas melalui kulit meningkat (Ferawati, 2017).

Salah satu manfaat jahe merah adalah untuk mengatasi rematik karena jahe memiliki kandungan enzim siklo- oksigenase yang dapat mengurangi peradangan pada penderita arthritis rhematoid, selain itu jahe juga memiliki efek farmakologis yaitu rasa panas dan pedas, dimana dapat meredakan rasa nyeri, kaku, dan spasme otot atau terjadinya vasodilatasi pembuluh darah, manfaat yang maksimal akan dicapai dalam waktu 20 menit sesudah aplikasi panas. Pemberian kompres jahe merah selain merelaksasikan otot-otot atau bagian tubuh yang sakit tetapi juga menurunkan intensitas nyeri remathoid, banyak responden yang merasakan bukti manfaat dari pemberian kompres jahe merah. (Ferawati, 2017)

SIMPULAN

Kesimpulan dari Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema Demonstrasi Pemberian Kompres Jahe Merah Hangat Dalam Mengurangi Nyeri Rematik Pada Lansia Di Kelurahan Talang Jambe Palembang. Kegiatan berjalan dengan lancar dan antusias dengan dihadiri oleh lansia selaku peserta Demonstrasi Pemberian Kompres Jahe Merah Hangat Dalam Mengurangi Nyeri Rematik Pada Lansia Di Kelurahan Talang Jambe Palembang.

SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat wajib dilaksanakan oleh setiap dosen secara berkelanjutan, kelurahan talang jambe Palembang selalu mengedukasi para lansia untuk selalu rutin melakukan kompres jahe hangat merah untuk mengurangi nyeri rematik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih di sampaikan kepada Ketua STIKes Mitra Adiguna Palembang, segenap, rekan-rekan dosen yang telah memberikan saya motivasi dan dukungan atas terselesainya Jurnal pengabdian ini semoga Allah SWT, membalas dengan limpah rahmat dan kasih sayangnya.

DAFTAR PUSTAKA

Al, L. et. (2018). *Konsep Gout Arthritis*. Medika.

Ferawati, F. (2017). Efektifitas Kompres Jahe Merah Hangat Dan Kompres Serai Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Arthritis Remathoid Pada Lanjut Usia Di Desa Mojoranu Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.37413/jmakia.v5i1.31>

Gusti. (2017). *Konsep Menua*. Karya Medika.

Purba, R., Marlina, S., & Arianto, A. (2018). Penatalaksanaan Kompres Hangat Jahe pada Penderita Artritis Reumatoid di Puskesmas Talun Kenas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 1(1), 19–24.

Suparmi. (2014). *Peningkatan pengetahuan remaja tentang manfaat jahe merah terhadap penurunan disminore*. 1(2), 47–53.