

Pengaruh Kompres Jahe Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Yang Mengalami Osteoarthritis Di BSLU Mandalika NTB

Rusmini¹, Mira Utami Ningsih², Desty Emilyani³, Mas'adah⁴, Hadi Kusuma Atmaja⁵, GA Sri Puja Warnis Wijayanti⁶

^{1,2,3,4,5}Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

Abstrak

Nyeri sendi akibat Osteoarthritis pada lansia menyebabkan kerusakan kartilago yang melindungi dan memberi bantalan bagi sendi. Salah satu intervensi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri sendi akibat Osteoarthritis yaitu Kompres Jahe di BSLU Mandalika NTB. Penelitian ini bertujuan Untuk Menganalisis Pengaruh Kompres Jahe Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Yang Mengalami Osteoarthritis. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pra eksperimental dengan bentuk one group pre-post test design*. Teknik sampel menggunakan *total sampling*, sampel sebanyak 37 responden. Pengumpulan data dengan kuesioner, durasi kompres jahe 20 menit. Analisis menggunakan *Uji Paired Sample T Test* ($\alpha=0,05$). Hasil menunjukkan bahwa nyeri sendi pada lansia yang mengalami Osteoarthritis sebelum diberikan intervensi kompres jahe yaitu terbanyak nyeri berat 25 lansia, nyeri sedang 12 lansia. setelah diberikan intervensi kompres jahe mengalami penurunan menjadi nyeri berat yaitu 3 lansia, nyeri sedang yaitu 27 lansia, nyeri ringan 7 lansia. Hasil analisis statistik menunjukkan ada pengaruh kompres jahe terhadap nyeri sendi pada lansia yang mengalami Osteoarthritis. ($p=0,000$). Diharapkan lansia dapat menerapkan kompres jahe untuk mengatasi nyeri sendi akibat Osteoarthritis.

Kata kunci: kompres jahe; nyeri sendi; osteoarthritis

The Effect Of Ginger Compress On Joint Pain In Elderly With Osteoarthritis In BSLU Mandalika NTB

Abstract

Joint pain due to Osteoarthritis in the elderly causes cartilage damage which protects and provides cushioning for the joints. One non-pharmacological intervention that can be used to treat joint pain due to Osteoarthritis is Compress Ginger in BSLU Mandalika NTB. This research aimed to know about the Effect of Ginger Compress on Joint Pain in the Elderly People Who Have Osteoarthritis. This study uses a pre-experimental research design with the form of one group pre-post test design. Total sampling technique, a sample of 37 respondents. Data collection with questionnaires, duration of ginger compresses 20 minutes. Analysis using the Paired T Test ($\alpha = 0.05$). Results showed joint pain in the elderly who have Osteoarthritis before being given the intervention of ginger compresses, namely the most severe pain 25 elderly, moderate pain 12 elderly. after being given an intervention the ginger compress had decreased to severe pain, namely 3 elderly, moderate pain ie 27 elderly, mild pain 7 elderly. Statistical analysis showed that there was an effect of ginger compresses on joint pain in the elderly who had Osteoarthritis. ($p = 0,000$). It is expected that the elderly can apply ginger compresses to deal with joint pain due to Osteoarthritis.

Keywords : Ginger Compress; Joint Pain; Osteoarthritis

PENDAHULUAN

Keluhan yang dirasakan lansia yang mengalami Osteoarthritis berupa rasa nyeri pada waktu melakukan aktivitas atau jika ada pembebanan pada sendi yang terkena karena terjadi gangguan homeostatis dari metabolisme kartilago dengan kerusakan struktur proteoglikan kartilago. Pada derajat yang lebih berat, nyeri pada Osteoarthritis dapat dirasakan terus menerus sehingga menyebabkan gangguan mobilitas pada lansia (Sudoyo, 2006). Gangguan mobilitas pada lansia akibat Osteoarthritis seperti tulang terasa sakit dan kaku, keterbatasan dalam beraktivitas, hingga tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari yang disertai dengan rasa nyeri. Penatalaksanaan rasa nyeri yang direkomendasikan oleh World Health Organization (WHO) yaitu pengobatan nyeri pada lansia dilakukan secara konservatif dan bertahap untuk mengurangi terjadinya efek samping. Manajemen nyeri pada lansia yang mengalami Osteoarthritis dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi (Syapitri, 2018).

Secara farmakologi penanganan nyeri sendi akibat Osteoarthritis yaitu dengan menggunakan obat analgesik, dan Injeksi Kortikosteroid Intra-Artikular (Santoso, 2013). Menurut Rina dan Ambar (2017) intervensi non farmakologi yang dapat dilakukan perawat secara mandiri untuk menurunkan nilai nyeri sendi pada lansia yang mengalami Osteoarthritis adalah kompres jahe, kompres air hangat, kompres hangat aromaterapi lavender, akupunktur, teknik relaksasi, biofeedback, relaksasi, dan imajinasi, dan distraksi. Jahe (*Zingiber officinale* Rosc) yang digunakan sebagai kompres mengandung minyak atsiri, damar, mineral sineol, fellandren, kamfer, borneol, zingiberol, gigerol, dan zingeron (Laksita, 2001). Kandungan Minyak atsiri dan Zingeron pada jahe akan menghambat reseptor nyeri pada serabut saraf karena jahe memberikan efek pedas dan panas (Smeltzer dan Bare, 2002). Efek jahe yang pedas dan panas menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah sehingga meningkatkan peredaran darah dan meningkatkan pembuangan produk-produk inflamasi seperti bradikinin, histamin, dan prostaglandin yang dapat menimbulkan nyeri (Smeltzer dan Bare, 2002).

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Rina dan Ambar (2017) diperoleh hasil bahwa kompres jahe merah lebih efektif terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lanjut usia dibandingkan dengan dibandingkan dengan kompres hangat. Penelitian ini menggunakan metode Quasi-Eksperimental dengan Pretest-Posttest with control group design (Rina dan Ambar, 2017). Kompres jahe dilakukan selama 20 menit dengan menempelkan 200 gram jahe yang telah ditumbuk pada bagian tubuh yang terasa nyeri. Jahe yang digunakan yaitu jahe merah yang telah dipanen setelah 12 bulan penanaman agar mendapatkan olerasin dan minyak atsiri lebih banyak yang berfungsi sebagai pemberi rasa pedas pada jahe. Efek pedas dan panas dari kompres jahe dapat langsung dirasakan setelah setelah dilakukan kompres selama 20 menit, dimana otot yang tegang akan menjadi lebih relaksasi dan rasa nyeri pada sendi yang dirasakan oleh lansia yang mengalami Osteoarthritis akan berkurang (Rina dan Ambar, 2017).

Nyeri merupakan pengalaman sensoris dan emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan kerusakan jaringan atau potensial akan menyebabkan kerusakan jaringan atau sebagai suatu keadaan yang mempengaruhi seseorang bila seseorang pernah mengalaminya (Indarwati, 2014). Penilaian nyeri yang dirasakan masing-masing individu berbeda-beda dengan mendeskripsikan nyeri berdasarkan skala nyeri ringan, sedang atau berat. Kompres Jahe merupakan salah satu penanganan non farmakologi yang digunakan untuk menurunkan nilai nyeri sendi pada lansia yang mengalami Osteoarthritis dengan cara menempelkan tumbukan jahe yang digunakan sebagai kompres pada bagian tubuh yang terasa nyeri (Muhlisah, 2011). Nyeri sendi akibat Osteoarthritis menjadi penyebab utama menurunnya kualitas hidup, karena sangat mengganggu aktifitas sehari-hari. Keluhan nyeri pada sendi dimulai dengan kaku atau pegal pada sendi saat bangun pagi, kemudian timbul rasa nyeri pada sendi setelah beraktifitas (Indarwati, 2014). Menurut WHO tahun 2017 diantara penyakit reumatik kronik, Osteoarthritis memiliki angka prevalensi yang tertinggi dan salah satu penyebab kesakitan dan disabilitas. Di Amerika Osteoarthritis menyerang 13,9% orang dewasa yang berumur >25 tahun, dan 33,6% lansia yang berumur >65 tahun.

Di Indonesia pada tahun 2017 prevalensi Osteoarthritis mencapai 5% pada usia <40 tahun, 30% pada usia 40-60 tahun, dan 65% pada usia >61 tahun. Menurut Riskesdas tahun 2018 provinsi NTT merupakan memiliki prevalensi penyakit Osteoarthritis tertinggi sebanyak 33,1% jiwa, Bali 30% jiwa, dan Jakarta 21,8% jiwa (Riskesdas, 2017). Pada tahun 2016 prevalensi tertinggi lansia yang mengalami nyeri akibat Osteoarthritis yaitu di daerah Lombok Barat sebesar 30,2%, kedua yaitu Kota Mataram sebesar 28,4% (Dinas Kesehatan NTB, 2016). Berdasarkan data di Balai Sosial Lanjut Usia (BSLU) Mandalika NTB pada Tahun 2019 terdapat 71 lansia dengan persentasi penyakit tertinggi yaitu Osteoarthritis sebanyak 37 lansia (BSLU Mandalika NTB, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan Januari 2019 di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika NTB, dengan melakukan wawancara pada 15 lansia yang mengalami Osteoarthritis diperoleh hasil bahwa penanganan nyeri sendi akibat Osteoarthritis dilakukan secara farmakologi dengan pemberian obat-obatan analgesik seperti Allopurinol dan Voltadex, dan secara non farmakologi dilakukan dengan hanya mengoleskan balsem di bagian tubuh yang terasa nyeri akibat Osteoarthritis, dimana penanganan non farmakologi seperti kompres jahe tidak dilakukan (BSLU Mandalika NTB, 2019). Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh kompres jahe terhadap nyeri sendi pada lansia yang mengalami osteoarthritis di balai sosial lanjut usia (BSLU) Mandalika NTB

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pra eksperimental* dengan bentuk rancangan pra-pascates dalam satu kelompok (*One Group Pre-Post Test Design*). Sampel diambil dengan teknik total sampling sejumlah 37 responden yang merupakan Lansia penderita Osteoarthritis yang menderita nyeri sendi di BSLU Mandalika NTB. Pengumpulan data terdapat 2 jenis yaitu data primer dan data

sekunder. Data sekunder meliputi data karakteristik lansia (usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan) diperoleh dengan kuesioner. Dan data primer berupa data sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan cara mengukur nilai nyeri sendi responden menggunakan kuesioner skala numeric verbal. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan *Uji Paired Sample T Test* dengan nilai $p > 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Analisa data univariat dilakukan terhadap jenis kelamin, usia dan kategori nyeri sendi yang dialami Lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi kompres jahe merah. Hasil analisis ditampilkan pada Tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan, Usia, Jenis Kelamin, dan Kategori Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Kompres Jahe Merah

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	10	27
Perempuan	27	73
Usia		
60 – 70 tahun	18	49
71 – 80 tahun	11	30
81 – 90 tahun	8	21
Kategori Nyeri Sebelum Intervensi		
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	0	0
Nyeri Sedang	11	30
Nyeri Berat	26	70
Kategori Nyeri Setelah Intervensi		
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	7	19
Nyeri Sedang	27	73
Nyeri Berat	3	8

Berdasarkan tabel 1. Sebagian Lansia merupakan perempuan dengan usia sebagian besar pada usia 60 – 70 tahun. Kategori nyeri sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri berat (70%) sedangkan setelah intervensi, sebagian besar Lansia memiliki nyeri sedang (73%).

Analisa Bivariat

Hasil analisis bivariat dilakukan menggunakan *Uji Paired Sample T Test* ditampilkan pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. *Uji Paired Sample T Test* terhadap Nilai Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Kompres Jahe Merah

Rata-rata	Standar Deviasi	Nilai Minimum	Nilai
-----------	-----------------	---------------	-------

				Maksimum
Pre Test	7.162	1.1429	5.00	9.00
Post Test	4.837	1.1429	3.00	7.00
$\alpha = 0,05$, p value = 0,000				

Tabel 2 menunjukkan ada perbedaan signifikan antara nilai nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres jahe merah dengan p value = 0,000.

PEMBAHASAN

Gambaran Komunikasi Orang Tua dan Anak

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh hasil bahwa pada parameter pre test dan post test mengalami penurunan pada rata-rata dari 7,1622 menjadi 4.8378, dengan standar deviasi pre test dan post test yaitu 1.14294. Nilai maksimum dan nilai maksimum pada pre test yaitu 5,00 dan 9.00. Nilai minimum dan nilai maksimum pada post test yaitu 9,00 dan 7,00. Serta berdasarkan hasil perhitungan dengan Uji Paired Sample T Test pada sistem komputerisasi SPSS 16.0 didapatkan hasil yaitu $0,000 < \alpha = 0,05$ atau yang berarti ada perbedaan signifikan antara nilai nyeri responden sebelum dan sesudah dilakukan tindakan kompres jahe merah. Ini menunjukkan .

Kompres Jahe menjadi salah satu intervensi nonfarmakologi yang dapat diberikan pada lansia yang mengalami nyeri sendi akibat Osteoarthritis, dimana Kompres jahe merupakan kombinasi antara terapi hangat dan terapi relaksasi yang akan membantu mengurangi rasa nyeri dengan kandungan senyawa Phenol pada jahe yang terbukti memiliki efek anti radang dan sangat dianjurkan untuk digunakan sebagai penanganan pada penyakit sendi yang mengakibatkan ketegangan pada otot, karena jahe yang digunakan untuk kompres dapat memperbaiki fungsi sistem muskuloskeletal yang menurun (Susilowati, 2015).

Jahe yang digunakan untuk kompres jahe yaitu jahe merah yang berumur tua setelah 12 bulan penanaman, karena jahe merah memiliki kandungan oleoresin atau rasa lebih pedas serta kandungan minyak atsiri yang lebih banyak dibandingkan dengan jahe putih besar dan jahe putih kecil. *Olerasin* dan minyak atsiri pada jahe akan memberikan rasa pedas dan panas yang dapat langsung dirasakan setelah dilakukan kompres selama 20 menit.

Teori diatas sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Rina dan Ambar (2017) dimana diperoleh hasil bahwa kompres jahe merah lebih efektif terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lanjut usia dibandingkan dengan kompres hangat. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi-Eksperimental* dengan *Pretest-Posttest with control group design*. Efek panas dan pedas dari jahe dapat menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah sehingga meningkatkan peredaran darah. Peningkatan aliran darah dapat meningkatkan pembuangan produk-produk inflamasi seperti bradikinin, histamin, dan prostaglandin yang dapat menimbulkan nyeri (Wulanniati, 2017).

Menurut Herliana (2013) jahe mempunyai efek anti peradangan dengan cara kerja komponen yang terkandung dalam Jahe seperti *gingerdione* yang akan menghambat leukotriene yang merupakan

mediator radang. Seiring dengan penurunan peradangan tersebut, maka akan terjadi penurunan rasa nyeri. Kompres jahe yang diberikan pada responden dapat memberikan efek yang sangat baik pada lansia yang mengalami Osteoarthritis, dimana setelah diberikan kompres jahe, lansia dapat beristirahat dengan lebih tenang, karena tidak terganggu dengan nyeri sendi yang biasa dirasakan ketika sedang beristirahat.

Dari beberapa teori diatas Kompres Jahe yang dilakukan secara rutin dapat memberikan dampak yang sangat efektif untuk lansia yang merasakan nyeri sendi, dimana pada saat jahe yang telah ditumbuk halus kemudian ditempel di daerah tubuh yang terasa nyeri, maka rasa panas dari jahe akan berpindah ketubuh atau kulit, sehingga akan menurunkan otot yang tegang agar otot menjadi relaksasi dan rasa nyeri yang dirasakan oleh lansia yang mengalami Osteoarthritis akan berkurang.

KESIMPULAN

Sebelum diberikan kompres jahe merah, sebagian responden mengalami nyeri dengan kategori nyeri berat (70%) sedangkan pada saat setelah diberikan kompres jahe merah, sebagian besar responden mengalami penurunan nilai nyeri menjadi nyeri sedang dan nyeri ringan. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian kompres jahe merah terhadap nilai nyeri sendi lansia penderita Osteoarthritis.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, M. 2017. *Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Karang Tahun 2017*. Tersedia dalam : <https://ejournal.unsrat.ac.id>. Diakses tanggal 29 September, pukul 15.00 WITA.
- Izza, S. 2014. *Perbedaan Efektifitas Pemberian Air Hangat dan Pemberian Kompres Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Unggaran*. *Jurnal STIKES Ngudi Waluyo Unggaran*. Diakses pada 10 September 2018, pukul 08.00 WITA.
- Rahayu, 2016. *Efektivitas Kompres Jahe Merah Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Di Posyandu Lansia Sumpersari RW 03 Malang*. Skripsi Strata I : Universitas Muhammadiyah Malang. Diakses pada tanggal 15 April 2019, pukul 09.00 WITA.
- Rimpang, *Kompres Jahe Berkhasiat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Penderita Rheumatoid Arthritis*. *Jurnal Mutiara Ners Januari*. Vol.1 No.1. Diakses pada tanggal 26 September 2018, pukul 15.00 WITA
- Riskesdas, 2014. *Riset Kesehatan Dasar Tentang Penyakit Sendi*. www.litbang.depkes.go.id. Diakses pada tanggal 27 September 2018, pukul 14.00 WITA.
- Riskesdas, 2013. *Riset Kesehatan Dasar Tentang Penyakit Sendi*. www.litbang.depkes.go.id. Diakses pada tanggal 27 September 2018, pukul 15.00 WITA.
- Rusnota, C. 2015. *Pemberian Kompres Hangat Menggunakan Jae Untuk Meringankan Skala Nyeri Pada Pasien Rheumatoid Arthritis Di Desa Kendungwungu Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan*. *Naskah Publikasi* : STIKES Muhammadiyah Kudus, Jawa Tengah.

- <http://download.portalgaruda.org>article>. Diakses pada tanggal 22 April 2019, pukul 11.00 WITA.
- Susilowati, dkk (2012). *Pengaruh Kompres Jahe Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Arthritis Rheumatoid Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Kanagarian Cubadag Batusangkar*. <http://download.portalgaruda.org>article>. Diakses tanggal 26 September 2018, pukul 11.00 WITA.
- Syapitri, H. 2018. *Kompres Jahe Berkhasiat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Penderita Rheumathoid Arthritis*. *Jurnal Mutiara Ners Januari*. Vol.1 No.1. Diakses tanggal 26 September 2018, pukul 11.00 WITA
- Sholihah, F.M. 2014. *Diagnosis and Treatment Gout Arthritis*. *J Major*. Diakses pada tanggal 27 September 2018, pukul 15.00 WITA.
- Tejasari et al, (2002). *Aktifitas Stimulasi Komponen Bioaktif Rimpang Jahe Pada Sel Limfosit B Manusia Secara In Vitro*. *Jurnal. Teknol dan Industri Pangan*, Vol. XIII, No.1 th.,2002. Diakses pada tanggal 20 September 2018, pukul 13.00 WITA.
- Wulan, R. 2015. *Pengaruh Terapi Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi Pada Wanita Lanjut Usia Di Panti Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya*. Naskah Publikasi : Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, Pontianak. <http://download.portalgaruda.org>article>. Diakses pada tanggal 24 April 2019, pukul 13.00 WITA.
- Wurangian, M. 2013. *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Bahu Manado*. *Volume 4 No 2*. *Jurnal Kesehatan ; Universitas Sam Ratulangi Manado*. Diakses pada tanggal 21 April 2019, pukul 20.00 WITA.
- Yohana. 2017. *Perbedaan Intensitas Nyeri Osteoarthritis Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Kompres Hangat Di Kelurahan Tlogomas Malang*. *Nursing News*. Vol2. No.1. <http://download.portalgaruda.org>article>. Diakses pada tanggal 26 September 2018, pukul 10.00 WITA.