

**KOMPRES HANGAT JAHE UNTUK MENGURANGI NYERI RHEUMATOID ARTHRITIS
PADA WARGA DUSUN BONGOR DESA TAMAN AYU KECAMATAN GERUNG
KABUPATEN LOMBOK BARAT****Istianah¹, Hapipah², Elisa Oktaviana³**^{1,2,3} STIKES YARSI Mataram

Email : savemeistya@gmail.com; pey.hapipah15@gmail.com

ABSTRAK

Jumlah penderita Rheumatoid Arthritis di dunia saat ini telah mencapai angka 355 juta jiwa, artinya 1 dari 6 penduduk bumi menderita penyakit Rheumatoid Arthritis (WHO. 2010). Di Indonesia prevalensi nyeri Rheumatoid Arthritis 23,3%-31,6% dari jumlah penduduk Indonesia. Pada tahun 2007 lalu, jumlah pasien ini mencapai 2 juta orang, dengan perbandingan pasien wanita tiga kali lebih banyak dari pria. Diperkirakan angka ini terus meningkat hingga tahun 2025 dengan indikasi lebih dari 25% akan mengalami kelumpuhan (Zen, 2010). Nyeri sendi banyak dikeluhkan oleh lansia dibagian lutut, kaki dan panggul sehingga mereka merasakan terganggu dalam melakukan aktifitas akibat rasa nyeri yang dirasakan (Damaiyanti & Siska dalam Hasim & Relawati, 2017). Nyeri merupakan masalah utama pada pasien dengan Rheumatoid Arthritis maka penatalaksanaan penyakit ini berfokus pada upaya mengurangi rasa nyeri. Terapi nonfarmakologi menjadi upaya pertama dalam manajemen nyeri pada Rheumatoid Arthritis. Tujuan Pengabdian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagaimana teknik menurunkan nyeri secara non farmakologi melalui kompres hangat jahe kepada warga Dusun Bongor Desa Taman Ayu Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat. Adapun kegiatan yang dilakukan adalah mengajarkan kompres hangat jahe untuk menurunkan nyeri Rheumatoid Arthritis dengan metode demonstrasi. Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang teknik non farmakologi untuk mengurangi nyeri pada pasien Rheumatoid Arthritis dengan kompres hangat jahe.

Kata kunci: rheumatoid arthritis, kompres hangat jahe, nyeri

ABSTRACT

The number of Rheumatoid Arthritis sufferers in the world today has reached 355 million, meaning that 1 in 6 earth population suffer from Rheumatoid Arthritis (WHO. 2010). In Indonesia the prevalence of Rheumatoid Arthritis pain is 23.3% -31.6%. In 2007, the number of patients reached 2 million, with a ratio of three times more female patients than men. The estimated of that number will increase until 2025 with an indication that more than 25% will experience paralysis (Zen, 2010). Joint pain is often complained of by the elderly in the knees, legs and pelvis so that they feel disturbed in carrying out activities due to the perceived pain (Damaiyanti & Siska in Hasim & Relawati, 2017). Pain is a major problem in patients with Rheumatoid Arthritis, so the management of this disease focuses on reducing pain. Nonpharmacological therapy is the first attempt at pain management in Rheumatoid Arthritis. The

purpose of this service is expected to provide information on how to reduce pain in a non-pharmacological way through warm compresses of ginger to residents of Bongor Village, Taman Ayu, Gerung District, West Lombok. The activity carried out is to teach ginger warm compresses to reduce Rheumatoid Arthritis pain with demonstration methods. An increase in public knowledge about non-pharmacological techniques to reduce pain in patients with Rheumatoid Arthritis with warm compresses of ginger.

Keywords: *rheumatoid arthritis, ginger warm compresses, pain*

1. PENDAHULUAN

Masalah infeksi dan inflamasi pada muskuloskeletal merupakan hal penting diketahui oleh tenaga kesehatan dalam melakukan penatalaksanaan bagi pasien dengan gangguan sistem muskuloskeletal karena keadaan tersebut sering beriringan dan atau merupakan suatu komplikasi akibat dari gangguan pada sistem muskuloskeletal itu sendiri. Infeksi secara sederhana dapat diartikan sebagai masuknya kuman mikroorganisme ke dalam tubuh melalui adanya pintu masuk kuman dengan memberikan manifestasi gejala penyakit sesuai dengan fenomena banyaknya kuman yang masuk berbanding dengan kondisi/daya tahan tubuh untuk melakukan perlawanan dari invasi tersebut. Sedangkan inflamasi atau peradangan merupakan suatu reaksi lokak jaringan dengan manifestasi klinis berupa: rubor (kemerahan), tumor (pembengkakan), calor (panas), dolor (nyeri), dan *functia laeasa* (gangguan fungsi) (Helmi, 2012).

Sistem muskuloskeletal sering mengalami peradangan salah satu peradangan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal adalah Rheumatoid Arthritis. Rheumatoid Arthritis adalah penyakit peradangan sistemis kronis yang tidak diketahui penyebabnya dengan manifestasi pada sendi perifer dengan pola simetris. Konstitusi gejala, termasuk kelelahan, malaise, dan kekakuan pada pagi hari. Pada RA sering melibatkan organ ekstra-artikular seperti kulit, jantung, paru-paru, dan mata. RA menyebabkan kerusakan sendi dan demikian sering menyebabkan morbiditas dan kematian yang cukup besar (Hasim, 2017).

Jumlah penderita Rheumatoid Arthritis di dunia saat ini telah mencapai angka 355 juta jiwa, artinya 1 dari 6 penduduk bumi menderita penyakit Rheumatoid Arthritis (WHO. 2010). Di Indonesia prevalensi nyeri Rheumatoid Arthritis 23,3%-31,6% dari jumlah penduduk Indonesia. Pada tahun 2007 lalu, jumlah pasien ini mencapai 2 juta orang, dengan perbandingan pasien wanita tiga kali lebih banyak dari pria. Diperkirakan angka ini terus meningkat hingga tahun 2025 dengan indikasi lebih dari 25% akan mengalami kelumpuhan (Zen, 2010). Keluhan yang sering dirasakan penderita RA adalah nyeri sendi. Nyeri sendi merupakan salah satu dari 10 penyakit tidak menular dengan angka kejadian sebesar 24,7%. Sedangkan di NTB sendiri jumlah lansia yang mengalami nyeri sendi (RA dan OA) berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan 9,8%, dan jumlah lansia yang mengalami nyeri sendi (RA dan OA) berdasarkan diagnosis atau gejala 23,7% (Risksdas, 2013).

Nyeri adalah sensasi ketidaknyamanan yang dimanifestasikan sebagai penderita yang diakibatkan oleh persepsi jiwa yang nyata, ancaman, mengacu kepada teori dari asosiasi nyeri internasional, pemahaman tentang nyeri lebih menitikberatkan bahwa nyeri adalah kejadian fisik, yang tentu saja untuk penatalaksanaan nyeri menitikberatkan pada manipulasi fisik. Nyeri diperkenalkan sebagai suatu pengalaman emosional yang penatalaksanaannya tidak hanya pengelolaan fisik semata, namun penting juga untuk melakukan manipulasi (tindakan) psikologis untuk mengatasi nyeri (Thamsuri, 2012).

Manajemen nyeri pada Rheumatoid Arthritis bertujuan untuk mengurangi atau menghilangkan rasa sakit dan tidak nyaman. Secara umum manajemen nyeri Rheumatoid Arthritis ada dua yaitu manajemen farmakologi (obat-obatan) dan manajemen non farmakologi. Menangani nyeri yang dialami pasien melalui intervensi farmakologis dilakukan dalam kolaborasi dengan dokter atau perawatan lain. Pada intervensi non farmakologi perawat berperan besar dalam penanggulangan nyeri karena merupakan tindakan mandiri perawat. Manajemen non farmakologi dapat menurunkan nyeri dengan resiko yang rendah bagi pasien dan tidak membutuhkan biaya. Menggabungkan kedua pendekatan ini merupakan cara paling efektif untuk mengurangi nyeri. Salah satu intervensi non farmakologi yang dapat dilakukan perawat secara mandiri dalam menurunkan skala nyeri Rheumatoid Arthritis, yaitu dengan melakukan kompres hangat jahe (Arina, 2010).

Kompres jahe hangat merupakan pengobatan tradisional atau terapi alternatif untuk mengurangi nyeri artritis rheumatoid. Kompres jahe hangat memiliki kandungan enzim siklo-oksigenase yang dapat mengurangi peradangan pada penderita artritis rheumatoid, selain itu jahe juga memiliki efek farmakologi yaitu rasa panas dan pedas, dimana rasa panas ini dapat meredakan nyeri, kaku, dan spasma otot atau terjadinya vasodilatasi pembuluh darah, manfaat yang maksimal akan dicapai pada waktu 20 menit sesudah aplikasi panas. Desa Bongor merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Taman Ayu Kabupaten Lombok Barat yang memiliki banyak lansia dengan Rheumatoid Arthritis atau biasa dikenal oleh masyarakat dengan sebutan rematik, namun kebanyakan masyarakat disana masih belum mengetahui tentang penyebab dan bagaimana menangani nyeri Rheumatoid Arthritis.

2. MASALAH

Alasan kami melakukan pengabdian masyarakat di Dusun Bongor Desa Taman Ayu Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat karena dusun Bongor memiliki banyak lansia dengan Rheumatoid Arthritis. Usia di atas 40 tahun lebih sering terjadi RA. Nyeri RA sering dialami oleh lansia sehingga mereka terus menerus mengonsumsi obat anti nyeri yang didapatkan dari pelayanan kesehatan yang tentunya lama kelamaan akan menimbulkan efek dari obat farmakologi tersebut. Kompres hangat jahe merupakan salah satu teknik non farmakologi untuk mengurangi nyeri pada sendi. Pemilihan intervensi kompres hangat jahe ini karena jahe merupakan salah satu ramuan yang mudah didapatkan di lingkungan sekitar dan berdasarkan hasil

survey warga Dusun Bongor rata-rata menanam jahe di halaman rumahnya. Tujuan umum dalam kegiatan pengabdian ini diharapkan warga desa Bongor mengetahui tentang penyakit RA. Dan tujuan khusus dalam kegiatan ini yaitu warga desa Bongor mengetahui pengertian RA, penyebab dan cara mengurangi nyeri RA dengan metode kompres hangat jahe.



Gambar 1. Lokasi Pengabdian Masyarakat di Dusun Bongor Desa Kebon Ayu, Gerung Lombok Barat

3. METODE

a. Tujuan Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan pre planning, penyusunan proposal kegiatan, persiapan penyajian leaflet, tempat dan alat-alat lainnya disiapkan di Dusun Bongor Desa Taman Ayu Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat. Pemilihan lokasi sesuai dengan hasil survey lokasi yang dilakukan sejak bulan November 2018. Setelah itu dilakukan FGD yang melibatkan kepala Dusun untuk menentukan permasalahan kesehatan yang dialami oleh warga terkait sistem muskuloskeletal. Setelah itu dilakukan persiapan-persiapan antara lain persiapan bahan penyuluhan, pembuatan banner, pembuatan leaflet dan lain-lain. Penyusunan leaflet dimulai pada hari Rabu 18 Desember 2019, pada tanggal 20 Desember 2019 dilakukan pengecekan kembali lokasi dan semua persiapan penyuluhan kesehatan RA.

b. Tahap pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dimulai dengan pemberitahuan kepada warga Dusun Bongor Desa Taman Ayu Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat oleh Kepala Dusun Bongor sejak satu minggu sebelum kegiatan dilakukan (tanggal 18 Desember 2019). Kegiatan dilakukan di rumah kepala dusun Bongor. Setelah semua warga terkumpul dilakukan pengkajian utk mengetahui keluhan warga terkait kesehatan yang dialami, serta melakukan pengukuran TD. Kemudian dilanjutkan dengan pre test untuk mengetahui pengetahuan warga tentang RA. Setelah itu dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan tentang Rheumatoid Arthritis dan bagaimana cara menangani nyeri yang dirasakan. Demonstrasi tentang bagaimana cara membuat dan melakukan kompres hangat jahe pada daerah sendi yang sakit dilakukan setelah semua materi penyuluhan tersampaikan.

Setelah selesai memberikan demonstrasi bagaimana membuat dan melakukan kompres hangat jahe dengan baik baru dilakukan post test dengan tujuan untuk mengevaluasi pemahaman warga terkait materi yang telah disampaikan.

a. EVALUASI**i. Struktur**

Peserta hadir sebanyak 43 orang . Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan bahasa yang digunakan sudah komunikatif dalam penyampaian. Penyuluhan dilakukan dengan bahasa Indonesia dan bahasa sasak, disesuaikan dengan bahasa yang digunakan sehari-hari oleh warga sehingga Warga Dusun Bongor Desa Taman Ayu Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat dapat memahami materi yang telah disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat dan dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya penyuluhan dan diskusi.

ii. Proses

Pelaksanaan kegiatan pukul 09.00 s/d 11.00 WITA. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.

iii. Hasil

1. Peserta dapat memahami dan mengerti tentang pengertian RA sebanyak 27 orang (62,7%)
2. Peserta dapat memahami dan mengerti tentang tanda dan gejala RA sebanyak 29 orang (67,4%)
3. Peserta dapat memahami dan mengerti tentang penyebab terjadinya RA sebanyak 21 orang (48,8%)
4. Peserta dapat memahami dan mengerti tentang pengobatan dan penanggulangan nyeri RA sebanyak 23 orang (53,4%)
5. Peserta memahami dan mengetahui cara melakukan kompres hangat jahe untuk mengurangi nyeri RA sebanyak 39 orang (90,7%).
- 6.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan dalam kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 25 Desember 2019 di rumah kepala Dusun Bongor Desa Taman Ayu Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat. Pelaksanaan penyuluhan ditujukan pada warga khususnya yang menderita penyakit RA. Media dan alat yang disediakan berupa pemaparan materi dengan LCD (Materi dalam bentuk PPT), leaflet, booklet dan bahan-bahan demonstrasi kompres hangat jahe. Metode yang digunakan adalah ceramah, demonstrasi, diskusi, tanya jawab dan evaluasi mengenai kesehatan.

Tanaman jahe merah bisa dijadikan kompres. Kompres jahe adalah salah satu kombinasi antara terapi hangat dan terapi relaksasi yang bermanfaat bagi penderita nyeri sendi. Rimpang jahe mengandung senyawa zingiberin, kamfena, lemonin, zingiberen, zingiberol, gingeral dan zhogool. Jahe merah juga mengandung minyak damar, pati, asam organik, asam malat, asam aksolat, gingerin, dan oleoresin. Jahe berkhasiat sebagai obat pencahar, rematik, nyeri sendi, penambah stamina dan peluruh masuk angin, penambah nafsu makan, dan pelancar ASI (Putri, 2013).

Saat dilakukan penyuluhan dan demonstrasi, warga antusias mengikuti kegiatan, yang dapat dilihat dari banyaknya warga yang bertanya dan berdiskusi terkait dengan materi yang disampaikan. Hasil observasi yang ditemukan setelah dilakukan kompres jahe hangat adalah warga dusun Bongor mengatakan merasa nyaman, sendi-sendi tidak kaku dan nyeri berkurang. Dengan pengetahuan yang telah didapatkan melalui kegiatan pengabdian ini, mereka termotivasi untuk melakukan kompres jahe hangat secara mandiri dirumah pada pagi dan sore hari.

Menurut Difa (2011) efek farmakologi yang terdapat dalam jahe sangat bermanfaat. Jahe menghambat sintesis prostaglandin dan leukotrien, merupakan dua zat mediator atau substansi radang yang sangat dikenal disamping histamine, bradikinin, kalidin, dan serotonin. Peningkatan zat tersebut akan mengakibatkan terjadinya proses peradangan yang salah satu tandanya adalah timbulnya rasa nyeri (dolor). Hal ini juga diperkuat bahwa kandungan lain jahe ialah adanya senyawa gingerol dan shogol yang berkhasiat untuk mengurangi proses peradangan. Rangsangan panas yang dihasilkan oleh kompres hangat jahe akan meningkatkan suhu local pada kulit yang akan mengakibatkan kulit menjadi pucat karena timbul vasokonstriksi akan segera diikuti vasodilatasi sehingga timbul kemerah-merahan. Apabila terjadi dilatasi pembuluh darah kulit maka hal ini akan diteruskan oleh pembuluh darah di jaringan lebih dalam sehingga sirkulasi darah membaik. Panas tinggi yang terjadi pada kulit dapat merangsang hipotalamus untuk menghasilkan endorphin dalam menurunkan nyeri. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan:



Gambar 4.1 Pelaksanaan Kegiatan

5. KESIMPULAN

1. Nyeri sendi banyak dikeluhkan oleh lansia dibagian lutut, kaki dan panggul sehingga mereka merasakan terganggu dalam melakukan aktifitas akibat rasa nyeri yang dirasakan (Damaiyanti & Siska dalam Hasim & Relawati, 2017). Nyeri merupakan masalah utama pada pasien dengan Rheumatoid Arthritis, maka penatalaksanaan penyakit ini berfokus pada upaya mengurangi rasa nyeri. Salah satu terapi nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri pada pasien RA adalah dengan melakukan kompres hangat jahe.
2. Penyuluhan kesehatan tentang RA bertujuan untuk memberikan informasi tentang penyakit RA dan bagaimana cara mengatasi nyeri RA dengan cara non farmakologi melalui kompres hangat jahe.
3. Penyuluhan kesehatan yang diadakan di Dusun Bongor Desa Taman Ayu Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat merupakan bentuk kegiatan yang positif yang harus dikembangkan sehingga bermanfaat untuk warga, bisa menerapkan hidup sehat dan meningkatkan derajat kesehatan Masyarakat.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Arina Maliya, A. F. (2018). *Hubungan Karakteristik Responden Penyandang Reumatoid Arthritis Dengan kualitas Tidur Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Desa Sempukerep Sidoharjo Wonogiri*. Surakarta: <https://scholar.google.com>. Diakses pada tanggal 20 November 2019
- Agrijanti Agrijanti, S. H. (2019). *Hasil Pemeriksaan Reumatoid Arthritis (RA) Pada Atlet Voli Di Lapangan Atletik Gomong Lawatametode Aglutinasi Latex*. Mataram: <https://scholar.google.com>. Diakses pada tanggal 20 November 2019
- Badan statistic (2010). *Meningkatnya jumlah lansia*. Jakarta. BPS-statistics Indonesia
- Difa, F (2011). *Kandungan Gingerol Dan Shaogol, Intensitas Kepedasan Dan Penerimaan Panelis Terhadap Oleoresin Jahe Gajah, Jah Emprit, Dan Jahe Merah*. Vol. 1.
- Helmi, Z. N. (2012). *Buku Ajar Gangguan Muskuluskletal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat (2012). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Health Books Publishing: Surabaya.
- Hasim & Relawati (2017). *Perbedaan Efektivitas Antara Kompres Jahe Merah Dan Kompres Air Hangat Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Lansia*. Vol. 1. No. 1
- Nyoman, Nastiti & Dewa (2011). *Pengaruh Kombinasi Ekstrak Temulawak, Jahe, Kedelai, Dan Kulit Udang Terhadap Fungsi Hati Dan Ginjal Dibandingkan Dengan Natrium Diclofenac Pada Penderita Osteoarthritis*. Vol. 1.
- Nugroho, W (2010). *Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Prihandhani, sherlyna (2015). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Parutan Jahe Terhadap Nyeri Pada Lansia Dengan Osteoarthritis*. Vol 1
- Putri (2013). *Khasiat Dan Manfaat Jahe Merah*. PT Sindur Press : Yogyakarta.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013.