
EFEKTIVITAS RENDAM HANGAT JAHE MERAH DAN KOMPRES HANGAT JAHE MERAH TERHADAP NYERI SENDI RHEUMATOID ARTHRITIS PADA LANSIA DI DESA KALIMARO

Oleh:

Restiana Antonia Putri¹⁾, Wahyu Riniasih²⁾, Noni Widiawatie³⁾

1) Universitas An Nuur, Email : restianaantoniam@gmail.com

2) Universitas An Nuur, Email : wahyuannur83@gmail.com

3) Universitas An Nuur, Email : noniwidiawatie@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Rheumatoid Arthritis merupakan penyakit nyeri sendi pada lansia yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Tanda gejala meliputi rasa kaku atau pegal pada pagi hari kemudian timbul rasa nyeri pada sendi di malam hari nyeri tersebut terjadi secara terus menerus. Dampak jangka panjang yang bisa terjadi akibat Rheumatoid Arthritis, di antaranya peradangan pada pembuluh darah, mata, jantung, dan paru-paru, kerusakan pada sendi. Terapi non-farmakologis lebih aman digunakan karena efek samping yang ditimbulkan lebih rendah dibandingkan dengan obat-obatan karena terapi non-farmakologis menggunakan proses fisiologis, oleh karena itu untuk mengurangi tingkat nyeri dengan pengobatan non farmakologi salah satunya menggunakan terapi rendam jahe merah dan kompres hangat jahe.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan yang digunakan peneliti yaitu *quasy eksperimental*. Desain penelitian yang digunakan *Two group pre test dan post test with control design*, Teknik sampling yang digunakan adalah *random Sampling* dengan 46 responden.

Hasil: Dari hasil diatas menunjukkan kelompok eksperimen bahwa data didapatkan nilai *p value* 0,000 dan hasil dari kelompok kontrol 0,002 dikarenakan $<0,05$ maka H_0 diterima, H_1 ditolak, yang artinya ada keefektivitasan rendam jahe merah dan kompres hangat jahe merah terhadap nyeri *rheumatoid arthritis*.

Kesimpulan: Rendam hangat jahe merah dan kompres hangat jahe merah efektivitas terhadap nyeri sendi *rheumatoid arthritis*.

Kata Kunci : Rendam hangat jahe merah, kompres hangat jahe merah, nyeri sendi *rheumatoid arthritis*.

EFFECTIVENESS OF RED GINGER WARM SOAK AND RED GINGER WARM COMPRESS ON RHEUMATOID ARTHRITIS JOINT PAIN IN THE ELDERLY IN KALIMARO VILLAGE

By:

Restiana Antonia Putri¹⁾, Wahyu Riniasih²⁾, Noni Widiawatie³⁾

1) An Nuur University, Email : restianaantoniamail@gmail.com

2) An Nuur University, Email : wahyuannur83@gmail.com

3) An Nuur University, Email : noniwidiawatiemail@gmail.com

ABSTRACT

Background: Rheumatoid Arthritis is a joint pain disease in the elderly that can interfere with daily activities. Symptoms include stiffness or soreness in the morning then pain in the joints at night the pain occurs continuously. Long-term effects that can occur due to Rheumatoid Arthritis include inflammation of the blood vessels, eyes, heart, and lungs, damage to the joints. Non-pharmacological therapy is safer to use because the side effects are lower than drugs because non-pharmacological therapy uses physiological processes, therefore to reduce pain levels with non-pharmacological treatment, one of them uses red ginger soak therapy and warm ginger compresses..

Methodology: Quantitative research with the approach method used by researchers is quasi experimental. The research design used Two group pre test and post test with control design, the sampling technique used was random sampling with 46 respondents.

Results : From the above results show the experimental group that the data obtained a p value of 0.000 and the results of the control group 0.002 because <0.05 then H_a is accepted, H_0 is rejected, which means there is effectiveness of red ginger soak and warm compresses of red ginger against rheumatoid arthritis pain.

Conclusion: Red ginger warm soak and red ginger warm compress are effective on rheumatoid arthritis joint pain.

Keywords: Red ginger warm soak, red ginger warm compress, rheumatoid arthritis joint pain

PENDAHULUAN

Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya bisa dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang akan melewati tiga tahap dalam kehidupannya yaitu masa anak, dewasa dan juga tua. (Mawaddah, 2020).

Rheumatoid arthritis merupakan suatu penyakit yang menyerang persendian yang menimbulkan nyeri, kekakuan pada keterbatasan gerak. Rheumatoid arthritis dapat menyerang persendian manapun seperti sendi-sendi yang ada di kaki dan tangan (Nasrullah dkk., 2021).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) bahwa jumlah penderita rheumatoid arthritis yang ada di belahan dunia pada saat ini telah menunjukkan angka 355 juta jiwa. Menurut Riskesdas (2018), jumlah penderita rheumatoid arthritis di Indonesia mencapai 7,30%. Prevalensi yang terjadi di Jawa Tengah dengan jumlah 6,78% menderita rheumatoid arthritis. Berdasarkan data dari Puskesmas Kedungjati menunjukkan bahwa penyakit Rheumatoid arthritis pada tahun 2022 sebanyak 663 jiwa, yang terdiri dari usia

45-70 tahun dan didesa Kalimaro sendiri terdapat 46 jiwa.

Penyakit Rheumatoid arthritis jika tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan peradangan yang berkembang pada bagian tubuh lainnya dan komplikasi berupa *carpal tunnel syndrome*. Penderita Rheumatoid arthritis juga dapat mengalami kondisi yang lebih serius, seperti penyakit mata, hingga pembuluh darah, jantung dan penyakit paru-paru. (Pittara, 2022).

Terapi non – farmakologi yang dapat di gunakan untuk mengobati nyeri adalah jahe merah. Pengobatan non-farmakologis lebih aman digunakan karena efek samping yang ditimbulkan lebih rendah dibandingkan dengan obat-obatan karena terapi non-farmakologis menggunakan proses fisiologis, oleh karena itu untuk mengurangi tingkat nyeri dengan pengobatan non farmakologi salah satunya menggunakan terapi rendam jahe merah dan kompres hangat jahe merah (Bruner, 2015).

Dimana kompres hangat jahe dan rendam jahe menimbulkan rasa panas, maka respon tubuh secara fisiologis antara lain dapat menstabilkan darah yang kental, otot menjadi rileks, keseimbangan metabolime jaringan, meningkatkan permetabilitas jaringan, menumbuhkan

rasa kenyamanan dan mengurangi kecemasan (Syamsu, 2017).

Jahe merah sudah teruji dapat meningkatkan peredaran darah dan cairan tubuh pada daerah nyeri, peradangan, pembengkakan, atau kekakuan dengan uji tingkat V dan VI, menurut pendapat para ahli menunjukkan bahwa jahe yang diberikan secara topikal mungkin memiliki aplikasi yang jauh lebih luas. Misalnya, kompres jahe digunakan oleh komunitas makrobiotik Jepang untuk meningkatkan sirkulasi darah dan cairan tubuh di area nyeri. peradangan, pembengkakan, atau kekakuan demikian pula, kompres (Kushi M dan Libster M, 2013).

Hasil wawancara terhadap 5 orang penderita rheumatoid arthritis mereka menyampaikan selalu mengalami pembengkakan di kaki, nyeri sendi pada pagi hari dan malam hari yang menyebabkan aktivitas sehari-hari terganggu, dan kebanyakan penderita rheumatoid arthritis melakukan pijat di area yang mengalami nyeri dan mengkonsumsi obat-obatan dari warung, serta mereka belum pernah melakukan terapi non farmakologi seperti rendam jahe merah dan kompres hangat jahe merah. Berdasarkan masalah di atas maka, peneliti tertarik untuk meneliti efektifitas rendam jahe merah dan kompres hangat jahe

merah terhadap Rheumatoid Arthritis pada lansia di Desa Kalimaro.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan yang digunakan peneliti yaitu *quasy eksperimental*. Desain penelitian yang digunakan *Two group pre test dan post test with control design* yaitu dengan menggunakan dua kelompok, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok 1 (kelompok eksperimen) mendapatkan perlakuan rendam jahe merah, kelompok 2 (kontrol) mendapat perlakuan kompres hangat jahe merah.

HASIL

- a. Distribusi Frekuensi Kelompok Eksperimen Pre Test Post Tes

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kelompok Eksperimen Pre Test Post Tes

Kategorik	Kelompok Eksperimen			
	Pre test		Post test	
	N	(%)	N	(%)
Nyeri Ringan	1	2.2	23	50
Nyeri Sedang	22	47	-	-
Total	23	50	-	50

- b. Distribusi Frekuensi Kelompok Kontrol Pre Pre Test Post Tes

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kelompok Kontrol Pre Test Post Tes

Kategori	Kelompok Kontrol			
	Pre test		Post test	
	N	(%)	N	(%)
Nyeri Ringan	8	17.4	18	39
Nyeri Sedang	15	32.6	5	10.9
Total	23	50.0	23	50.

c. Uji Wilcoxon

Tabel 3 Uji Wilcoxon Efektifitas Rendam Hangat Jahe Merah Dan Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Nyeri Sendi Rheumatoid Arthritis Pada Lansia

Post eksperimen kategorik – pre eksperimen kategorik	Post kontrol kategorik- pre kontrol kategorik
-4.690	-3.162
.000	.002

d. Uji Mann Whitney Test

Tabel 4 Uji Mann Whitney Test Perbedaan Rendam Hangat Jahe Merah Dan Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Nyeri Sendi Rheumatoid Arthritis Pada Lansia

	Eksperimen_kontrol
Mann Whitney U	126.500
Wilcoxon W	402.500
Z	-3.803
Sig	.000

PEMBAHASAN

Berdasarkan distribusi dari tabel 1 responden kelompok eksperimen dilakukan pre test yang masuk dalam

kategori nyeri sedang di dapatkan 22 responden dengan frekuensi 47,8% dan kategori nyeri ringan sebanyak 1 responden dengan frekuensi 2,2% setelah di beri perlakuan dan dilakukan post test nyeri sendi dapat berkurang dengan kategori nyeri ringan sebanyak 23 responden dengan frekuensi 50,0%.

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil responden kelompok kontrol dilakukan pre test yang masuk dalam kategori nyeri sedang di dapatkan 15 responden dengan presentase 32,6%, dan kategori nyeri ringan di dapatkan 8 responden dengan presentase 17,4 %. Setelah di beri perlakuan dan dilakukan post test dengan kategorik nyeri ringan sebanyak 18 responden dengan frekuensi 39,1%. Sedangkan kategorik nyeri ringan sebanyak 5 responden dengan frekuensi 10,9%.

Berdasarkan table sebaran data menggunakan uji *Wilcoxon*. Dari hasil diatas menunjukkan bahwa data didapatkan nilai *p value* 0.00 dikarenakan <0.05 maka H_0 ada efektivitas rendam jahe merah lebih efektivitas di bandingkan kompres hangat jahe merah terhadap nyeri sendi *Rheumatoid Arthritis*. H_0 tidak ada perbedaan. Sehingga dapat disimpulkan ada keefektifitas rendam jahe merah dan kompres hangat jahe merah terhadap nyeri sendi *rheumatoid arthritis*.

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa data diatas memperoleh nilai p value 0.00 dikarenakan p value < 0,05 maka H_a didapatkan ada perbedaan sedangkan H_o tidak didapatkan perbedaan. Sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang diberikan perlakuan dengan rendam jahe merah dan kompres hangat jahe merah.

Secara teori rendam jahe merah dan kompres hangat jahe merah bertujuan untuk melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi darah kebagian yang nyeri, menurunkan ketegangan otot sehingga mengurangi nyeri akibat spasme otot atau kekakuan otot maupun sendi (Ilham, 2020).

Jahe merah mengandung beberapa senyawa, termasuk gingerol, shogaol dan zingeron yang memberikan aktivitas farmakologi dan fisiologi seperti efek antioksidan, anti inflamasi, analgesik, anti karsinogenik dan kardioprotektif, dari semua kandungan tersebut memberikan efek farmakologis yaitu rasa panas dan pedas dimana dapat meredakan rasa nyeri kaku dan spasme otot atau terjadinya vasodilatasi pembuluh darah manfaat maksimal akan dicapai dalam waktu 20 menit sesudah aplikasi panas. Pemberian rendam jahe merah dan kompres hangat jahe merah selain merelaksasikan otot –

otot atau bagian tubuh yang sakit tetapi juga dapat menurunkan intensitas nyeri rheumatoid arthritis, banyak responden yang merasakan bukti manfaat dari pemberian kompres jahe merah.

KESIMPULAN

Berdasarkan data didapatkan keefektifitasan rendam jahe merah terhadap nyeri sendi rheumatoid arthritis. Dari table diatas sebaran data berdistribusi tidak normal maka menggunakan uji wilcoxon. Didapatkan nilai *p value* 0,000 pada kelompok eksperimen dikarenakan <0,05 maka H_a diterima, H_o ditolak, yang artinya ada keefektifitasan rendam jahe merah terhadap nyeri rheumatoid arthritis.

DAFTAR PUSTAKA

- Brunner, Suddarth. (2015). *Buku Ajar: Keperawatan Medical-Bedah Bruner And Suddart Ester M Pe*, Editor. Jakarta : Egc
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. [Online].; (2012) [Cited 2023 Febuari 5. Available From: <http://www.dinkesjatengprov.go.id>
- Ilham. (2020). Pengaruh Kompres Hangat Menggunakan Jahe Merah Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis. *Jurnal Kesehatan*, 2(11), 14-19.
- Kemertian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*.

Kusni M. (2009). *Macrobiotic Home Remedies*. Tokyo, Japan: *Japan Publications*

Libster M. (2002). *Delmar's Integrative Herb Guide For Nurses*. Delmar, US: Thomson Learning

Mawaddah, N. (2020). *Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity Daily Living Training Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik Di Rsj Dr. Radjiman*