

KOMPRES HANGAT JAHE MERAH UNTUK MENURUNKAN SKALA NYERI ARTRITIS REUMATOID PADA LANSIA

Dea Listyani Larasti

Progam Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
Email : dealistyani@gmail.com

INTISARI

Arthritis reumatoid adalah suatu penyakit autoimun dimana persendian (biasanya tangan dan kaki) mengalami peradangan, sehingga terjadi pembengkakan, nyeri dan seringkali menyebabkan kerusakan bagian dalam sendi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, penyakit sendi *rheumatoid arthritis* termasuk kedalam penyakit tidak menular tertinggi yang diderita masyarakat Indonesia yang berusia lebih dari sama dengan 15 tahun. Pada lansia, cairan sinovial yang ada pada sendi mulai berkurang sehingga pada saat pergerakan akan terjadi gesekan pada tulang yang mengalami nyeri. Manajemen efektif nyeri yang dapat dilakukan pada lansia salah satunya dengan terapi non farmakologis kompres hangat jahe merah, jahe merah ini sendiri memiliki kandungan minyak atsiri lebih tinggi dibanding jahe jahe biasanya, salah satunya adalah kandungana gingerol yang mampu memberikan rasa pedas panas dan bekerja langsung ke syaraf pusat yang akan memicu pengeluaran endorphin dan mengakibatkan vasodilatasi sehingga aliran darah menuju sendi menjadi lancar dan akan memblok transmisi nyeri. Penyampaian informasi cara kompres hangat jahe merah akan lebih efektif bila disampaikan lewat media video sehingga lansia lebih mudah untuk memahami.

Kata kunci : Kompres hangat jahe merah, Arthritis Reumatoid, Nyeri, Video.