

PENERAPAN KOMPRES JAHE SERAI UNTUK NYERI HEUMATOID ARTHRITIS PADA LANSIA DESA WUNUT

Marsandra Dyah Viati Astuti¹, Bagas Biyanzah Drajad Pamukhti²
 Universitas 'Aisyiyah Surakarta^{1,2}

*Email Korespondensi : marsandradyahviati@gmail.com

ABSTRAK

Rheumatoid Arthritis (RA) merupakan penyakit inflamasi kronik yang menyebabkan nyeri, kekakuan, dan keterbatasan fungsi sendi, terutama pada lanjut usia (lansia). Lansia sangat rentan terhadap nyeri sendi yang berkelanjutan, sehingga diperlukan penatalaksanaan yang efektif namun aman. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan penerapan kompres jahe dan serai sebagai metode nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri RA pada lansia di Desa Wunut, Kabupaten Klaten. Metode penelitian menggunakan studi kasus deskriptif dengan 2 responden lansia penderita RA. Intervensi dilakukan dengan pemberian kompres jahe dan serai selama 30 menit setiap hari selama tiga hari berturut-turut. Hasil penelitian menunjukkan penurunan intensitas nyeri pada kedua responden, dari kategori nyeri berat dan sedang menjadi nyeri sedang dan tidak nyeri. Penelitian ini yaitu bahwa kompres jahe dan serai efektif sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri rheumatoid arthritis pada lansia yang terbukti memberikan efek relaksasi, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi peradangan sendi.

Kata Kunci : Rheumatoid, Lansia, Kompres, Jahe, Serai

ABSTRACT

Rheumatoid Arthritis (RA) is a chronic inflammatory disease that causes pain, stiffness, and limited joint function, particularly in the elderly. Older adults are highly vulnerable to persistent joint pain, thus requiring management that is both effective and safe. The aim of this study is to describe the application of ginger and lemongrass compresses as a non-pharmacological method to reduce RA-related pain in the elderly in Wunut Village, Klaten Regency. This research employed a descriptive case study method involving two elderly respondents with RA. The intervention was conducted by applying ginger and lemongrass compresses for 30 minutes daily over three consecutive days. The results showed a decrease in pain intensity in both respondents, from severe and moderate pain to moderate and no pain. The conclusion of this study is that ginger and lemongrass compresses are effective as a non-pharmacological nursing intervention in reducing rheumatoid arthritis pain in the elderly, as they provide a relaxing effect, improve blood circulation, and reduce joint inflammation.

Keywords: Rheumatoid, Elderly, Compress, Ginger, Lemongrass.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut aging process atau proses penuaan. Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang kesehatan serta bertambah baiknya kondisi social ekonomi menyebabkan semakin meningkatnya jumlah penduduk golongan lanjut usia. Meningkatnya jumlah lansia berarti akan bertambahnya masalah kesehatan pada lansia. Hal tersebut diakibatkan oleh adanya perubahan-perubahan fisiologis pada lansia. Berbagai masalah kesehatan pada lansia yang menjadi kondisi kronik adalah penyakit sendi atau arthritis rheumatoid (Ainin, 2022).

Rheumatoid arthritis merupakan salah satu penyakit yang masih banyak ditemui di Indonesia, penyakit ini penyakit auto imun yang menyerang sendi dan akan mengalami peradangan sehingga menyebabkan rasa nyeri, kekakuan, kelemahan, kemerahan, bengkak dan panas, penyakit ini terjadi antara umur 20–50 tahun (Virgo & Sopianto, 2021)

Menurut World Health Organization (WHO) mempekirakan bahwa 17,6 juta orang dengan tingkat prevalensi rheumatoid arthritis standar dengan usia sebesar 208,8 kasus per 100.000 populasi. Perempuan memiliki prevalensi yang lebih tinggi dibandingkan pria, dengan rasio standar usia perempuan terhadap pria sebesar 2,45 (WHO, 2021)

Angka kejadian penyakit Rheumatoid Arthritis di Indonesia menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES) pada tahun 2021 sebanyak 16.679 kasus. Pada tahun 2022 jumlah kasus rematik berdasarkan profil Kesehatan Indonesia meningkat menjadi 23.711 kasus. Di Wilayah Jawa tengah presentase lansia adalah 13,5% dari 37 juta jiwa (Kemenkes, 2022). Berdasarkan studi penelitian yang melakukan wawancara pada Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten, Rheumatoid Arthritis di Kabupaten Klaten tergolong sedang karena jumlah penderita Rheumatoid Arthritis di Kabupaten Klaten pada tahun 2020 sejumlah 527 dari total 1.260.000 penduduk, ditahun 2023 penderita Rheumatoid Arthritis di Kabupaten Klaten mengalami peningkatan sebanyak 534 jiwa.

Tanda dan gejala yang dapat ditemukan pada penderita rheumatoid arthritis seperti kekakuan yang terjadi di pagi hari umumnya 15 menit atau lebih karena perubahan pada sendi, biasanya juga terdapat tanda- tanda peradangan pada persendian (nyeri) dan biasanya rasa sakit akan meningkat dengan aktivitas, membaik dengan istirahat. Nyeri pada persendian dapat disebabkan oleh gerakan atau menahan beban yang berat karena adanya perubahan bentuk persendian (Bitcar, Yulis & Cherida, 2022). Timbulnya nyeri rheumatoid arthritis membuat penderita seringkali takut untuk bergerak sehingga dapat menurunkan produktivitasnya (Juliandri, 2020)

Dampak nyeri arthritis rheumatoid apabila tidak segera ditangani akan menimbulkan kecacatan baik ringan atau berat seperti terjadi kelumpuhan. Efek dari kondisi ini akan membatasi aktivitas keseharian, hal ini akan membuat penderita merasa takut untuk bergerak yang akan terjadi keparahan sehingga menurunkan produktivitasnya dan mengganggu keseimbangan tubuh sehingga beresiko jatuh, nyeri yang berlanjut akan memicu respon stress yang berkepanjangan akan memburuk kualitas kesehatan (Syamsudin, 2021).

Berdasarkan penelitian, manajemen keperawatan non farmakologi dapat menurunkan nyeri dengan risiko yang rendah bagi pasien dan tidak membutuhkan biaya yang besar. Meskipun tindakan tersebut bukan merupakan pengganti untuk obat-obatan, tindakan tersebut mungkin dapat mempersingkat episode nyeri. Salah satu tindakan untuk menghilangkan nyeri secara non farmakologi yaitu dengan menghangatkan persendian yang sakit, menghangatkan sendi bisa dilakukan dengan cara mengompres hangat (Nurfitriani & Fatmawati, 2020).

Kompres hangat jahe dan serai membantu untuk mengurangi nyeri menggunakan tindakan non farmakologis, jahe memiliki kandungan enzim siklo-oksigenase yang dapat

mengurangi peradangan pada penderita arthritis rheumatoid, 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 (Maria, 2022). Sedangkan serai mengandung zat sebagai penghangat, anti radang dan dapat memperlancarkan aliran darah. Serai ini dapat menurunkan nyeri sendi, dengan pemberian minyak atsiri yang terkandung dalam serai tersebut (Nurfitriani & Fatmawati, 2020).

Berdasarkan studi penelitian, Desa Wunut dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki jumlah lansia yang cukup tinggi dan prevalensi keluhan nyeri sendi yang signifikan. Selain itu, keterbatasan akses terhadap terapi medis modern serta ketersediaan bahan alami seperti jahe dan serai di lingkungan sekitar membuat terapi ini potensial untuk diterapkan. Dukungan dari aparat desa dan kader kesehatan juga menjadi pertimbangan penting dalam pelaksanaan intervensi ini. Selain itu, hasil studi penelitian yang dilakukan dengan wawancara terhadap ketua kesehatan Desa Wunut mengatakan lansia yang terkena Rheumatoid Arthritis sebanyak 30 lansia. Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penerapan kompres jahe serai pada lansia untuk mengurangi nyeri Rheumatoid Arthritis di Desa Wunut.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan jenis terapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif. Penelitian descriptive adalah penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu kejadian yang terjadi di masyarakat secara apa adanya tanpa rekayasa. Penelitian ini akan dilakukan pada dua orang lansia. Sebelum dilakukan penerapan terdapat pretest dengan memberikan lembar observasi yang berisikan tentang pengukuran skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengetahui tingkat nyeri Rheumatoid Arthritis pada responden. Setelah dilakukan penerapan kompres jahe dan serai selama 30 menit selama tiga hari berturut-turut pada pagi hari, akan dilakukan posttest dengan cara yang sama yaitu dengan melakukan pengukuran skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengetahui perbandingan tingkat nyeri Rheumatoid Arthritis sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat jahe dan serai. Subyek yang digunakan adalah dua orang lansia dengan nyeri Rheumatoid Arthritis. Tempat pelaksanaan penelitian ini dilakukan di wilayah Desa Wunut, Kecamatan Tulung, Kabupaten Klaten. Pelaksanaan penelitian ini secara keseluruhan dilaksanakan pada tanggal 3 Mei-5 Mei 2025. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penerapan ini adalah metode observasi dan pengukuran skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) pada lansia dengan nyeri reumatoid artritis di Desa Wunut. Alat atau instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan lembar observasi skala nyeri yang diberikan sebelum dan sesudah dilakukan kompres jahe serai.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Lokasi Penerapan

Wilayah Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten memiliki 15 desa/kelurahan yaitu Beji, Beno, Cokro, Dalangan, Daleman, Gondangrejo, Kemiri, Kiringan, Majegan, Malangan, Mundu, Pomah, Pucang Miliran, Sudimoro, Wunut. Lokasi yang digunakan untuk penerapan studi kasus di Desa Wunut Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten. Adapun fasilitas yang dimiliki Desa Wunut yaitu Puskesmas Wunut yang digunakan warga untuk berobat.

Responden pertama, Ny.N berusia 82 tahun, tinggal di Desa Wunut, RT 2/RW3, Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten. Rumahnya memiliki 3 kamar tidur, 1 kamar mandi, 1 dapur, 1 ruang tamu dan teras, tipe rumah adalah permanen, keadaan rumah lantai sudah dikeramik,

penerangan cukup, cahaya matahari masuk melalui jendela, ventilasi cukup, situasi lingkungan cukup bersih, nyaman dan ramah. Ny.N mengatakan nyeri sendi pada pergelangan kaki kanan, nyeri sering dirasakan di pagi hari, di sertai pembengkakan pada area nyeri, pergerakan terbatas akibat nyeri, sering merasakan kelelahan saat bergerak.

Responden kedua, Tn.M berusia 69 tahun, tinggal di Desa Wunut, RT3/RW3, Kecamatan Tulung, Kabupaten Klaten. Rumahnya memiliki 3 kamar tidur, 2 kamar mandi, 1 dapur, 1 ruang tamu, tipe rumah adalah permanen, keadaan rumah lantai sudah dikeramik, penerangan cukup, cahaya matahari masuk melalui jendela, ventilasi cukup, situasi lingkungan cukup bersih dan nyaman. Tn.M mengatakan nyeri dipersendian lutut kanan dikarenakan Rheumatoid Arthritis sejak 3 tahun yang lalu, responden mengatakan dulu sebelum terkena Rheumatoid Arthritis memiliki aktivitas sering berjalan.

Hasil Penerapan

Responden pada penelitian ini berjumlah 2 orang yaitu Ny.N dan Tn.M. dari hasil pengkajian responden pertama yaitu Ny.N bahwa responden mengalami nyeri sendi pada pergelangan kaki kanan dengan diagnosa Rheumatoid Arthritis. Nyeri yang dirasakan yaitu hilang timbul, nyeri dibagian pergelangan kaki kanan, nyeri sering terjadi di pagi hari, terdapat pembengkakan pada area sendi yang nyeri, terdapat kemerahan, serta terjadi keterbatasan saat bergerak melakukan aktivitas akibat nyeri dan kaku. Responden sering berjalan dan banyak aktivitas lainnya sehingga timbul nyeri pada sendi, responden mengatakan apabila berdiri terlalu lama nyeri akan timbul dan biasanya nyeri timbul di malam hari disertai bengkak. Responden mengatakan bila merasakan nyeri hanya meminum obat resep dokter yaitu diclofenac sodium, arkavit dan responden mengatakan tidak pernah melakukan teknik nonfarmakologis seperti melakukan kompres hangat.

Responden yang kedua yaitu Tn.M, dari hasil pengkajian bahwa responden sering mengalami nyeri di bagian lutut kanan dan merasakan kaku saat ingin berjalan dan menekuk. Responden mengatakan apabila berjalan lalu ingin duduk lutut terasa tidak bisa ditekuk dan menimbulkan kekakuan disertai nyeri. Responden mengatakan tidak mengkonsumsi obat anti nyeri karena responden juga mengkonsumsi obat jantung dan takut kelebihan obat dan menimbulkan gejala lainnya. Responden mengatakan yang dilakukan saat nyeri timbul hanya mengompres menggunakan air hangat.

Penerapan ini dilakukan selama 3 hari berturut turut dengan durasi 30 menit pada pagi hari, yaitu pada tanggal 3 mei – 5 mei 2025, dimulai dengan meminta responden untuk mengisi embar persetujuan responden (Informed Consent), kemudian melakukan pengkajian kepada pasien dan selanjutnya melakukan penjelasan kepada responden tentang manfaat dari penerapan kompres hangat jahe dan serai untuk mengurangi nyeri Rheumatoid Arthritis pada lansia, serta menanyakan kepada responden apakah paham dengan penjelasan dan langkah- langkah kompres hangat jahe dan serai yang sudah disampaikan. Selanjutnya dilakukan penerapan hari pertama yaitu pada pagi hari dengan melakukan pengukuran skala nyeri terlebih dahulu dengan menggunakan skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dilakukan penerapan kompres jahe dan serai, peneliti mengelupas jahe dan mencuci jahe dan serai lalu menyiapkan air rebusan yang akan digunakan untuk mengompres, selanjutnya jika air sudah hangat peneliti melakukan penerapan menggunakan waslap yang suda direndam menggunakan rebusan air jahe dan serai dan ulai melakukan kompres dalam waktu 30 menit, apabila sebelum 30 menit waslap sudah tidak hangat maka waslap dimasukan kedalam rebusan jahe dan serai lagi dan melakukan kompres jahe dan serai lagi. Setelah dilakukan kompres jahe dan serai peneliti melakukan pengukuran nyeri ulang menggunakan skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Berikut adalah hasil pengukuran nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat jahe dan serai:

- a. Skala Nyeri Rheumatoid Arthritis sebelum dilakukan kompres jahe dan serai

Tabel 4.1 Nyeri Rheumatoid Arthritis sebelum dilakukan kompres jahe dan serai

No	Nama	Tanggal	Skala Nyeri Sebelum Penerapan Kompres Jahe dan Serai	Keterangan
1.	Ny.N	3 Mei 2025	7	Nyeri Berat
2.	Tn.M	3 Mei 2025	5	Nyeri Sedang

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.1 setelah dilakukan penerapan kompres jahe dan serai selama 1x sehari yaitu pagi hari dilakukan 3 hari berturut turut dalam waktu 30 menit terdapat skala nyeri pada kedua responden. Sebelum dilakukan penerapan kompres jahe dan serai pada Ny.N dan Tn.M dengan skala 7 (nyeri berat) dan skala 5 (nyeri sedang).

- b. Skala Nyeri Rheumatoid Arthritis sesudah dilakukan kompres jahe dan serai

Tabel 4.2 Nyeri Rheumatoid Arthritis sesudah dilakukan kompres jahe dan serai

No	Nama	Tanggal	Skala Nyeri Sebelum Penerapan Kompres Jahe dan Serai	Keterangan
1.	Ny.N	5 Mei 2025	4	Nyeri Sedang
2.	Tn.M	5 Mei 2025	1	Nyeri Ringan

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.2 setelah dilakukan penerapan kompres jahe dan serai selama 1x sehari yaitu pagi hari dilakukan 3 hari berturut turut dalam waktu 30 menit terdapat penurunan skala nyeri pada kedua responden. Sesudah dilakukan penerapan kompres jahe dan serai pada Ny.N terdapat penurunan skala nyeri 4 termasuk dalam intensitas nyeri sedang dan pada Tn.M terdapat penurunan skala nyeri 1 termasuk dalam intensitas nyeri ringan.

- c. Perbandingan skala nyeri rheumatoid arthritis sebelum dan sesudah kompres hangat jahe dan serai diberikan kepada 3 responden

Tabel 3 Nyeri Rheumatoid Arthritis sebelum dan sesudah dilakukan kompres jahe dan serai 3 responden

No	Responden	Skala sebelum	Skala sesudah	Selisih
1.	Ny.N	7	4	3
2.	Tn.M	5	1	4

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.3, didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan penerapan kompres jahe serai pada Ny.N, Ny.T dan Tn.M, intensitas skala nyeri dalam kategori berat hingga sedang, setelah dilakukan kompres jahe dan serai selama 1x sehari dipagi hari dilakukan 3 hari berturut-turut dalam waktu 30 menit. Ny.N terdapat penurunan intensitas nyeri 3, yang awalnya sebelum

dilakukan kompres jahe dan serai dengan skala nyeri 7 (nyeri berat), dihari ke tiga mengalami penurunan skala nyeri menjadi 4 (nyeri sedang). Pada Tn.M intensitas skala nyeri 5, sebelum dilakukan kompres jahe dan serai skala nyeri 5 (nyeri sedang), setelah dilakukan kompres jahe dan serai terdapat penurunan skala nyeri menjadi 1 (nyeri ringan)

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mendiskripkan hasil implementasi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan kompres hangat jahe dan serai untuk mengurangi nyeri rheumatoid arthritis pada lansia dan membandingkan skala nyeri. Berdasarkan hasil nilai skala nyeri yang dilakukan oleh peneliti terhadap Ny.N dan Tn.M di Desa Wunut Tulung Klaten pada tanggal 3 Mei 2025 – 5 Mei 2025. Sebelum dilakukan penerapan kompres jahe serai Ny.N dengan skala 7 masuk dalam kategori nyeri berat dan sesudah dilakukan penerapan kompres hangat jahe dan serai skala nyeri turun menjadi 4 masuk dalam kategori nyeri sedang. Pada Tn.M sebelum dilakukan penerapan kompres jahe serai, skala nyeri 5 masuk dalam kategori nyeri sedang dan setelah dilakukan penerapan kompres hangat jahe dan serai terdapat penurunan nyeri dengan skala 1 masuk dalam kategori nyeri ringan.

2. Skala Nyeri Rheumatoid Arthritis pada Lansia Sebelum Dilakukan Kompres Jahe dan Serai

Berdasarkan data hasil wawancara sebelum dilakukan penerapan kompres jahe dan serai pada Ny.N dan Tn.M di wilayah Desa Wunut, intensitas nyeri sebelum dilakukan implementasi pada Ny.N dengan skala 7 (nyeri berat) dan Tn.M dengan skala 5 (nyeri sedang). Kedua responden dikatakan memiliki skala intensitas yang berbeda, hal ini sesuai teori (Andarmoyo, 2022) yang menyatakan skala penilaian nyeri dengan angka 0-10. Angka 4 sampai 6 menunjukkan intensitas skala nyeri sedang dan angka 7 sampai 10 menunjukkan intensitas skala nyeri berat.

Faktor yang berkaitan dengan masalah kesehatan pada Ny.N dan Tn.M terkait rheumatoid arthritis yaitu faktor usia, aktivitas dan jenis kelamin. Kedua responden Ny.N dan Tn.M dikategorikan telah memasuki usia lanjut, dimana Ny.N berusia 82 tahun dan Tn.M berusia 69 tahun. Semakin bertambahnya usia semakin berisiko untuk mengalami berbagai jenis radang sendi salah satunya yaitu rheumatoid arthritis atau rematik (CDC, 2021) hal ini dikarenakan terjadinya mekanisme kerusakan sendi seperti melemahnya otot serta pengeroposan tulang (Palazo et al., 2021).

Faktor yang kedua yaitu aktivitas, Ny.N memiliki aktivitas sehari-hari yaitu sebagai pedagang yang dimana jualanannya berdiri lama. Selain itu Ny.N juga membantu pekerjaan rumah, memasak, dan memiliki hobi berjalan-jalan dipagi hari sehingga berdiri dalam waktu yang lama, sedangkan Tn.M memiliki aktivitas menjaga toko, sering menemani cucunya bermain yang mengharuskan jongkok lalu berdiri. Dari kedua responden menunjukkan merasakan nyeri setelah melakukan aktivitasnya masing-masing yang dimana gejala dari rheumatoid arthritis adalah nyeri kronis, nyeri kronis ini berlangsung lama, intensitasnya bervariasi dan merupakan penyebab utama ketidakmampuan fisik. Terjadinya nyeri dapat disebabkan oleh multifaktor, diantaranya iritasi ujung-ujung saraf dalam periosteum akibat pertumbuhan osteofit, inflamasi sinovial dan nekrosis subkondral, aktivasi kimiawi juga merupakan faktor penyebab nyeri pada reumatik (Gusman Virgo & Sopiando, 2023). Keluhan nyeri dapat menjadi lebih parah atau meningkat seiring dengan aktivitas dan dapat membaik dengan istirahat.

Faktor yang ketiga yaitu jenis kelamin, Ny.N memiliki jenis kelamin perempuan sedangkan Tn.M memiliki jenis kelamin laki-laki. Rheumatoid arthritis banyak ditemui pada jenis kelamin perempuan karena hormon estrogen yang menyebabkan fluktuasi pada sistem imun, tanpa pengecualian laki-laki juga bisa terkena rheumatoid arthritis karena faktor eksternal yang mempengaruhi seperti kelelahan yang disebabkan oleh aktivitas fisik. Selain itu pada usia

lansia kondisi dan kemampuan fungsi tubuhnya mengalami penurunan hal ini menyebabkan lansia rentan mengalami nyeri.

3. Skala Nyeri Rheumatoid Arthritis pada Lansia Sesudah Dilakukan Kompres Jahe dan Serai

Sesudah diberikan kompres jahe serai selama 1x sehari pada waktu pagi hari selama 3 hari berturut turut dalam waktu 30 menit, intensitas nyeri sesudah diberikan kompres jahe dan serai pada Ny.N yaitu dengan skala nyeri 4 (nyeri sedang) dan Tn.M yaitu dengan skala nyeri 1 (nyeri ringan). Ny.N mengatakan merasakan kakinya lebih rileks dan lebih nyaman dan Tn.T mengatakan setelah dikompres lebih membaik dan lebih nyaman. Kedua responden mengatakan sebelum diberikan kompres jahe dan serai merasa tidak nyaman dengan nyeri rheumatoid arthritis yang dirasakannya dihari terakhir ketiga responden juga mengatakan akan melanjutkan kompres jahe dan serai secara mandiri dengan bantuan keluarga karena selain mudah dilakukan, kompres jahe dan serai memiliki banyak manfaat salah satunya mampu memberikan rasa nyaman dan hangat.

Menurut teori (Maria, 2023) cara untuk mengurangi nyeri pada penderita arthritis rheumatoid salah satunya dengan menggunakan kompres jahe, karena jahe memiliki kandungan enzim siklo-oksigenase yang dapat mengurangi peradangan pada penderita arthritis rheumatoid, 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. Selain jahe pada penderita arthriti rheumatoid kompres serai, serai mengandung minyak atsiri, dimana minyak atsiri tersebut memiliki kandungan sitroneal, geraniol dan sitroneol pada serai memiliki rasa pedas dan panas sehingga mampu membuka pori-pori kulit. Sifat pedas dan panas pada serai digunakan sebagai antiinflamasi (anti radang), sehingga dengan

panasnya tersebut dapat melancarkan aliran darah dan akan meningkatkan suplai oksigen ke jaringan, sel-sel mendapatkan oksigen sehingga rasa nyeri dapat berkurang (Hirza Ainin, 2022).

4. Perbandingan Skala Nyeri Rheumatoid Arthritis pada Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Jahe dan Serai

Berdasarkan penerapan kompres jahe serai, didapatkan perbandingan bahwa sebelum dilakukan penerapan kompres jahe serai pada Ny.N dan Tn.M, intensitas skala nyeri dalam kategori berat hingga sedang, setelah dilakukan kompres jahe dan serai selama 1x sehari dipagi hari dilakukan 3 hari berturut-turut dalam waktu 30 menit. Ny.N terdapat penurunan intensitas skala nyeri 3, yang awalnya sebelum dilakukan kompres jahe serai dengan skala nyeri 7 (nyeri berat), dihari ke tiga mengalami penurunan skala nyeri menjadi 4 (nyeri sedang) dan pada Tn.M intensitas skala nyeri 5, sebelum dilakukan kompres jahe dan serai skala nyeri 5 (nyeri sedang), setelah dilakukan kompres jahe serai terdapat penurunan skala nyeri menjadi 1 (nyeri ringan).

Hasil perbandingan skala nyeri sebelum dan setelah diberikan kompres jahe serai didapatkan hasil bahwa responden mengalami penurunan skala nyeri. Dimana sebelum diberikan kompres jahe serai berada pada skala nyeri 4-6 (nyeri sedang), 7 (nyeri berat) dan setelah diberikan kompres jahe serai pada skala nyeri 1 (nyeri ringan), 4 nyeri sedang. Turunnya skala nyeri responden disebabkan karena dilakukan kompres hangat jahe dan serai. Menurut teori (Hirza Ainin, 2022) nyeri pada penderita RA mengalami penurunan skala nyeri setelah diberikan kompres hangat jahe serai karena kompres akan menurunkan atau mengobati rasa nyeri tersebut dengan menurunkan kontraksi otot dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan dan meningkatkan aliran darah di daerah persendian, oleh karena itu dengan diberikannya kompres jahe serai pada reumatik akan mengakibatkan perubahan skala nyeri yang dirasakan.

Perbandingan hasil penelitian ini, didapatkan kesimpulan 2 responden menunjukkan bahwa setelah dilakukan kompres hangat jahe merah dan serai responden mengalami penurunan rasa nyeri. Turunnya skala nyeri responden penderita Rheumatoid Arthritis disebabkan karena dilakukannya kompres hangat jahe merah dan serai selama 3 hari berturut-turut. Penurunan tingkat nyeri masing-masing responden berbeda-beda, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri yaitu usia, jenis kelamin, kebudayaan, makna nyeri, perhatian, ansietas, keletihan, pengalaman nyeri sebelumnya, gaya coping, dan dukungan keluarga serta sosial. Faktor utama yang mempengaruhi nyeri Rheumatoid Arthritis yaitu faktor usia dan jenis kelamin dan aktivitas. Perbedaan skala nyeri terjadi karena adanya faktor internal seperti usia dan jenis kelamin, usia kedua responden yang sudah lansia (>60 tahun) dan jenis kelamin juga sangat berpengaruh, ini dikarenakan perempuan memiliki hormon estrogen. Hormon ini terkadang bisa menyebabkan fluktuasi pada sistem imun. Faktor eksternal yang mempengaruhi seperti keletihan yang disebabkan oleh aktivitas fisik (Nuriza Agustina, 2022)

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan penerapan kompres jahe dan serai selama 3 hari berturut turut dipagi hari selama 30 menit ditunjukkan Ny.N mengalami penurunan skala nyeri sebesar 3 dan Tn.M terdapat penurunan skala nyeri sebesar 5.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Efektifitas Pemberian Kompres Jahe dan Serai Terhadap Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia di Desa Wunut, Kelurahan Wunut, Kecamatan Tulung, Kabupaten Klaten selama 1x sehari pada pagi hari selama 3 hari berturut turut dengan durasi 30 menit terdapat kesimpulan sebagai berikut : Skala nyeri sebelum dilakukan penerapan

kompres jahe dan serai pada Ny.N nyeri berat dan Tn.M nyeri sedang. Skala nyeri sesudah dilakukan penerapan kompres jahe dan serai pada Ny.N nyeri sedang dan Tn.M tidak nyeri. Hasil perbandingan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan Kompres Jahe dan Serai pada Ny.N mengalami penurunan skala nyeri sebesar 3 dan Tn.M terdapat penurunan skala nyeri sebesar 5.

Saran Bagi Penderita Nyeri Rheumatoid Arthritis pada Lansia: Diharapkan agar penderita nyeri rheumatoid arthritis pada lansia tetap menjalani gaya hidup yang sehat, berolahraga secara teratur setiap minggu, menjaga pola makan, menghindari aktivitas yang mengeluarkan energi berlebih dan menerapkan Kompres Jahe dan Serai yang telah diajarkan oleh penulis. Bagi Responden: Hasil penerapan ini responden dapat menerapkan Kompres Jahe dan Serai sebagai salah satu pengobatan menurunkan nyeri rheumatoid arthritis pada lansia. Bagi Institusi: Diharapkan institusi dapat menjadi referensi bagi mahasiswa dan dapat dikembangkan sesuai dengan ilmu keperawatan untuk menurunkan nyeri rheumatoid arthritis pada lansia. Bagi Peneliti Selanjutnya: Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memodifikasi dengan metode lain dan bisa digunakan sebagai acuan dalam penelitian selanjutnya untuk menurunkan nyeri rheumatoid arthritis, menggunakan metode kompres jahe dan serai dengan responden lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatmawati, T. Y. (2021). Efektifitas Terapi Kompres Jahe Dan Kompres Serai Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Arthritis Rheumatoid Pada Lanjut Usia. 10(1), 1–8. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.218>
- Purwandari, K.P. (2023) “Efektivitas Kompres Hangat Jahe Merah dan Serai terhadap Nyeri Rheumatoid Arthritis pada Lansia di Desa Balepanjang,” *Jurnal Keperawatan GSH*
- Fajriansi, A. (2022). Pengaruh Intervensi Gate Control : Massase Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Op Apendisitis.
- Hermayudi. (2021). Penyakit Rematik (Rheumatologi. Nuha Medika. Hesti. (2013). Jahe (B. Prasetya W (Ed.)). Penebar Swadaya.
- Hirza Ainin. (2022). Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia Kompres Jahe Merah Dan Sereh Terhadap Intensitas Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid. 2(1)
- Juliandri. (2020). Juliandri. 2, 12–21. Kemenkes RI, L. P. (2018). Laporan Provinsi Sulawesi Selatan Riskesdas 2018.
- Maria, D. (2020). Pengaruh Kompres Jahe Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Arthritis Rheumatoid Pada Lansia. 2(1)
- Nur. (2022). Penerapan Asuhan Keperawatan Dalam Kebutuhan Mobilitas Fisik Pada Rheumatoid Arthritis Di Puskesmas Tamalate Makassar Pendahuluan Hasil Metode.
- Octa, A. R., Febrina, W., Fort, U., & Bukittinggi, D. K. (2020). Real In Nursing Journal (Rnj).
- Prasetyo. (2021). Upaya Menurunkan Intensitas Nyeri Melalui Kompres Serai Hangat Pada Asuhan Keperawatan Gerontik.
- Rachmawati. (2023). Studi Pustaka Analisis Teori Nyeri : Keseimbangan Antara. 1. Ridha. (2020). Skala Nyeri Arthritis Rheumatoid Pada Lansia Di Desa. 4(23)
- Sarah, J. M. (2020). Jompo Graha Residen Senior Karya Kasih Medan Maita Sarah Program Studi Profesi Ners , Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sumatera Utara.
- Sarah Widiyanto. (2020). Literature Review Yang Berhubungan Dengan Rheumatoid Arthritis Pada Lansia. Xiv(01)
- A Pratama, R Nur & A Andriyanto. (2022). Asuhan Keperawatan Lansia Pada Rheumatoid Arthritis Dengan Intervensi Berdasarkan Siki Kompres Panas Dan Kombinasi Inovasi Parutan Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Akut Di Kelurahan Mentikan Kota Mojokerto

- Anis & Zauhani. (2021). Potensi Kompres Hangat Jahe Merah Sebagai Terapi komplementer Terhadap Pengurangan Nyeri Arthritis
- Ayu, Tasnim, & Wa Ode. (2022). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Minum Obat Anti Inflamasi Non Steroid (OAINS) pada Pasien Rheumatoid Arthritis Di Puskesmas Tondasi Kabupaten Muna Barat
- Bitcar, Yulis & Cherida. (2022). Pelaksanaan Senam Rematik Pada Lansia Dalam Menurunkan Nyeri Sendi
- NurFitriani, F. &. (2020). Pengaruh Kompres Serai Hnagat Terhadap Intensitas Nyeri Arthritis Rheumatoid Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur.
- Nuriza Agustina. (2022). Kompres Hangat Dengan Jahe Sebagai Metode Pengurangan Intensitas Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid
- GW Billiyarta & E Sudarusman. (2021). Pengaruh Kualitas Pelayanan Terhadap Kepuasan Pelanggan pada Hotel Lucky Inn Manado
- Hirza Ainin. (2022). Kompres Jahe Merah Dan Sereh Terhadap Intensitas Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Rhematoid
- J Setyaningsih. (2022). Aplikasi warm compress dalam menurunkan nyeri rheumatoid arthritis pada lansia di keluarga
- CDC. (2021). Chronic Disease Fact Sheets. Center for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/factsheets/art hritis.htm>.
- Palazo. (2021). Risk Factors and burden of arthritis. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*.
- Maria, D. (2023). Pengaruh Kompres Jahe Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Arthritis Reumatoid Pada Lansia.
- Hirza Ainin. (2022). Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia Kompres Jahe Merah Dan Sereh Terhadap Intensitas Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Rhematoid
- Andini, N., & Rahmadiyah, D. C. (2022). Penerapan Kompres Hangat Jahe Untuk Menurunkan Nyeri Pada Sendi: Studi Kasus Application of Ginger Warm Compresses to Reduce Joint Pain: Case Study Abstract Pendahuluan Proporsi lanjut usia di kesehatan. Masalah status kesehatan pada muda seperti pada. 2. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v2i1.855>.
- Arthritis Consumer Experts. (2021). Arthritis the real story. <https://jointhealth.org/takingaction-factsheet-arthritis.cfm?locale=en-CA>.
- Arthritis Society. (2020). About Arthritis. Signs of Arthritis. <https://arthritis.ca/about-arthritis/signs-of-arthritis>.
- A Pratama, R Nur & A Andriyanto. (2022). Asuhan Keperawatan Lansia Pada Rheumatoid Arthritis Dengan Intervensi Berdasarkan Siki Kompres Panas Dan Kombinasi Inovasi Parutan Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Akut Di Kelurahan Mentikan Kota Mojokerto.
- Anis & Zauhani. (2021). Potensi Kompres Hangat Jahe Merah Sebagai Terapi komplementer Terhadap Pengurangan Nyeri Arthritis.
- Ayu, Tasnim, & Wa Ode. (2022). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Minum Obat Anti Inflamasi Non Steroid (OAINS) pada Pasien Rheumatoid Arthritis Di Puskesmas Tondasi Kabupaten Muna Barat.
- Rizka, Amir & Alini. (2020). Pengaruh Terapi Back Massage Terhadap Penurunan Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia.
- Valentina, Olgrid & Martinus. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Air Serai Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Arthritis Rheumatoid Pada Lansia Di Lembang Embataukecamatan Tikala Tahun 2021.

- Hirza Ainin. (2022). Kompres Jahe Dan Sereh Terhadap Intensitas Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid
- Nuriza Agustina. (2022). Kompres Hangat Dengan Jahe Sebagai Metode Pengurangan Intensitas Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid