



PENERAPAN TERAPI KOMPRES JAHE MERAH SEBAGAI UPAYA PENURUNAN NYERI PENDERITA *RHEUMATOID ARTHRITIS* (RA)

Dendy Kharisna, Gita Adelia, Angga Arfina, Rizka Febtrina, Sri Yanti

Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Payung Negeri Pekanbaru, Jl. Tamtama, No.06, Labuh Baru Timur,
Pekanbaru, Riau 28292, Indonesia

*dendykharisna@gmail.com

ABSTRAK

Rheumatoid arthritis merupakan suatu penyakit autoimun yang menyerang persendian yang muncul dalam bentuk peradangan, sehingga terjadi pembengkakan, nyeri dan seringkali akhirnya menyebabkan kerusakan bagian dalam sendi. Salah satu upaya untuk mengurangi rasanyeri artritis rheumatoid yaitu dengan kompres jahe merah yang kandungan minyak atsirinya melancarkan peredaran darah dan mengurangi peradangan sendi. Kompres jahe merah merupakan salah satu cara pengobatan herbal untuk menurunkan nyeri pada penderita Rheumatoid Arthritis (RA). Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang manfaat dan khasiat jahe merah terhadap penurunan nyeri pada penderita rheumatoid artritis. Kegiatan ini dilaksanakan selama bulan Desember 2021 di Gang Baung RT 02 RT 07 Kelurahan Lembah Damai Rumbai Kota Pekanbaru. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara langsung dengan melibatkan 10 orang peserta. Tahapan kegiatan dimulai dari persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi serta penyusunan laporan hasil kegiatan. Tahap pelaksanaan dilakukan dalam bentuk pemberian edukasi kesehatan dan demonstrasi kompres hangat jahe merah. Hasil kegiatan menunjukkan mayoritas peserta mempunyai pengetahuan yang baik (80%) dan sebagian besar dengan sikap yang positif (70%) dalam penanganan rheumatoid artritis. Peserta kegiatan menyatakan kegiatan ini bermanfaat dan menambah informasi serta meningkatkan motivasi masyarakat dalam memanfaatkan jahe merah untuk mengatasi nyeri yang dirasakan.

Kata kunci: kompres; jahe merah; nyeri; rheumatoid arthritis

APPLICATION OF RED GINGER COMPRESS THERAPY AS AN EFFORT TO REDUCE PAIN WITH RHEUMATOID ARTHRITIS (RA)

ABSTRACT

Rheumatoid arthritis is an autoimmune disease that attacks joints that appear in the form of inflammation, resulting in swelling, pain and often eventually causing damage to the inside of the joint. One of the efforts to reduce the taste of rheumatoid arthritis is with a red ginger compress whose essential oil content smooths blood circulation and reduces joint inflammation. Red ginger compress is one way of herbal treatment to reduce pain in people with Rheumatoid Arthritis (RA). This community service aims to provide information to the public about the benefits and efficacy of red ginger against pain reduction in people with rheumatoid arthritis. This activity was held during December 2021 at Gang Baung RT 02 RT 07 Kampung Lembah Damai Rumbai Pekanbaru City. The implementation of the activity was carried out directly by involving 10 participants. The stages of the activity begin from the preparation, implementation, evaluation and preparation of reports on the results of the action. The implementation stage is carried out by providing health education and demonstration of warm compresses of red ginger. The results showed that most participants had good knowledge (80%), and most with a positive attitude (70%) in handling

rheumatoid arthritis. Activity participants stated that this activity was beneficial and added information and increased people's motivation in utilizing red ginger to overcome the pain felt.

Keywords: compresses; red ginger; pain; rheumatoid arthritis

PENDAHULUAN

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). Rheumatoid Arthritis (RA) dianggap sebagai penyakit autoimun sistemik, multi-faktorial, inflamasi, dan penyakit progresif kronis yang berfokus pada sistem muskuloskeletal, terutama sendi, menyebabkan peradangan lokal, kerusakan tulang rawan, dan erosi tulang (Mueller., et al., 2021). Nyeri merupakan masalah utama yang dikeluhkan oleh pasien dengan rheumatoid arthritis. Oleh karena itu, penatalaksanaan penyakit ini berfokus pada upaya mengurangi rasa nyeri. Bentuk penanganan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologi menjadi upaya pertama dalam manajemen nyeri pada Rheumatoid Arthritis di tengah masyarakat.

Salah satu bentuk terapi nonfarmakologi yang digunakan untuk menurunkan nyeri pada penyakit ini yakni melalui kompres hangat jahe. Jahe merupakan salah satu produk alami yang banyak digunakan karena hemat biaya, aman dan dapat ditoleransi dengan baik, efektif dalam bertindak sebagai obat untuk batuk, pilek, mual, muntah, keracunan makanan dan rheumatoid arthritis (Menon, Elgharib, El-awady., & Saleh., 2021). Hasil penelitian Setiawan, dkk., (2021) mengungkapkan terapi komplementer berupa kompres hangat jahe dan aplikasi progresif 1 minggu pada pasien rheumatoid arthritis menunjukkan penurunan skala nyeri pasien dari skala nyeri 4-5 menjadi skala nyeri 1-2. Penelitian lain yang mendukung dilakukan Fitriana, Pujiati., & Sari (2021) penelitian ini merupakan *systematic review*. Hasil penelitian membuktikan bahwa pemberian kompres hangat jahe merah berpengaruh terhadap intensitas nyeri pada penderita *rheumatoid arthritis* karena jahe memiliki kandungan gingerol dan shagol yang bersifat pedas dan memiliki manfaat untuk mengatasi proses inflamasi pada nyeri. Berdasarkan latar belakang diatas dapat dilihat besarnya potensi jahe merah dalam mengatasi nyeri pada penderita rheumatoid arthritis. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya sosialisasi dan edukasi ke masyarakat sehingga dapat diaplikasikan oleh masyarakat dengan baik. Dengan demikian dapat membantu mengurangi keluhan nyeri yang dialami oleh penderita rheumatoid arthritis. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang upaya pencegahan dan penanganan rheumatoid arthritis menggunakan kompres jahe merah pada kelompok masyarakat sasaran sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup penderitanya.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada masyarakat yang berada di Gang Baung RT 02 RT 07 Kelurahan Lembah Damai Rumbai Kota Pekanbaru pada bulan Desember 2021. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di salah satu rumah warga dengan melibatkan dosen dan mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Payung Negeri Pekanbaru. Metode yang digunakan adalah ceramah secara tatap muka dengan menerapkan protokol kesehatan selama

proses pelaksanaan. Peserta kegiatan berjumlah 10 orang ibu-ibu yang mempunyai riwayat theumatoid arthritis. Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam perawatan diri dan keluarga dengan rheumatoid arthritis. Bentuk kegiatan ini berupa pemberian edukasi kesehatan dan demonstrasi pembuatan serta aplikasi kompres jahe merah untuk membantu mengurangi keluhan rematik yang dilakukan terhadap ibu-ibu yang menderita rheumatod artritis.

Pengabdian kepada masyarakat dimulai dari tahap persiapan meliputi penyusunan proposal dan penentuan lokasi yang dilaksanakan pada minggu pertama. Selanjutnya penyusunan rencana dan jadwal pengabdian masyarakat dan pembagian kerja tim. Penulis dan tim menyiapkan kelengkapan administrasi berupa surat izin untuk pelaksanaan kegiatan ke pihak RT setempat. Kemudian dilanjutkan dengan persiapan materi penyuluhan. Pada minggu ketiga pelaksanaan pengabdian dan pembuatan laporan hasil kegiatan. Sesudah pemberian edukasi kesehatan, dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan dan aplikasi kompres jahe merah pada peserta kegiatan. Peserta juga diberikan kesempatan untuk bertanya pada sesi tanya jawab. Di akhir kegiatan dilakukan pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan gula darah terhadap seluruh peserta pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara tatap muka kepada 10 peserta yang hadir. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan jadwal yang telah disusun. Peserta diberikan edukasi tentang pengertian, penyebab, tanda dan gejala, upaya pencegahan dan penanganan keluhan rheumatoid artritis, manfaat kompres jahe merah, dan cara pembuatan dan penggunaan kompres jahe merah. Seluruh peserta tampak antusias dan aktif bertanya. Pembuatan kompres hangat jahe merah dipergaakan secara bersama-sama dengan seluruh peserta kegiatan. Peserta merasa senang dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini dan mengungkapkan adanya tambahan informasi tentang jahe merah sebagai salah satu terapi nonfarmakologis untuk rheumatoid artritis. Sebagian peserta mengakui bahwa jahe merah mudah didapatkan dilingkungan tempat tinggal mereka dan juga banyak dijual di pasar tradisional sehingga peserta menjadi termotivasi untuk mencoba di rumah. Peserta yang diberikan kompres hangat jahe merah mengatakan nyeri pada sendi lututnya terasa mulai berkurang setelah dikompres lebih dari 15 menit. Hasil kegiatan juga menunjukkan mayoritas peserta mempunyai tingkat pengetahuan yang baik (80%) dan sebagian besar bersikap positif (70%) dalam perawatan rheumatoid artritis.

Tabel 1.

| Tingkat pengetahuan dan sikap peserta setelah mengikuti kegiatan | | |
|--|---|----|
| Variabel | f | % |
| Pengetahuan | | |
| Baik | 8 | 80 |
| Cukup | 2 | 20 |
| Sikap | | |
| Positif | 7 | 70 |
| Negatif | 3 | 30 |



Gambar 1. Pemberian materi kepada peserta pengabdian masyarakat



Gambar 2. Pemberian penjelasan saat diskusi dengan peserta kegiatan



Gambar 3. Pemberian kompres jahe merah kepada salah satu peserta kegiatan





Gambar 4. Pemeriksaan kesehatan: gula darah dan tekanan darah peserta

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat penerapan kompres hangat jahe merah sebagai upaya untuk menurunkan nyeri pada penderita rheumatoid arthritis telah terlaksana dengan baik. Kegiatan ini mendapat sambutan yang sangat baik, terbukti dengan keaktifan peserta mengikuti setiap kegiatan dengan tidak meninggalkan tempat sebelum waktu kegiatan berakhir. Berdasarkan hasil yang didapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap peserta terhadap penanganan rheumatoid arthritis sesudah mendapatkan edukasi kesehatan. Selain itu, peserta juga termotivasi dan sepatat untuk mencoba kompres hangat jahe merah di rumah masing-masing sebagai upaya mengatasi keluhan nyeri yang dialami .

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak yang telah membantu dan mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih penulis ucapkan kepada Ketua STIKes Payung Negeri Pekanbaru, Ketua Program Studi S1 Keperawatan, dan dosen serta mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Payung Negeri Pekanbaru yang terlibat dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriana, V., Pujiati, E., & Sari, I., (2021). Penerapan Kompres Hangat Jahe Pada Penderita Rheumatoid Arthritis : Studi Literatur. *Jurnal Profesi Keperawatan*. Vol 8, No 2. P-ISSN 2355-8040
- Mueller, A.-L., Payandeh, Z., Mohammadkhani, N., Mubarak, S. M. H., Zakeri, A., Alagheband Bahrami, A., Brockmueller, A., et al. (2021). Recent Advances in Understanding the Pathogenesis of Rheumatoid Arthritis: New Treatment Strategies. *Cells*, *10*(11), 3017. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/cells10113017>
- Menon, V., Elgharib, M., El-awady, R., & Saleh, E., (2021). Ginger: From serving table to salient therapy, *Food Bioscience*, Volume 41, ISSN 2212-4292, <https://doi.org/10.1016/j.fbio.2021.100934>.
- Setiawan, Henri, Firmansyah, Andan, Anisa, Fidya. (2021). Studi Kasus Penggunaan Hot Ginger Compress Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Arthritis Rheumatoid. *Bina Generasi Jurnal Kesehatan*. 12. 24-28. 10.35907/bgjk.v12i2.176.

