



## PENYULUHAN PEMBERIAN MANFAAT MINYAK JAHE MERAH DALAM MENGURANGI INTENSITAS NYERI SENDI PADA LANSIA

**Popy Apriyanti\*, Marchatus Soleha**

Jurusan Kebidanan, STIKES Abdurahman Palembang, Jl. Sukajaya No 7 Kel. Sukabangun, Kec. Sukarame., Kota Palembang, Sumatera Selatan 30151, Indonesia

\*[popy.apriyanti@gmail.com](mailto:popy.apriyanti@gmail.com)

### ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok yang memiliki risiko terjadi masalah kesehatan. Hal ini terkait dengan terjadinya proses menua. Proses menua merupakan proses alamiah terjadi kemunduran dan hilangnya secara perlahan kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki diri dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan kesehatan kepada lansia tentang pemberian manfaat minyak jahe merah dalam mengurangi intensitas nyeri sendi. Metode yang digunakan adalah ceramah dan Tanya jawab dengan penyuluhan melalui media yang akan memudahkan untuk memperoleh informasi. Pengabdian dilaksanakan pada Kelurahan Sialang di Wilayah Kerja Puskesmas Multiwahana. Pada tanggal 4 Maret 2021. Jumlah peserta kegiatan 20 lansia, sesuai kriteria inklusi. Hasil dari pengabdian ini menunjukkan lansia memiliki pengetahuan tentang pemberian manfaat minyak jahe merah dalam mengurangi intensitas nyeri sendi.

kata kunci: lansia; manfaat jahe merah; nyeri sendi

### *EXPLANATION OF THE BENEFITS OF RED GINGER OIL IN REDUCE THE INTENSITY OF JOINT PAIN IN THE ELDERLY*

#### **ABSTRACT**

*The elderly are a group at risk for health problems. This is related to the aging process. The aging process is a natural process of decline and gradual loss of the ability of body tissues to repair themselves and maintain their normal functions so that they cannot survive infection and repair the damage suffered. The purpose of this community service is to provide health education to the elderly about the benefits of red ginger oil in reducing the intensity of joint pain. The method used is lecture and question and answer with counseling through media that will make it easier to obtain information. The service is carried out in the Sialang Village in the Multiwahana Health Center Work Area. On March 4, 2021. The number of participants in the activity was 20 elderly people, according to the inclusion criteria. The results of this service show that the elderly have knowledge about the benefits of red ginger oil in reducing the intensity of joint pain.*

*keywords: joint pain, the elderly; the benefits of red ginger*

#### **PENDAHULUAN**

Lansia merupakan kelompok yang memiliki risiko terjadi masalah kesehatan. Hal ini terkait dengan terjadinya proses menua. Proses menua merupakan proses alamiah terjadi kemunduran dan hilangnya secara perlahan kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki diri dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi

dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Prevalensi lansia di dunia semakin meningkat menurut *World Health Organization (WHO)*. Di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 10,82% atau sekitar 29,3 juta jiwa. Populasi lansia di Indonesia diprediksi meningkat lebih tinggi dari pada populasi lansia di wilayah Asia dan global. Masalah kesehatan yang terjadi pada lansia adalah nyeri sendi, pendengaran berkurang, penglihatan kabur, dan terjadinya penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus dan asam urat.

Upaya promotif nyeri sendi pada lansia dapat dilakukan dengan memberikan penyuluhan kesehatan kepada lansia. Penyuluhan kesehatan atau pendidikan kesehatan merupakan upaya persuasi atau pembelajaran kepada masyarakat agar masyarakat mau melakukan tindakan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Stanhope, 2004). Kegiatan penyuluhan ini diharapkan lansia dapat memahami tentang proses menua, pengenalan nyeri sendi, pencegahan dan perawatan nyeri sendi. Untuk mengefektifkan upaya pencegahan nyeri sendi dapat dikombinasikan dengan terapi non farmakologi berupa pemberian minyak jahe merah. Jahe merah memiliki kandungan *gingerol* dan rasa hangat yang ditimbulkannya membuat pembuluh darah terbuka dan memperlancar sirkulasi darah, sehingga suplai makanan dan oksigen lebih baik dan nyeri sendi berkurang (Putri, 2013). Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan khasiat kompres jahe terhadap intensitas nyeri rheumatoid arthritis (Istianah dkk, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara dengan penanggung jawab kesehatan lansia di wilayah Puskesmas Multiwahana Palembang, permasalahan lansia yang banyak dialami adalah nyeri sendi. Nyeri sendi sering dianggap sepele oleh lansia dan keluarga lansia, padahal nyeri sendi mengganggu aktivitas keseharian lansia. Kondisi ini menyebabkan lansia harus diam di rumah dan dilarang untuk beraktivitas oleh keluarganya. Hal ini menciptakan lansia menjadi kurang produktif dan ketergantungan pada orang lain. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya pencegahan dan perawatan lansia dengan nyeri sendi melalui kegiatan promotif yaitu penyuluhan kesehatan. Kegiatan ini sangat bermanfaat untuk peningkatan kesehatan lansia dan kualitas hidup lansia sehingga tercipta lansia yang mandiri dan sejahtera.

## **METODE**

Penyuluhan dilakukan metode ceramah dan tanya jawab tentang pengetahuan pemberian manfaat minyak jahe merah dalam mengurangi nyeri sendi pada lansia. Pengabdian dilaksanakan pada Kelurahan Plaju di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju. Pada tanggal 4 Maret 2021 pukul 10.00 WIB sampai dengan 12.00 WIB. Sasaran pengabdian masyarakat adalah seluruh lansia di wilayah kerja Puskesmas Multiwahana Palembang. Jumlah peserta kegiatan 20 lansia yang sesuai dengan kriteria inklusi yaitu lansia yang tidak bedrest, lansia yang mampu diajak kerja sama/*kooperatif*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat di Sialang Palembang bertepatan dengan kegiatan posyandu lansia yang sudah terjadwal di Sako. Proses persiapan sudah dilaksanakan dengan berkoordinasi dengan pihak Puskesmas, kepala lingkungan dan kepala desa. Hasil evaluasi didapatkan, lansia memiliki pengetahuan tentang manfaat Jahe merah., bermanfaat untuk meningkatkan mobilitas sendi dan memperkuat otot yang menyokong dan melindungi sendi, mengurangi nyeri dan kaku sendi. Pemberian minyak jahe merah secara teratur dapat juga mengurangi pembengkakan sendi.

## **SIMPULAN**

Setelah kegiatan penyuluhan, lansia mengetahui tentang nyeri sendi, upaya pencegahan dan perawatannya. Kehadiran lansia mengikuti penyuluhan 80% dari jumlah lansia yang ada di Sialang Palembang. Saran untuk pengabdian masyarakat selanjutnya perlu dilakukan evaluasi pengetahuan dan keterampilan lansia sebelum diberikan penyuluhan sehingga dapat dilihat perubahan evaluasinya. Untuk keberlanjutan kegiatan

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih yang tidak terhingga kepada STIKES Abdurahman Palembang yang telah memfasilitasi pendanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, sehingga kegiatan dapat berjalan lancar sesuai tujuan yang diharapkan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anon. (2018). Manfaat Super Jahe Merah untuk Kesehatan. <https://www.republikaonline>.
- Hafida, N. (2019). Bukan Jahe Biasa, ini 10 Khasiat Jahe Merah yang lebih Nendang Manjuranya. <https://www.hipwee.com>.
- Notoatmojo, soekidjo. (2010) *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Prihandhani, S. (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.
- Riswanda. (2017). *The character of patients with femoral fracture in departement of ortopaedic and traumatology RSUD dr. Soetomo Surabaya 2013-2016*.
- Riddwan Amiruddin, (2007). *Epidemiologi Dan Isu Mutakhirnya*. <http://Word Pres.Com>
- Santoso, H.B. 2008. Ragam & Khasiat Tanaman Obat. PT Agromedia Pustaka. Yogyakarta.
- Sudewo, B. (2006). Tanaman Obat Populer. Agromedia Pustaka. Yogyakarta.
- Setiadi. (2008). *Konsep dan Proses Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Setyoadi dan Kushariyadi. (2011). Terapi Modalitas Keperawatan pada klien Psikogeriatrik. Jakarta: Salemba Medika
- Stanhope, M dan Lancaster, J. (2004). Community and Public Health Nursing Sixth Edition. Missouri: Mosby Elsevier
- Swarbrick, J dan Boylan, J C. (2002). Encyclopedia of Pharmaceutical Technology 2nd Edition Vol.3. New York: Marcel Dekker Inc.

