

**PEMBERIAN TERAPI MINYAK JAHE MERAH DALAM MENGURANGI INTENSITAS
NYERI SENDI PADA LANSIA**

<https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i6.4323>

Siska Evi Martina^{1*}, Janno Sinaga², Marthalena Simamora³

^{1,2,3}Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara

Disubmit: 02 Mei 2021

Diterima: 30 Juni 2021

Diterbitkan: 01 Desember 2021

Email Korespondensi: siskaevi21@gmail.com

ABSTRAK

Lansia merupakan populasi yang mayoritas memiliki masalah nyeri sendi. Proses penuaan dan penyakit penyerta membuat lansia mengalami nyeri sendi yang tidak dapat mengganggu aktifitas harian dan pergerakan. Selama ini lansia mengatasi nyeri sendi dengan terapi farmakologi atau terapi obat pengurang nyeri. Masih sedikit yang mengetahui bahwa terapi komplementer seperti jahe merah dapat membantu mengurangi nyeri sendi. Jahe merah mempunyai kandungan minyak atsiri yang digunakan sebagai pengurang rasa nyeri. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mengidentifikasi efektifitas terapi jahe merah terhadap intensitas nyeri sendi pada lansia. Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sosialisasi dan demonstrasi terapi minyak jahe merah pada lokasi nyeri sendi. Sebanyak 25 lansia berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Sebelum terapi minyak jahe merah ditemukan 90 % lansia dengan intensitas nyeri 6-7 (nyeri berat). Setelah dilakukan terapi minyak jahe merah 95 % lansia dengan intensitas nyeri menjadi skala 4-5 (nyeri ringan). Hal ini menunjukkan bahwa terapi minyak jahe merah efektif mengurangi intensitas nyeri sendi. Kesimpulan pemberian minyak jahe merah pada lansia dengan intensitas nyeri sendi merupakan salah satu terapi yang efektif untuk menurunkan intensitas nyeri sendi.

Kata Kunci: Jahe Merah; Lansia; Nyeri

ABSTRACT

The elderly are the majority of the population with joint pain problems. The aging process and concomitant diseases make the elderly experience joint pain that cannot interfere with daily activities and movements. During this time the elderly overcome joint pain with farmakology therapy or pain reduction drug therapy. Few know that complementary therapies such as red ginger can help reduce joint pain. Red ginger has an essential oil content that is used as a pain reduction. The purpose of this community service activity is to identify the effectiveness of red ginger therapy on the intensity of joint pain in the elderly. This method of community service activity is socialization and demonstration of red ginger oil therapy at the site of joint pain. A total of 25 seniors actively participated in this activity. Before red ginger oil therapy found 90 % elderly with pain intensity 6-7 (severe pain). After therapy red ginger oil 95 % elderly with

pain intensity to a scale of 4-5 (mild pain). This indicates that red ginger oil therapy effectively reduces the intensity of joint pain. The conclusion of giving red ginger oil to the elderly with the intensity of joint pain is one of the effective therapies to lower the intensity of joint pain.

Keyword: Red Ginger; Elderly; Pain

1. PENDAHULUAN

Prevalensi lansia di dunia semakin meningkat menurut *World Health Organization (WHO)*. Di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Populasi lansia di Indonesia diprediksi meningkat lebih tinggi dari pada populasi lansia di wilayah Asia dan global. Diperkirakan pada tahun 2020 jumlah lansia sekitar 80.000.000 juta jiwa (Kemenkes, 2018). Nyeri sendi salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh lansia sekarang ini (Nugroho, 2010). Nyeri sendi yang sering terjadi pada lansia yang berdampak pada penurunan aktivitas (immobilisasi), isolasi sosial akibat dari lansia tidak pernah berinteraksi dengan teman sebaya, gangguan tidur dan jatuh (Helmi, 2012).

Pengobatan nyeri sendi secara tradisional banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia dengan alasan obat tradisional merupakan obat jaman kuno, selain itu obat tradisional juga dianggap lebih aman, murah dan mudah di dapatkan. Salah satu obat tradisional yang sering digunakan adalah jahe merah (Prihandhani, sherlyna, 2015).

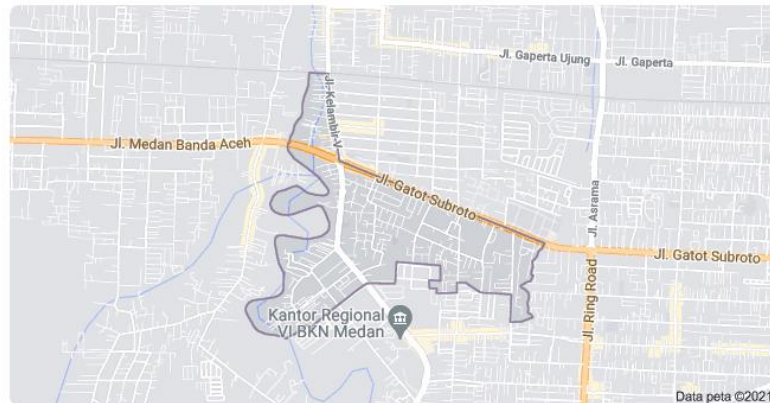
Jahe merah memiliki kandungan *gingerol* dan rasa hangat yang ditimbulkannya membuat pembuluh darah terbuka dan memperlancar sirkulasi darah, sehingga suplai makanan dan oksigen lebih baik dan nyeri sendi berkurang (Utami & Puspaningtyas, 2013; Putri, 2013). Beberapa penelitian terdahulu menunjukan khasiat kompres jahe terhadap intensitas nyeri rheumatoid arthritis (Istianah dkk, 2020).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti pada Februari 2020 di Lingkungan VIII Kelurahan Kampung Lalang didapatkan hasil 71 % dari 7 lansia mengalami nyeri sendi. 32% lansia mengalami nyeri ringan (skala 1-3) dan 39% lansia mengalami nyeri sedang (skala 4-6). Selain itu berdasarkan hasil wawancara dengan 5 (lima) lansia diketahui bahwa penanganan nyeri yang dilakukan adalah menggunakan terapi farmakologi. Namun penggunaan minyak jahe untuk mengatasi nyeri sendi yang muncul belum pernah dilakukan. Mengingat tanaman jahe merupakan salah satu jenis tanaman rempah yang banyak tumbuh di lingkungan sekitar kita dan sangat mudah didapatkan. Maka dari itu pentingnya pemanfaatan hasil alam untuk penanganan nyeri pada lansia. Sehingga kegiatan ini dirasakan sangat penting untuk dilakukan terkait Pelaksanaan terapi minyak jahe merah terhadap intensitas nyeri pada lansia.

2. MASALAH

Masalah lansia yang sangat umum terjadi yaitu nyeri sendi. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti pada Februari 2020 di Lingkungan VIII Kelurahan Kampung Lalang didapatkan hasil 71 % dari 7 lansia mengalami nyeri sendi. 32% lansia mengalami nyeri ringan (skala 1-3) dan 39% lansia mengalami nyeri sedang (skala 4-6). Selain itu berdasarkan hasil wawancara dengan 5 (lima) lansia diketahui bahwa penanganan nyeri yang dilakukan adalah menggunakan terapi farmakologi. Namun penggunaan minyak jahe untuk mengatasi nyeri sendi

yang muncul belum pernah dilakukan. Mengingat tanaman jahe merupakan salah satu jenis tanaman rempah yang banyak tumbuh di lingkungan sekitar kita dan sangat mudah didapatkan.



Lalang

Kec. Medan Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara

Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

3. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui pendekatan sosialisasi dan intervensi minyak jahe merah bagi lansia di lingkungan VIII Kelurahan Kampung Lalang Pelaksanaan terapi minyak jahe merah dilakukan pada 10 Oktober 2020 dari jam 16.00 sampai jam 17.30 WIB. Sebelum dilakukan terapi minyak jahe merah diadakan pengukuran skala nyeri dan setelah terapi dilakukan pengukuran skala nyeri kembali untuk mengetahui efektifitas terapi yang dilakukan. Tempat pelaksanaan kegiatan yaitu di halaman rumah kepala lingkungan VIII Kelurahan Kampung Lalang dengan sasaran lansia yang mengalami keluhan nyeri sendi. Sebanyak 20 lansia berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Metode penyampaian materi dilakukan secara interaktif. Kegiatan sosialisasi dibuka secara resmi oleh Kepala Lingkungan VIII. Materi disampaikan dengan detail dan diskusi dua arah. Setelah itu dilakukan demonstrasi terapi minyak jahe merah pada lokasi sendi yang nyeri. Sebelumnya dilakukan pengukuran skala nyeri dan setelah terapi akan diukur kembali intensitas nyeri.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tanggal 10 Oktober 2020 Proses pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi 3 (tiga) bagian yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan persiapan diawali dengan penyusunan proposal kegiatan dan mendapatkan ijin dari Universitas Sari Mutiara Indonesia, lalu mengajukan permohonan ijin Kelurahan Kampung Lalang. Berdiskusi untuk mengatur jadwal kegiatan dengan kepala lingkungan VII dan Kader kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui pendekatan sosialisasi dan pelaksanaan terapi minyak jahe merah untuk mengurangi intensitas nyeri sendi yang dialami lansia. Mahasiswa/i mempersiapkan acara, tempat dan peralatan yang di gunakan dalam acara penyuluhan. Pelaksanaan pemberian kegiatan pengabdian masyarakat

secara langsung dilakukan pada 10 Oktober dari jam jam 16.00 sampai jam 17.30 WIB dengan memperhatikan protokol kesehatan.

Hasil pengukuran skala nyeri sebelum dan setelah diberikan terapi minyak jahe merah menunjukkan hasil yang sangat baik. Hasil skala nyeri sebelum dan setelah terapi dapat dilihat di bagian bawah ini:

Tabel 1. Hasil skala nyeri sebelum diberikan intervensi diberikan Minyak Jahe Merah terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Sendi Pada Lansia (n=25)

Skala Nyeri (Pre Test)	M	SD	N
Sebelum dilakukan Intervensi	6,9565	1,22	25

Berdasarkan tabel 1 terlihat rata rata skala nyeri sendi yang dialami lansia pada skala 6-7. Ini menunjukkan nyeri berat.

Tabel 2. Hasil skala nyeri sesudah diberikan intervensi diberikan Minyak Jahe Merah terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Sendi Pada Lansia (n=25)

Skala Nyeri (Pre Test)	M	SD	N
Sebelum dilakukan Intervensi	4,82	984	25

Berdasarkan tabel 2 terlihat rata rata skala nyeri sendi yang dialami lansia pada skala 4. Ini menunjukkan nyeri berkurang setelah diberikan terapi minyak jahe merah.

Sebelum dan setelah dilakukan terapi minyak jahe merah diadakan pengukuran skala nyeri. Tempat pelaksanaan kegiatan yaitu di halaman rumah kepala lingkungan VIII. Sebanyak 25 lansia berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Berikut gambar pelaksanaan kegiatan



Gambar 2. Foto Kegiatan PKM



Gambar 3. Kegiatan PKM



Gambar 4. Kegiatan PKM



Gambar 5. Kegiatan PKM



Gambar 6. Kegiatan PKM

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan proses pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan terlaksana sesuai dengan tujuan dan rencana dan mendapat sambutan yang baik dari peserta. Kegiatan ini memberikan informasi yang baru bagi lansia dan masyarakat di lingkungan VII Kampung Lalang. Terapi minyak jahe merah efektif mengurangi nyeri sendi pada lansia.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Firdaus. (2014). *Efektifitas Terapi Musik Mozart Terhadap Pemenuhan Intensitas pada Pasien Post Operasi Fraktur Ekstremitas Bawah*. Diperoleh dari <https://media.neliti.com/media/publication/184043-ID-efektivitas-terapi-musik-mozart-terhadap.pdf>
- Helmi, Z. N. (2012). *Buku Ajar Gangguan Muskuluskletal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Istianah., Hapipah., Oktaviana, E. (2020). Kompres Hangat Jahe Untuk Mengurangi Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Warga Dusun Bongor Desa Taman Ayu Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(1), 119-126.
- Kemenkes, R. I. (2018). Hasil utama RISKESDAS 2018. Online) http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Risesdas, 2018.
- Marista. (2016). *Asuhan Keperawatan pada Pasien Post Operasi Fraktur Femur dengan Hambatan Mobilitas Fisik di Paviliun Asoka RSUD Jombang*. Diperoleh dari <http://www.journal.stikeskabjombang.ac.id>
- Nugroho, W. (2010). *Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Nurchairiah, dkk. (2014). *Jurnal "efektivitas Kompres Dingin Terhadap Intensitas Neri pada Pasien Fraktur Tertutup di Ruang Dahlia RSUD Arifin Achmad*
- Prita. (2018). *Faktor yang Mempengaruhi Pasien Fraktur post op Fraktur untuk Melakukan ROM*. *jurnal Manajemen Informasi dan Administrasi Kesehatan* vol 1 no 1
- 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*.