

EFEKTIVITAS PEMBERIAN OLESAN JAHE MERAH TERHADAP PENURUNAN KELUHAN NYERI SENDI PADA LANSIA

Novi Widyastuti Rahayu*

ABSTRACT

Background: The process of being old is the process that naturally occurs in the elderly as a result of a decrease in all organs. This makes a lot of elderly complaints that can disturb their comfort and decrease their standard in fulfilling their needs in their life. Thus, the elderly may suffer from painful rheumatic surrounding the joint. The cause of illness or pain can be due to rheumatism, uric acid, or osteoarthritis. If the complaints are not treated well, they may result in a decrease in activity, social isolation, sleep disturbances and fall. This research aims to determine the effectiveness of ginger rub to the decrease of painful joints complaints in the elderly in PSTW Luhur Budhi.

Method of research: This is an experiment research using the method of experiment and the design research of One Group Pretest-Posttest which is conducted on the elderly who stay in the PSTW Budhi Luhur Yogyakarta, on April 3, 2009 until May 3, 2009. The elderly who become the sample in this research are the elderly who have painful joints complaints. There are 10 samples in this research taken as the respondents. The data collection is obtained using interviews and the questionnaires uses instrument intensity of joint pain that is called a numeric scale.

Research results: The finding of this research shows that there is a decrease in the number of painful joints complaints between pretest and posttest namely pretest of low pain 30%, low pain posttest becomes 80%, medium pain pretest are 70% to medium posttest 10%, and there is no category of pain posttest as 10%. This result is not much different with the results of the test using Wilcoxon statistics. Based on the analysis results, it is obtained p value = 0.014 ($p < 0.005$), so that H_a is accepted and H_o is rejected. This means that the rub of red ginger is effective against the decrease in joint pain complaints in the elderly in PSTW Budhi Luhur Yogyakarta. The elderly who have painful joints complaints can take this red ginger as a medicine to reduce or eliminate joint pain complaints rather than the use of chemical medicines that commonly have side effect.

Keywords: elderly, red ginger rub, the decrease of joint pain

PENDAHULUAN

Proses menua merupakan proses alamiah yang terjadi pada lansia akibat dari penurunan semua organ tubuh, lansia banyak mengalami keluhan-keluhan yang

dapat mengganggu kenyamanan lansia serta dapat menurunkan mereka dalam memenuhi kebutuhan hidup. Menurut Kinsella & Tacuber dalam Maryam, et al¹ saat ini jumlah populasi lansia terjadi

peningkatan yaitu pada tahun 2000 jumlah Lansia di Indonesia diproyeksikan sebesar 7,28 % dan pada tahun 2020 menjadi sebesar 11,34 %. Data Biro Sensus Amerika Serikat memperkirakan Indonesia akan mengalami penambahan warga lansia terbesar di seluruh dunia pada tahun 1999-2025 yaitu sebesar 414 %. Proyeksi penduduk oleh Biro Pusat Statistik menggambarkan bahwa antara tahun 2005 – 2010 jumlah lansia akan sama dengan jumlah anak balita, yaitu sekitar 19 Juta jiwa atau 8,5 % dari seluruh jumlah penduduk.

Peningkatan jumlah populasi lansia tersebut bila tidak ditangani dengan serius akan menimbulkan masalah di bidang kesehatan, sosial dan ekonomi. Mengingat hal itu perlu adanya perhatian tentang masalah-masalah yang dapat muncul pada lansia, terutama masalah kesehatan lansia. Penyakit yang cukup mengganggu para lansia dan sering terjadi adalah sakit atau terasa linu atau nyeri di sekitar persendian. Kebanyakan sendi yang sakit adalah sendi di lutut, bahu, pergelangan tangan atau pinggang bawah. Penyebab sakit atau nyeri tersebut bisa karena rematik, gout, osteoarthritis, dan lain-lain. Lansia yang mengalami nyeri pada persendian mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, mereka menjadi immobilisasi bahkan mereka masih dapat berjalan dengan menggunakan kaki yang

tidak sakit, bagian yang sakit menjadi sering tidak digunakan sehingga dapat menyebabkan atrofi pada otot.² Risiko untuk lansia jatuh juga besar mengingat ada salah satu anggota tubuh yang sakit. Lansia jika tidak dapat mobilisasi hanya tirah baring dapat menyebabkan lansiatersebut terkena pneumonia, selain itu nyeri kronis yang sering terjadi pada lansia berdampak isolasi sosial akibat dari lansia tidak pernah berinteraksi dengan teman sebaya, gangguan tidur dan jatuh. Dalam tingkat parah, rematik dapat menimbulkan kecacatan tetap, ketidakmampuan dan penurunan kualitas hidup³.

Lansia yang punya keluhan nyeri di persendian akan sering mengkonsumsi obat antiinflamasi untuk mengurangi nyeri. Padahal dampak langsung dari obat rematik adalah merusak dinding pelindung lambung. Mengingat obat rematik hanya bertujuan sebagai pengurang nyeri dan radang, serta adanya efek samping yang muncul sangat berbahaya bagi pencernaan, maka penggunaan obat tradisional dapat menjadi pilihan bagi para lansia yang mengalami keluhan nyeri sendi. Salah satu obat tradisional yang sering digunakan adalah jahe merah. Jahe merupakan tanaman obat – obatan yang paling banyak digunakan. Jahe terdiri dari 3 jenis yaitu jahe gajah atau jahe putih besar, jahe kecil dan jahe merah⁴. Dari ketiga jenis jahe ini

yang paling sering digunakan sebagai jamu dan bahan dasar farmasi adalah jahe merah karena kandungan minyak atsirinya paling tinggi dan rasanya paling panas.

Dari Hasil Studi Pendahuluan pada tanggal 16 Desember 2008 di Panti Sosial Tresna Werdha Budhi Luhur (PSTW), saat ini ada 78 lansia yang tinggal di panti. Dari jumlah tersebut ada 71 lansia (91,02%) yang mengalami keluhan nyeri sendi, dan 29 lansia (37,17%) mengalami gastritis. Sampai saat ini belum pernah dilakukan pemberian olesan jahe merah untuk menurunkan keluhan nyeri sendi yang dialami lansia, selama ini mengurangi nyeri sendi lansia hanya menggunakan balsem, minyak tawon, counterpain, dan minta obat.

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan bahwa permasalahannya adalah "Apakah Pemberian Olesan Jahe Merah Efektif Terhadap Penurunan Keluhan Nyeri Sendi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budhi Luhur Yogyakarta?". Adapun Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui efektivitas pemberian olesan jahe merah terhadap penurunan keluhan nyeri sendi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budhi Luhur.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen atau percobaan (*experiment research*) yaitu kegiatan percobaan (*experiment*), yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu⁵. Penelitian ini menggunakan metode *Pra eksperimen* dengan rancangan penelitian *One Group Pretes-Postet* dengan tidak adanya kelompok pembanding (kontrol) di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta, dengan menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas (pemberian olesan jahe merah) dan variabel terikat (penurunan keluhan nyeri sendi pada lansia). Pemberian olesan jahe merah yaitu suatu tindakan alternatif yang diberikan pada usia lanjut untuk mengurangi keluhan nyeri sendi, dengan menggunakan jahe merah yang diparut kemudian di oleskan pada daerah yang nyeri. Skala data yang digunakan adalah skala nominal. Penurunan keluhan nyeri sendi yaitu respon nyeri sendi yang dirasakan lansia setelah pemberian perlakuan berupa pemberian olesan jahe merah, yang dinyatakan dengan skala nyeri numerik dengan rentang 0-10 dengan kriteria; 0 : tidak ada nyeri; 1 – 3: nyeri ringan; 4 – 6: nyeri sedang; 7 – 9: nyeri berat; dan 10: nyeri sangat berat untuk mengetahui tingkat nyeri lansia sebelum dan sesudah perlakuan, setelah semua data terkumpul kemudian jawaban diberi kode:

nyeri ringan : 1; nyeri sedang : 2; nyeri berat: 3; sangat berat: 4. Skala data yang digunakan adalah skala ordinal.

Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha Budhi Luhur Yogyakarta yang mempunyai keluhan nyeri sendi dan tidak mengkonsumsi obat – obatan. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan jenis *Non probability sampling* dengan teknik sampling jenuh. Besarnya sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 10 responden. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan wawancara langsung dengan lansia di PSTW Budhi Luhur untuk menanyakan apakah lansia mempunyai keluhan nyeri di persendian kemudian memberikan kuesioner intensitas nyeri sendi sebagai tindakan pretes untuk mengukur tingkat nyeri lansia sebelum pemberian olesan jahe merah. Pemberian perlakuan dilakukan selama 3 hari, dengan rincian dalam 1 hari lansia diberikan olesan jahe merah selama 2 kali dalam sehari kemudian kuesioner diberikan pada hari terakhir pemberian perlakuan sebagai tindakan post tes.

Validitas dan Reliabilitas instrumen adalah suatu alat ukur yang menunjukkan tingkat kevalidan dan kepercayaan suatu instrumen. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah skala numerik. Skala numerik

merupakan Instrumen intensitas nyeri numerik yang digunakan pada lansia sudah disetujui oleh para ahli bahwa skala numerik efektif untuk mengetahui intensitas nyeri sendi pada lansia. Skala numerik merupakan validitas internal instrumen yang berupa non test dan telah teruji validitas dan reliabilitasnya, berdasarkan teori yang relevan Wong, dalam Kurniasih⁶. Metode analisis data yang digunakan untuk mengetahui keefektifan pemberian olesan jahe merah terhadap penurunan keluhan nyeri sendi yaitu dengan mengkorelasikan data dari dua variabel berbentuk nominal dan ordinal dengan menggunakan uji statistic nonparametris yaitu *Wilcoxon Match Pairs Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Diuraikan tentang hasil penelitian mengenai efektivitas pemberian olesan jahe merah terhadap penurunan keluhan nyeri sendi pada lansia di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta, yang beralamat di Kasongan, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. Proses pengumpulan data dimulai dari tanggal 3 April 2009 sampai 3 Mei 2009 terhadap 10 orang responden di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta. Penyajian data hasil penelitian meliputi deskripsi karakteristik responden, keluhan nyeri sendi sebelum pemberian olesan jahe

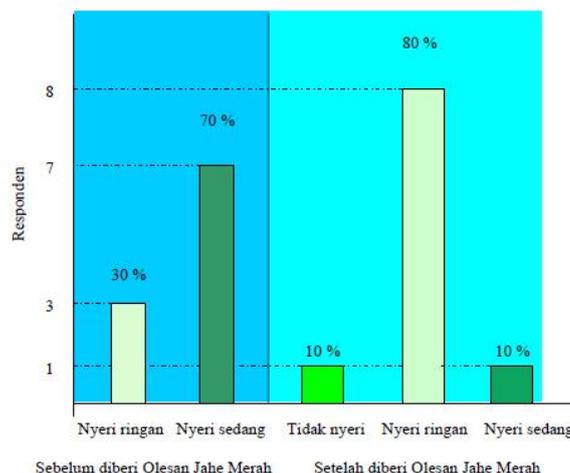
merah pada lansia di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta, keluhan nyeri sendi setelah pemberian olesan jahe merah pada lansia di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta dan efektivitas pemberian olesan jahe merah terhadap penurunan keluhan nyeri sendi pada lansia di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta.

Deskripsi Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan karakteristik responden di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta (N=10)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Usia		
60 – 70 tahun	5	50 %
71 – 80 tahun	3	30 %
81 – 90 tahun	2	20 %
Jenis Kelamin		
Perempuan	7	70 %
Laki - laki	3	30 %
Riwayat penyakit		
Rematik	2	20 %
Asam urat	2	20 %
Stroke	1	10 %
Tidak ada riwayat penyakit	5	50 %
Riwayat Jatuh		
Pernah	6	60 %
Tidak pernah	4	40 %

Efektivitas Pemberian Olesan Jahe Merah terhadap Penurunan Keluhan Nyeri Sendi pada Lansia di PSTW Budhi luhur Yogyakarta



Gambar 1. Diagram Batang Efektivitas Pemberian Olesan Jahe Merah Sebelum dan Setelah pemberian olesan jahe merah di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta

Berdasarkan data-data dari 10 responden yang ada di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta, kemudian dilakukan uji statistik *Wilcoxon* dengan menggunakan program komputer. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,014$ ($p < 0,05$), pada CI 95% sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini berarti pemberian olesan jahe merah efektif terhadap penurunan keluhan nyeri sendi pada lansia di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta

PEMBAHASAN

Dari data hasil penelitian yang telah diperoleh, pembahasan dilakukan untuk menjawab pertanyaan tentang efektivitas pemberian olesan jahe merah terhadap penurunan keluhan nyeri sendi

pada lansia di PSTW Budhi luhur Yogyakarta.

Karakteristik Responden

Dari hasil distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden berdasarkan umur dari 10 responden sebagian besar responden berumur 60-70 tahun yaitu sebanyak 5 responden (50%), berumur 70-80 tahun sebanyak 3 responden (30%) dan yang terendah berumur 81-90 tahun yaitu sebanyak 2 responden (20%). Lansia yang berusia lebih tua menganggap bahwa nyeri yang dirasakan merupakan bagian dari proses penuaan, sehingga lansia cenderung pasrah dan tidak mau melaporkan keluhannya kepada petugas kesehatan. Dari hasil penelitian diatas keluhan nyeri paling banyak terjadi pada umur 60-70 tahun, hal ini dikarenakan umur harapan hidup lansia berkisar antara umur 60-70 tahun, sehingga usia yang lebih tua dari umur tersebut hanya sedikit ditemukan. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, sesuai hasil frekuensi dan presentase terbanyak adalah perempuan yaitu sebanyak 7 responden (70%). Menurut Potter&Perry⁷ keadaan diatas dimungkinkan karena adanya pengaruh budaya yang menyebutkan bahwa laki-laki lebih tolerans terhadap nyeri dari pada perempuan. Dengan adanya umur harapan hidup wanita yang lebih tinggi dari pada laki-laki, sehingga wanita cenderung lebih

banyak mempunyai banyak keluhan-keluhan. Karakteristik responden berdasarkan riwayat penyakit, sebagian besar tidak mempunyai riwayat penyakit sebanyak 5 responden (50%), hal ini terjadi karena belum dilakukannya tes diagnostik penyakit asam urat dan rematik yang belum dilakukan dipanti, padahal keluhan yang paling sering dialami oleh lansia adalah nyeri sendi. Para lansia sering tidak melaporkan rasa nyeri dan tanda-tanda lain yang berkaitan dengan nyeri. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Jatuhdari 10 responden sebagian besar mempunyai riwayat jatuh sebelumnya yaitu sebanyak 6 responden (60%), dan yang tidak mempunyai riwayat jatuh sebanyak 4 responden (40%). Lansia yang mempunyai keluhan nyeri terutama pada daerah ekstermitas dan punggung membuat lansia mengalami kesulitan keterbatasan gerak, sehingga keadaan ini menyebabkan lansia mempunyai risiko untuk jatuh. Jatuh merupakan masalah yang muncul berulang dan jumlahnya meningkat. Kondisi diatas dimungkinkan pada lansia yang punya riwayat jatuh atau pengalaman jatuh, mengalami pandangan atau persepsi tentang keluhan nyeri yang dirasakan secara berlebihan karena takut kejadian jatuh yang pernah dialaminya berulang kembali.

Efektivitas Pemberian Olesan Jahe Merah Terhadap Penurunan keluhan Nyeri Sendi pada Lansia di PSTW Budhi luhur Yogyakarta

Berdasarkan diagram batang gambar 1 dapat dilihat bahwa sebelum diberikan olesan jahe merah (pretest) keluhan nyeri terbanyak adalah nyeri sedang yaitu sebanyak 7 responden (70%), sedangkan setelah diberikan olesan jahe merah (postest) keluhan nyeri berkurang atau menurun sebanyak 1 responden (10%). Keluhan nyeri terendah sebelum diberikan olesan jahe merah adalah keluhan nyeri ringan yaitu sebanyak 3 responden (30%), sedangkan setelah diberikan olesan jahe merah keluhan nyeri ringan menjadi bertambah yaitu sebanyak 8 responden (80%). Peningkatan tingkat nyeri ringan pada saat setelah diberikan olesan jahe merah (postest) terjadi karena konversi dari nyeri sedang saat sebelum diberikan olesan jahe merah (pretest) menjadi nyeri ringan.

Pada hasil penelitian setelah pemberian olesan jahe merah (postest) terdapat atau muncul tidak ada nyeri sebanyak 1 responden (10%), hal ini terjadi karena pengaruh dari pemberian perlakuan dengan pemberian olesan jahe merah, yang dapat menurunkan tingkat nyeri dari nyeri ringan menjadi tidak ada keluhan nyeri. Tidak ada nyeri ini tidak ditemukan pada sebelum pemberian olesan

jahe merah (pretest), dikarenakan secara kriteria inklusi tidak ada nyeri tidak masuk dalam kriteria yang diteliti. Hasil ini juga sesuai dengan teori *Gate control* oleh Melzack dan wall (1965) dalam Smeltzer, et al⁸ yang mengatakan bahwa impuls nyeri dapat diatur atau dihambat oleh mekanisme pertahanan di sepanjang sistem saraf pusat. Impuls nyeri dihasilkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls nyeri dihambat saat sebuah pertahanan tertutup. Upaya menutup pertahanan pada penelitian ini dilakukan dengan pemberian olesan jahe merah yang berdampak rasa panas, sehingga dapat menurunkan keluhan nyeri sendi.

Dari hasil penelitian diatas pemberian olesan jahe merah ini efektif atau berhasil terhadap penurunan keluhan nyeri. Berdasarkan data-data diatas setelah di uji statistik dengan menggunakan program komputer, hasilnya diperoleh nilai $p = 0,014$ ($p < 0,05$), sehingga H_a diterima dan H_o ditolak dan dapat dikaitkan dari jumlah penurunan keluhan nyeri sendi dan uji statistik, hasilnya tidak jauh berbeda. Hal ini berarti pemberian olesan jahe merah efektif terhadap penurunan keluhan nyeri sendi pada lansia di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta tahun 2009. Hal ini menunjukkan bahwa jahe merah merupakan teknik untuk menurunkan nyeri dengan stimulasi kulit dengan menghasilkan rasa panas yang

dapat menyebabkan pelepasan endorfin, sehingga dapat memblok transmisi stimulus nyeri. Jahe merah dapat menurunkan persepsi nyeri lansia dengan mengalihkan perhatian lansia, sehingga lansia lebih berfokus pada rasa panas yang dihasilkan oleh jahe merah dari pada rasa nyeri yang dirasakan lansia, oleh karena itu penggunaan jahe merah lebih baik untuk mengurangi nyeri dibandingkan dengan penggunaan obat-obatan yang hanyalah bertujuan untuk mengurangi nyeri saja. Dengan menggunakan obat tradisional jahe merah ini lansia dapat mengurangi keluhan nyeri sendi secara alamiah dari pada lansia harus mengkonsumsi obat-obatan yang jika digunakan secara terus menerus dapat memunculkan penyakit baru.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat diambil kesimpulan dan saran mengenai efektivitas pemberian olesan jahe merah terhadap penurunan keluhan nyeri sendi pada lansia di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta. Karakteristik lansia yang mempunyai keluhan nyeri sendi di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta berdasarkan: Umur sebagian besar responden berumur 60-70 tahun sebanyak 5 responden (50%), Jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 7 responden (70%),

riwayat penyakit sebelumnya sebagian besar tidak mempunyai riwayat penyakit sebanyak 5 responden (50%), dan riwayat jatuh sebelumnya sebagian besar mempunyai riwayat jatuh sebelumnya yaitu sebanyak 6 responden (60%). Tingkat nyeri sendi lansia sebelum pemberian olesan jahe merah di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta sebagian besar lansia mengalami keluhan nyeri sedang yaitu sebanyak 7 responden (70%). Tingkat nyeri sendi lansia setelah pemberian olesan jahe merah di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta sebagian besar lansia mengalami keluhan nyeri ringan yaitu sebanyak 8 responden (80%), dan yang terkecil tidak mengalami keluhan nyeri sendi 1 responden (10%). Hasil uji statistik nonparametris dengan *Wilcoxon Match Test* diperoleh nilai $p=0,014$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan pemberian olesan jahe merah efektif terhadap penurunan keluhan nyeri sendi pada lansia di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta. Saran untuk Panti Sosial Tresna Werdha dapat memanfaatkan jahe merah untuk menghilangkan atau menurunkan keluhan nyeri sendi, karena jahe merah terbukti efektif untuk menurunkan keluhan nyeri sendi. Bagi Peneliti lain dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan metode penelitian dengan menggunakan kelompok kontrol, dapat mengembangkan penelitian

ini dengan pemberian perlakuan yang berbeda, sehingga responden dapat lebih tertarik untuk menjadi sampel penelitian, dapat melakukan penelitian di lokasi penelitian yang berbeda, misalnya dengan melakukan penelitian di rumah-rumah warga atau komunitas yang tidak ada pengontrol nyeri seperti di tingkat institusi, dan dapat mengembangkan penelitian ini dengan waktu yang lebih lama, dan dengan jumlah sampel yang lebih banyak, sehingga diharapkan dapat mendapatkan hasil yang lebih signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Maryam, R.S., Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya, Salemba Medika, Jakarta. 2008.
2. Stanley, M., Buku Ajar keperawatan gerontik, edisi 2, EGC, Jakarta. 2006.
3. Watson, R., Perawatan pada Lansia, EGC, Jakarta. 2003.
4. Santoso, B. H., Jahe, Kanisius, Yogyakarta. 2005.
5. Notoatmodjo, S., Metodologi Penelitian Kesehatan, Rineka Cipta, Jakarta. 2002.
6. Kurniasih, Pengaruh Bermain Terompet sebagai Intervensi terhadap Intensitas Nyeri saat dilakukan Injeksi pada Anak Usia Prasekolah di RSD Panembahan Senopati Bantul, Skripsi Sarjana. 2008.
7. Potter, P.A & Perry, A.G. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik, edisi 4, Volume 1, EGC, Jakarta. 2005.
8. Smeltzer, Suzanne C, Brenda G bare, Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth Edisi 8 Vol 2 alih bahasa H. Y. Kuncara, Andry Hartono, Monica Ester, Yasmin asih, Jakarta : EGC, 2002.