

COUNSELING ABOUT GIVING RED GINGER WARM COMPRESS TO REDUCE OSTEOARTHRITIS PAIN

PENYULUHAN TENTANG PEMBERIAN KOMPRES HANGAT JAHE MERAH PADA PENURUNAN NYERI OSTEOARTHRITIS

**Muhammad Firdaus¹⁾, Marian Tonis²⁾, Abdul Zaky³⁾,
Akmal Darman Putra⁴⁾, Sandya Bunga Prathivi⁵⁾
¹²³⁴⁵STIKes Awal Bros Pekanbaru,
e-mail: *dauz.messi@gmail.com***

ABSTRACT

Ginger is the most commonly used medicinal plant in the world. Its rhizome which contains zingiberol has been shown to reduce inflammation and joint pain. Osteoarthritis is a chronic joint area characterized by abnormalities in the cartilage (cartilage) of the joints and adjacent bones. Based on a preliminary survey conducted at UPT PSTW Khusnul khotimah Pekanbaru, almost 90% of the elderly had osteoarthritis. This community service is carried out in the city of Pekanbaru with the aim of providing knowledge to the public about offering red ginger warm compresses to reduce osteoarthritis pain, providing knowledge to the public regarding the effectiveness of providing red ginger warm compresses to reduce osteoarthritis pain and as input in order to provide motivation to improve management presents a warm compress of red ginger against osteoarthritis pain in the elderly. The results of this activity are expected for the community to make warm compresses of red ginger as an alternative way to reduce osteoarthritis pain.

Keywords: *Osteoarthritis Pain, Red Ginger, Community education*

ABSTRAK

Jahe merupakan tanaman obat yang paling banyak digunakan di dunia, Rimpangnya yang mengandung zingiberol terbukti berkhasiat mengurangi peradangan dan nyeri sendi. Osteoarthritis ialah suatu penyakit sendi menahun yang di tandai oleh adanya kelainan pada tulang rawan (kartilago) sendi dan tulang didekatnya. Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan di UPT PSTW Khusnul khotimah pekanbaru kepada seluruh lansia hampir 90 % mengalami osteoarthritis. Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan di kota pekanbaru dengan tujuan memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang pemberian kompres hangat jahe merah pada penurunan nyeri Osteoarthritis, memberikan pengetahuan kepada masyarakat terkait efektifitas pemberian kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri osteoarthritis dan sebagai bahan masukan dalam rangka memberikan motivasi untuk meningkatkan pengelolaan pemberian kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri osteoarthritis pada lansia. Hasil Kegiatan ini diharapkan kepada masyarakat agar dapat menjadikan kompres hangat jahe merah sebagai salah satu cara alternatif untuk mengurangi nyeri osteoarthritis

Kata Kunci : Nyeri Osteoarthritis, Jahe Merah, Penyuluhan kepada masyarakat

PENDAHULUAN

Kompres air hangat dapat memperlebar pembuluh darah sehingga kandungan yang terdapat di dalam jahe dapat meningkatkan permeabilitas oleoresin menembus kulit dapat masuk melalui pembuluh darah yang dapat merangsang penurunan nyeri (Swarbick and Boylan, 2002 dalam Masyhurosydi dkk, 2013). Osteoarthritis ialah suatu penyakit sendi menahun yang di tandai oleh adanya kelainan pada tulang rawan (kartilago) sendi dan tulang didekatnya. Penanganan yang dapat dilakukan untuk kejadian osteoarthritis yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis seperti pemberian kompres

hangat jahe merah. Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektifitas kompres hangat jahe merah sebagai penurun nyeri osteoarthritis.

Penanganan yang dilakukan untuk mengurangi nyeri yang dirasakan oleh penderita osteoarthritis yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi Obat Anti Infalamsi Non Steroid (OAINS) seringkali diberikan oleh pelayanan medis untuk menghilangkan nyeri pada penderita osteoarthritis. Namun pemakaian OAINS secara terus menerus dapat berefek samping yang berat yaitu perdarahan lambung, kerusakan ginjal, supresi sumsum tulang, anoreksia dan nausea (Sudoyo et all, 2006). Penanganan secara nonfarmakolgi dapat dilakukan dengan memberikan kompres hangat rebusan jahe merah, Penggunaan kompres hangat menimbulkan terjadinya respon fisiologis tubuh, yaitu meningkatkan aliran darah, relaksai otot, dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan (Potter & Perry, 2010).

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Menurut nugroho (2008) menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan yang kumulatif, merupakan proses menurunkan daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh yang berakhir dengan kematian serta kekuatan otot mulai merosot sekitar usia 40 tahun, oleh sebab itu lansia mudah mengalami gangguan pada persendian.

Hasil dari penelitian menunjukkan adanya pengaruh penurunan nyeri osteoarthritis sesudah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen, dengan nilai mean pada kelompok eksperimen sebelum perlakuan adalah 7,90 dan sesudah perlakuan adalah 3,93, sehingga dapat disimpulkan kompres hangat jahe merah efektif terhadap penurnan nyeri osteoarthritis. Menurut Kozier dalam Suprapti (2008) mengungkapkan bahwa panas mempunyai efek yang berbeda dalam tubuh, efek tersebut juga tergantung dari lamanya pemberian panas. Pemberian panas 15 – 30 menit memiliki efek vasodilatasi pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan aliran darah. Peningkatan aliran darah akan menurunkan viskositas darah dan metabolisme lokal karena aliran darah membawa oksigen ke jaringan. Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan di UPT PSTW Khusnul khotimah pekanbaru kepada seluruh lansia hampir 90 % mengalami osteoarthritis.

Sebagian besar responden yang telah menjalani terapi kompres hangat jahe merah mengatakan bahwa responden mengalami penurunan nyeri dan memberikan rasa nyaman pada sendi karena sensasi hangat dan kandungan jahe merah yang mampu menembus kulit. Kompres hangat jahe merah terbukti dapat menurunkan nyeri sendi pada osteoarthritis. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres hangat jahe merah efektif terhadap penurunan nyeri osteoarthritis pada lansia. Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Menurut nugroho (2008) menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan yang kumulatif, merupakan proses menurunkan daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh yang berakhir dengan kematian serta kekuatan otot mulai merosot sekitar usia 40 tahun, oleh sebab itu lansia mudah mengalami gangguan pada persendian. Gangguan pada persendian merupakan penyakit yang sering dijumpai pada lansia, dan termasuk empat penyakit yang sangat erat hubungannya dengan proses menua. Salah satu gangguan tersebut adalah Osteoarthritis. Osteoarthritis merupakan penyakit sendi degeneratif, dimana keseluruhan struktur dari sendi mengalami perubahan patologis, ditandai dengan kerusakan tulang rawan (kartilago) hyalin sendi, meningkatnya ketebalan serta sklerosis dari lempeng tulang, pertumbuhan osteofit pada tepian sendi, meregangnya kapsula sendi, timbulnya peradangan, dan melemahnya otot-otot yang menghubungkan sendi. (Felson, 2008).

METODE

Tujuan umum dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan manfaat bagi panitia pelaksana dan bagi masyarakat antara lain sebagai berikut:

1. Memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam membuat perencanaan kegiatan seperti menyusun proposal, menghubungi pihak mushala, mengundang masyarakat untuk ikut serta dalam kegiatan dan menyiapkan perlengkapan kegiatan pengabdian masyarakat.
2. Memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam melaksanakan suatu kegiatan seperti memandu kegiatan, memberikan kata sambutan panitia, panitia memberikan arahan terhadap kegiatan.
3. Memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam membuat laporan kegiatan.
4. Bagi Peserta Pengabdian Masyarakat:
5. Memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang pemberian kompres hangat jahe merah pada penurunan nyeri Osteoarthritis.
6. Memberikan pengetahuan kepada masyarakat terkait efektifitas pemberian kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri osteoarthritis
7. Sebagai bahan masukan dalam rangka memberikan motivasi untuk meningkatkan pengelolaan pemberian kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri osteoarthritis pada lansia

Sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah Masyarakat umum khususnya di Kelurahan Tangkerang Selatan, Kecamatan Bukit Raya, kota Pekanbaru. Acara dilakukan pada Sabtu, 09 Desember 2017 Pukul 08.00 wib s/d selesai. Metode pelaksanaan penyuluhan ini adalah dengan memberikan materi hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hari Sabtu pukul 07.30 pagi hingga jam 11.30 siang masyarakat yang hadir diberikan materi terkait Penyuluhan tentang pemberian kompres hangat jahe merah pada penurunan nyeri osteoarthritis. Hal ini dilakukan untuk membantu masyarakat memahami tentang pemberian kompres hangat jahe merah pada penurunan nyeri osteoarthritis.

Pada pukul 11.30 siang hingga 12.00, pemateri memberikan sesi tanya jawab kepada masyarakat terkait pemahaman terhadap materi yang diberikan. Masyarakat yang hadir sedikit. Acara dilaksanakan tidak sesuai jadwal karena masyarakat datang tidak tepat waktu. Diharapkan kepada panitia untuk lebih gencar lagi dalam memberitahukan kepada masyarakat bahwa ada sosialisasi di balai desa. Pemateri yang sudah ditunjuk oleh panitia untuk menyampaikan materi. Meskipun acara sosialisasinya sedikit agak telat dilaksanakannya tetapi tidak mengurangi antusias masyarakat tentang pengabdian masyarakat ini. Panitiaupun selalu mendampingi masyarakat jika ingin bertanya dan selalu mengarahkan. Rekomendasi untuk kegiatan ini sebaiknya memberikan kesempatan kepada masyarakat umum adalah :

1. Diharapkan kepada masyarakat agar dapat menjadikan kompres hangat jahe merah sebagai salah satu cara alternatif untuk mengurangi nyeri osteoarthritis
2. Kegiatan ini dapat dilakukan dilokasi lain, agar pengetahuan masyarakat terhadap jahe merah bertambah.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabmas telah dilaksanakan di Kelurahan Tangkerang Selatan, Kecamatan Bukit Raya, Kota Pekanbaru. Acara dilakukan pada Sabtu, 09 Desember 2017 Pukul 08.00 wib s/d selesai. Seluruh masyarakat yang mengikuti kegiatan paham tentang pemberian kompres hangat jahe merah pada

Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat

penurunan nyeri osteoarthritis. Pengabdian masyarakat ini juga Sebagai bahan masukan dalam rangka memberikan motivasi untuk meningkatkan pengelolaan pemberian kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri osteoarthritis pada lansia.

SARAN

Kegiatan ini sebaiknya memberikan kesempatan yang luas lagi terhadap masyarakat. Pemberian informasi pengabmas dapat disosialisasikan lebih cepat dan luas. Untuk penyuluhan berikutnya diharapkan pemateri untuk dapat membuat materi yang lebih ringkas dan padat, serta mengadakan peran time keeper dalam pengabmas selanjutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabmas ini tidak akan berjalan lancar tanpa bantuan dan partisipasi pihak terkait. Tim pengabmas mengucapkan terimakasih atas bantuan dan partisipasinya secara materi, tenaga maupun moril:

1. Yayasan Awal Bros Bangun Bangsa.
2. STIKes Awal Bros Pekanbaru.
3. Masyarakat Kelurahan Tangkerang Selatan, Kecamatan Bukit Raya, Kota Pekanbaru
4. Seluruh pihak terkait yang membantu terlaksana dengan lancar kegiatan pengabmas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisa, M.I., 2012, Pola Distribusi Kasus Osteoarthritis di RSUD Dokter Soedarso Pontianak Periode 1 Januari 2008-31 Desember 2009, Naskah Publikasi, Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, Pontianak.
- Felson, D.T., 2008, Osteoarthritis, HARRISON's Principles of Internal Medicine, 17th Edition, 2158-2165, Mc Graw-Hill Companies Inc, New York.
- Felson, T. David. 2006. Osteoarthritis of the Knee. <http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMcp051726> diunduh 20 mei 2011.
- Kallo 2014. Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri pada penderita gouth arthritis di wilayah kerja puskesmas bahu manado. Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Nur, A.S.W., 2009, Hubungan Obesitas dengan Osteoarthritis Lutut pada Lansia di Kelurahan Puncangsawit. Kecamatan Jebres Surakarta, Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas.
- Rusnoto 2014. Pemberian kompres hangat memakai jahe untuk meringankan skala nyeri pada pasien asam urat di desa kedungwungu kecamatan tegowanu kabupaten grobogan. Stikes Muhammadiyah Kudus. Jawa tengah.
- Soeroso Joewono, Harry Isbagio, Handono Kalim, Rawan Broto, Riardi Pramudiyo. 2006. Edisi V. Jilid 2 Osteoarthritis. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. FK-UI. Jakarta.
- Sumual, A.S. 2012. Pengaruh Berat Badan Terhadap Gaya Gesek dan Timbulnya Osteoarthritis Pada Orang Di Atas 45 Tahun Di RSUD Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. Skripsi. Bagian Fisika Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado: Manado.