



Kompres Jahe Merah Dan Sereh Terhadap Intensitas Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid

Hirza Ainin Nur

Dosen Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus

E-mail hirza.aini23@gmail.com

ABSTRACT

Rheumatoid arthritis is an autoimmune disease in which the joint lining becomes inflamed, causing pain, stiffness and weakness. Rheumatoid arthritis attacks will cause pain. Management of pain management is usually done by pharmacological and non-pharmacological ways. Pharmacological management of pain can be given with medical drugs and non-pharmacological management can be done by compressing red ginger and lemongrass compress. Red ginger compress is a compress that is done by using a collision of red ginger, while the lemongrass compress is a compress that is done by using a lemongrass compress. Red ginger and lemongrass contain essential oils which in the essential oils are spicy and hot so that they can penetrate the skin pores so that pain is reduced. The purpose of this study is to find out literature studies on the differences in compresses of red ginger and lemongrass on decreasing intensity pain in the elderly with rheumatoid arthritis. The research method used is research using the study of literature. The author collects, complements, analyzes from secondary data obtained from several research journal articles published through an electronic data base. Based on 4 journals analyzed and compiled 2 journals show that red ginger compresses are more effective in reducing pain scale compared to lemongrass compresses because the essential oil content in red ginger is more than lemongrass, whereas 2 journals show red ginger and lemongrass can lower the scale pain.

Keywords: *elderly, compress red ginger, lemongrass compress, pain, rheumatoid arthritis.*

ABSTRAK

*Rheumatoid arthritis adalah suatu penyakit autoimun dimana pada lapisan persendian mengalami peradangan sehingga menyebabkan rasa nyeri, kekakuan dan kelemahan. Serangan *rheumatoid arthritis* akan menimbulkan rasa nyeri. Manajemen penatalaksanaan nyeri biasanya dilakukan dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Manajemen Farmakologis nyeri dapat diberikan dengan obat-obatan medis dan manajemen non farmakologi dapat dilakukan dengan kompres jahe merah dan kompres sereh. Kompres jahe merah merupakan kompres yang dilakukan dengan menggunakan tumbukan jahe merah, sedangkan kompres sereh merupakan kompres yang dilakukan dengan menggunakan rebusan air sereh. Jahe merah dan sereh memiliki kandungan minyak atsiri dimana didalam minyak atsiri tersebut bersifat pedas dan panas sehingga mampu menembus pori-pori kulit sehingga nyeri menjadi berkurang. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui studi literatur tentang perbedaan kompres jahe merah dan*

sereh terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia dengan *rheumatoid arthritis*. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian dengan menggunakan studi literatur. Penulis mengumpulkan, mengkomplikasi, menganalisa dari data sekunder yang didapat dari beberapa artikel jurnal penelitian yang dipublikasikan melalui data base elektronik. Berdasarkan 4 jurnal yang dianalisa dan dikompilasi 2 jurnal menunjukkan bahwa kompres jahe merah lebih efektif untuk menurunkan skala nyeri dibandingkan dengan kompres sereh karena kandungan minyak atsiri pada jahe merah lebih banyak dibandingkan sereh, sedangkan 2 jurnal menunjukkan jahe merah dan sereh sama-sama dapat menurunkan skala nyeri.

Kata kunci: lansia, kompres jahe merah, kompres sereh, nyeri, *rheumatoid arthritis*.

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan.¹ Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang kesehatan serta bertambah baiknya kondisi sosial ekonomi menyebabkan semakin meningkatnya jumlah penduduk golongan lanjut usia.²

Meningkatnya jumlah lansia berarti akan bertambahnya masalah kesehatan pada lansia. Hal tersebut diakibatkan karena adanya perubahan-perubahan fisiologis pada lansia. Berbagai masalah kesehatan pada lansia yang menjadi kondisi kronik adalah penyakit sendi atau *rheumatoid arthritis*.²

World Health Organization (WHO) 2016 menyatakan bahwa penderita *rheumatoid arthritis* diseluruh dunia sudah mencapai angka 335 juta, dan diperkirakan jumlah penderita *rheumatoid arthritis* akan selalu mengalami peningkatan. Angka *rheumatoid arthritis* di Indonesia tahun 2011 diperkirakan prevalensinya mencapai 29,35%, sedangkan pada tahun 2012 prevalensi *rheumatoid arthritis* sebanyak 39,47% dan pada tahun 2013 jumlah prevalensinya sebanyak 45,59%. Hal ini dapat diartikan bahwa angka prevalensi penderita *rheumatoid arthritis* di Indonesia mengalami peningkatan pada tiap tahunnya. Jumlah penderita *rheumatoid arthritis* di Jawa Tengah adalah sebesar 11,2% menurut Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013.³

Rheumatoid arthritis adalah suatu penyakit autoimun dimana pada lapisan persendian mengalami peradangan sehingga menyebabkan rasa nyeri, kekakuan dan kelemahan. *Rheumatoid arthritis* merupakan penyakit inflamasi sistemik kronis yang

menyerang beberapa sendi dan sinovium yang terjadi pada proses peradangan yang menyebabkan kerusakan pada tulang sendi.²

Rheumatoid arthritis diawali dengan persendian yang keras kaku dan bisa berujung pada kelumpuhan permanen. Penyakit ini bisa terjadi pada siapapun baik itu pria dan juga wanita. *Rheumatoid arthritis* termasuk penyakit yang tidak menular, namun jika penyakit ini jika dibiarkan terus berlanjut selama 2 tahun akan menyebabkan gangguan biasa, dan apabila dibiarkan dalam waktu 10 tahun akan menyebabkan gangguan berat bahkan bisa membuat tubuh menjadi lumpuh.⁵

Dampak pada penderita *rheumatoid arthritis* yaitu semakin bertambah usia daya imunisasinya akan semakin menurun serta metabolismenya juga ikut menurun. Menurut penelitian, serangan *rheumatoid arthritis* muncul akibat adanya pengeroposan pada sendi, bagian sendi yang terkena akan menimbulkan rasa nyeri.⁶

Nyeri merupakan fenomena yang kompleks. Nyeri adalah mekanisme pertahanan tubuh manusia yang dapat mengindikasikan bahwa tubuh seorang mengalami masalah. Nyeri dapat berasal dari fisik atau psikologis.⁷

Manajemen penatalaksanaan nyeri biasanya dilakukan dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Manajemen Farmakologis nyeri dapat diberikan dengan obat-obatan medis dan manajemen non farmakologi untuk menurunkan nyeri dapat dilakukan dengan kompres jahe merah dan kompres sereh.⁸

Kompres jahe merah merupakan kompres yang dilakukan dengan menggunakan tumbukan jahe merah. Tumbukan jahe merah terbuat dari jahe merah 20 gram yang di kupas terlebih dahulu, kemudian di cuci bersih menggunakan air mengalir, kemudian ditumbuk sampai halus kemudian di tempel ke daerah sendi yang sakit selama 20 menit.⁹

Kompres sereh merupakan kompres yang dilakukan dengan menggunakan rebusan air sereh yang sudah direbus dan dibiarkan sampai suhu 37°C baru dikompreskan ke daerah sendi yang sakit selama 20 menit. Sereh yang diperlukan sebanyak 100 gram.⁹

Jahe merah merupakan rempah-rempah yang mudah ditemui oleh masyarakat sehari-hari dan banyak yang sudah memanfaatkannya. Jahe merah mempunyai kandungan pati (52,9%), minyak atsiri (3,9%), dan ekstrak yang larut dalam alkohol (9,93%). Komponen kimia jahe merah, seperti gingerol, shogaol dan zinggerone memberi efek seperti antioksidan, anti inflamasi, analgesik, anti karsinogenik, non toksik, non mutagenik serta

mengandung antinyeri. Kandungan antinyeri pada jahe merah dapat digunakan sebagai obat pereda nyeri sendi pada penderita *rheumatoid arthritis*.⁹

Penelitian yang dilakukan oleh Handiko pada tahun 2014 tentang manfaat jahe merah terhadap nyeri *rheumatoid arthritis*, hasil yang didapatkan sebelum kompres jahe, rata-rata skala nyeri responden adalah 7,00 dengan kategori nyeri berat. Sesudah dilakukan kompres jahe merah rata-rata skala nyeri responden adalah 3,00 dengan kategori nyeri ringan. Dari penelitian tersebut didapat hasil bahwa ada pengaruh kompres jahe merah terhadap penurunan skala nyeri.¹⁰

Sereh merupakan rempah-rempah yang sangat mudah dijumpai, karena sereh banyak dimanfaatkan oleh ibu rumah tangga sebagai bahan penyedap dan pengharum masakan. Tanaman sereh mengandung daun 0,4%, minyak atsiri mengandung tiga komponen penting seperti sitronela, geraniol (20%) dan sitronelol (66-85%) yang dapat digunakan sebagai obat alternative untuk menghilangkan rasa nyeri pada penderita *rheumatoid arthritis*.¹²

Hasil penelitian Andriani dengan judul “pengaruh kompres sereh hangat terhadap penurunan intensitas nyeri *rheumatoid arthritis* pada lansia” pada tahun 2016, didapatkan hasil bahwa intensitas nyeri sebelum dilakukan kompres sereh (4-6) berada di kategori nyeri sedang dan intensitas nyeri setelah dilakukan kompres sereh (1-3) berada di kategori nyeri ringan. Dari hasil penelitian tersebut didapat hasil bahwa terdapat penurunan nyeri setelah dilakukan kompres sereh.¹³

METODE PENULISAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian dengan pendekatan studi literatur. Penulis mengumpulkan, mengkompilasi, menganalisa dari data sekunder yang didapat dari beberapa artikel jurnal penelitian yang dipublikasikan melalui data base elektronik serta menggunakan database google cendekia. Langkah-langkah yang dilakukan penulis yaitu dengan mengumpulkan, mengkompilasi, menganalisis dari data sekunder dari jurnal yang berjudul “perbedaan kompres jahe merah dan sereh terhadap intensitas nyeri pada lansia dengan *rheumatoid arthritis*”. Analisis jurnal yang digunakan sejumlah 4 jurnal yang terbit pada tahun 2010 sampai dengan 2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari berbagai literatur yang penulis kumpulkan tentang pemberian kompres jahe merah dan sereh terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia dengan rheumatoid arthritis adalah sebagai berikut:

Literatur yang pertama yaitu penelitian yang dilakukan oleh Etri Yanti dan Dwi Christina pada tahun 2018 dengan jurnal yang berjudul efektifitas pemberian kompres jahe merah (*zingiber officinale rosc*) dan sereh (*cymbopogon citratus*) terhadap intensitas nyeri pada lansia dengan *rheumatoid arthritis*. Jenis penelitian ini merupakan penelitian *quasy eksperiment* dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan *posttest with control group design*. Besar sampel yang digunakan sebanyak 16 responden yang dibagi dalam 2 kelompok yaitu : 8 responden pada kelompok jahe merah dan 8 responden pada kelompok sereh. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dan pengumpulan data menggunakan lembar intensitas nyeri *Numeric Analog Visual* (NAV). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *t-test* independen. Penelitian ini dilakukan selama 7 hari berturut-turut. Kompres jahe merah menggunakan tumbukan jahe merah sedangkan kompres sereh menggunakan rebusan air sereh. Berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukan kompres jahe merah rata-rata (mean) intensitas nyeri sebesar 6,88 dengan standar deviasi 0,619, sedangkan rata-rata (mean) intensitas nyeri setelah diberikan kompres jahe merah sebesar 3,94 dengan standar deviasi 1,237. Hasil penelitian kompres sereh didapatkan sebelum dilakukannya kompres sereh rata-rata (mean) intensitas nyeri 6,78 dengan standar deviasi 0,713, sedangkan rata-rata (mean) intensitas nyeri setelah diberikan kompres sereh sebesar 1,88 dengan standar deviasi 0,835. Hasil uji *t-test* pada kelompok kompres jahe merah adalah $p=0,000$, sedangkan uji *t-test* pada kelompok kompres sereh adalah $p=0,001$. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kompres jahe merah lebih efektif dari pada kompres sereh untuk menurunkan intensitas nyeri pada lansia penderita *rheumatoid arthritis*.

Hasil dari literatur ke-dua yang saya dapatkan dari penelitian yang dilakukan oleh Farawati pada tahun 2017 dengan jurnal yang berjudul efektifitas kompres jahe merah hangat dan kompres sereh terhadap penurunan intensitas nyeri *arthritis rheumatoid* pada lanjut usia di desa Mojoranu Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro. Penelitian ini

menggunakan rancangan penelitian *quasy eksperimen* dengan *two group pre-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang menderita *arthritis rheumatoid* dengan skala nyeri ringan sampai sedang di desa Mojoranu Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro yaitu sejumlah 30 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan total populasi yaitu sebanyak 30 responden yang dibagi dalam 2 kelompok 15 responden sebagai kelompok kompres jahe merah dan 15 responden sebagai kelompok kompres serih. Kompres jahe merah dan serih dilakukan selama 3 kali dalam 1 minggu, selama 15-20 menit. Analisis yang digunakan yaitu uji *mann whitney U test* dan *wilcoxon signed ranks test*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner skala nyeri *numeric rating scale* (NRS) dan SOP (Standar Operasional Prosedur) kompres jahe meeah dan serih hangat. Dari uji statistik dengan menggunakan *wilcoxon signed ranks test* perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan SPSS 16,0 dengan tingkat kemaknaan $p=0,05$ didapatkan hasil nyeri sendi sebelum dilakukan kompres serih $p=0,048$ dan nyeri sendi setelah diberikan kompres serih $p=0,031$ yang berarti lebih kecil dari pada tingkat kemaknaan $p<0,05$, sedangkan hasil nyeri sendi sebelum dilakukan kompres jahe merah $p=0,048$ dan nyeri sendi setelah dilakukan kompres jahe merah $p=0,165$ yang berarti lebih kecil dari tingkat kemaknaan $p<0,05$. Jadi, dari hasil uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan efektifitas kompres jahe merah hangat dan kompres serih hangat terhadap penurunan intensitas nyeri *arthritis rheumatoid* dan kompres jahe merah hangat lebih efektif dibandingkan dengan kompres serih hangat terhadap penurunan intensitas nyeri *arthritis rheumatoid* pada lanjut usia di desa Mojoranu Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro.

Literatur yang ketiga yang saya dapatkan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Sunarti dan lhuda pada tahun 2015 dengan jurnal yang berjudul pengaruh kompres hangat jahe merah (*zingiber officinale rescoe*) terhadap penurunan skala nyeri *arthritis rheumatoid* pada lansia di UPT pelayanan sosial lanjut usia dan anak balita wilayah Binjai dan Medan. Jenis penelitian ini adalah penelitian *pre-eksperimen* dengan menggunakan rancangan *one group pretest posttest design*. Sebelum dilakukan kompres jahe (*pretest*) merah skala nyeri pada lansia diukur, kemudian dilakukan kompres jahe merah selama 20 menit, setelah itu diukur kembali (*posttest*) skala nyeri pada lansia tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang menderita nyeri *arthritis rheumatoid* di UPT pelayanan sosial lanjut usia dan anak balita wilayah Binjai dan Medan pada tahun 2015. Jumlah lansia yang menderita nyeri *arthritis rheumatoid* sebanyak 49 orang lansia. Teknik pengambilan

sampel dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan lembar observasi dan instrumen *numeric rating scale* (skala intensitas nyeri numerik). Analisa data yang digunakan menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*. Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan kompres hangat jahe merah didapatkan rata-rata nyeri adalah 3,60 dengan standar deviasi 940, sedangkan setelah dilakukan kompres hangat jahe merah didapatkan penurunan skala nyeri menjadi 2,60 dengan standar deviasi 940. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*, maka nilai Z -4,472 dengan $(p=0,000) < 0,05$. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan kompres jahe merah hangat terhadap penurunan skala nyeri *rheumatoid arthritis* pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia dan Anak Balita Wilayah Binjai dan Medan tahun 2015.

Berdasarkan literatur yang ke-empat yang saya dapatkan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Marlina Andriani pada tahun 2014 dengan jurnal yang berjudul “Pengaruh Kompres Sereh Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Arthritis Rheumatoid Pada Lanjut Usia”. Jenis penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen dengan design one group pretest dan posttest design. Pengumpulan data yang dilakukan yaitu melalui wawancara dengan penilaian hasil ukur menggunakan numerik rating scale (NRS) dan melalui observasi observasi Dengan penilaian hasil ukur menggunakan skala wong Baker (skala wajah). Populasi dalam penelitian ini adalah semua lanjut usia yang menderita nyeri akibat *rheumatoid arthritis* yaitu sebanyak 20 lansia. Pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik total sampling. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji *t-test*. Berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukan kompres sereh didapat rata-rata intensitas nyeri 4,90 (nyeri sedang) dengan standar deviasi 1,071, sedangkan setelah dilakukan kompres sereh intensitas nyeri 2,95 (nyeri ringan) dengan standar deviasi 1,099. Hasil penelitian ini didapatkan perbedaan intensitas nyeri sebelum dan setelah dilakukan kompres sereh hangat. Ini dibuktikan dengan uji *t-test* didapatkan nilai t sebesar 10,563 dengan nilai signifikan $p=0,000$. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kompres sereh terhadap penurunan intensitas nyeri *arthritis rheumatoid* pada lanjut usia.

Berdasarkan analisis dari 4 jurnal diatas maka didapatkan hasil bahwa ada pengaruh kompres jahe merah dan kompres sereh hangat terhadap penurunan intensitas nyeri

rheumatoid arthritis pada lansia, akan tetapi kompres jahe merah lebih efektif untuk menurunkan intensitas nyeri daripada kompres serih.

Pembahasan

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 65 tahun keatas. Lansia bukanlah suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh. Penyakit yang sering dialami oleh lansia akibat kemunduran tubuh yaitu penyakit pada sendi salah satunya *rheumatoid arthritis*.¹⁶

Rheumatoid arthritis adalah penyakit peradangan sistemis kronis yang tidak diketahui penyebabnya dengan manifestasi pada sendi perifer dengan pola simetris. Konstitusi gejala, termasuk kelelahan, malaise, dan kekakuan pada pagi hari. *Rheumatoid arthritis* menyebabkan kerusakan sendi dan menyebabkan morbiditas kematian yang cukup besar.¹⁹

Penyebab *rheumatoid arthritis* belum diketahui secara pasti. Ada yang mengatakan bahwa penyakit *rheumatoid arthritis* disebabkan oleh mikroplasma, virus, dan sebagainya, tetapi hal itu belum terbukti karena ada beragam faktor lain yang turut memengaruhinya.¹⁸ *Rheumatoid arthritis* paling sering menyerang lansia. Hal tersebut diakibatkan karena adanya perubahan-perubahan fisiologis pada lansia, sehingga menyebabkan berbagai masalah kesehatan pada lansia yang menjadi kondisi kronik salah satunya adalah penyakit pada sendi.²

Pada awalnya, proses inflamasi *rheumatoid arthritis* akan membuat sendi sinovial menjadi edema. Kongesti vaskuler dengan pembentukan pembuluh darah baru, eksudat fibrinosa dan infiltrasi seluler. Titik peradangan yang berkelanjutan akan membuat sinovial menjadi tebal, terutama pada kartilago. Persendian yang meradang akan membentuk jaringan granulasi yang disebut dengan pannus. Pannus akan meluas hingga masuk ke tulang subkondrial. Jaringan granulasi akan menguat karena radang menimbulkan gangguan pada nutrisi kartilago. Kondisi ini akan membuat kartilago menjadi nekrosis. Proses peradangan inilah yang menyebabkan rasa nyeri pada sendi. Akibatnya, seseorang yang mengalami nyeri sendi akan susah untuk melakukan aktivitasnya.²⁰

Tanda dan gejala apabila seseorang mengalami rheumatoid arthritis menurut penelitian yang dilakukan oleh Farawati tahun 2017 adalah sebagian besar responden mengalami keluhan sakit pada persendian, bahkan kadang terjadi pembengkakan. Hal ini diperkuat dengan teori yang dikemukakan oleh Smart 2010 yakni tanda dan gejala dari

rheumatoid arthritis adalah keluhan sakit bahkan kadang disertai bengkak pada daerah persendian, terutama sendi penunpuk berat badan seperti panggul, lutut dan kaki.²⁷

Dampak pada penderita *rheumatoid arthritis* yaitu semakin bertambah usia daya imunitasnya akan semakin menurun serta metabolismenya juga ikut menurun. Menurut penelitian, serangan *rheumatoid arthritis* muncul akibat adanya pengeroposan pada sendi, bagian sendi yang terkena akan menimbulkan rasa nyeri.⁶

Nyeri adalah sensasi yang tidak menyenangkan dan sangat mengganggu. Nyeri dapat memengaruhi seluruh pikiran seseorang, mengatur aktivitas dan mengubah kehidupan orang tersebut. Nyeri adalah konsep yang sulit dikomunikasikan oleh seseorang. Nyeri yang tidak teratasi dapat menimbulkan bahaya secara fisiologis maupun psikologis bagi kesehatan dan lamanya proses penyembuhan. Seiring dengan perkembangan teknologi kesehatan seperti sekarang ini nyeri akan segera dapat teratasi apabila seseorang yang merasakan nyeri melakukan penanganan yang tepat dan cepat.²¹

Manajemen penatalaksanaan nyeri yang dapat dilakukan secara mandiri dalam menurunkan skala nyeri *rheumatoid arthritis* yaitu dengan melakukan terapi herbal dengan menggunakan tanaman yang dapat menurunkan skala nyeri, seperti menggunakan kompres jahe merah dan sereh hangat.

Kompres jahe merah merupakan kompres yang dilakukan dengan menggunakan tumbukan jahe merah. Tumbukan jahe merah terbuat dari jahe merah 20 gram yang di kupas terlebih dahulu, kemudian di cuci bersih menggunakan air mengalir, kemudian ditumbuk sampai halus kemudian di tempel ke daerah sendi yang sakit selama 20 menit.⁹ Kompres sereh merupakan kompres yang dilakukan dengan menggunakan rebusan air sereh yang sudah direbus dan dibiarkan sampai suhu 37°C baru dikompreskan ke daerah sendi yang sakit selama 20 menit. Sereh yang diperlukan sebanyak 100 gram.⁹

Jahe merah mempunyai kandungan berbagai macam zat seperti, pati (52,9%), minyak atsiri (3,9%), dan ekstrak yang larut dalam alkohol (9,93%). Jahe merah juga mempunyai komponen kimia, seperti gingerol, shogaol dan zinggerone.⁹ Pada tanaman sereh mengandung daun 0,4%, minyak atsiri mengandung tiga komponen penting seperti sitronela, geraniol (20%) dan sitronelol (66-85%) yang dapat digunakan sebagai obat alternative untuk menghilangkan rasa nyeri pada penderita *rheumatoid arthritis*.¹²

Pada jahe merah mengandung minyak atsiri dimana dalam minyak atsiri tersebut memiliki kandungan seperti zingeron, gingerol dan shogaol. Kandungan minyak atsiri pada

jahe merah tersebut bermanfaat untuk mengurangi nyeri *rheumatoid arthritis* karena jahe merah memiliki sifat pedas, panas, dan *aromatic* dari *oleoresin* sehingga mampu membuka pori-pori kulit, sehingga rasa nyeri sendi yang dirasakan penderita *rheumatoid arthritis* akan menurun bahkan hilang.²⁴

Pada sereh mengandung minyak atsiri, dimana minyak atsiri tersebut memiliki kandungan sitroneal, geraniol, dan sitroneol pada sereh memiliki rasa pedas dan panas sehingga mampu membuka pori-pori kulit. Sifat pedas dan panas pada sereh digunakan sebagai antiinflamasi (anti radang), sehingga dengan panasnya tersebut dapat melancarkan aliran darah dan akan meningkatkan suplai oksigen ke jaringan, sel-sel mendapatkan oksigen sehingga rasa nyeri dapat berkurang.¹³

Studi literatur ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rina dan Ambar tahun 2017 dengan judul efektifitas kompres jahe merah dan kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lansia akibat *rheumatoid arthritis*. Penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa rata-rata penurunan skala nyeri kompres jahe merah adalah 2,40. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kompres jahe merah mampu menurunkan nyeri sendi pada lansia akibat *rheumatoid arthritis*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari ke-empat literatur yang saya dapatkan disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian kompres jahe merah dan sereh terhadap penurunan intensitas nyeri pada lansia dengan *rheumatoid arthritis*. Pengukuran skala nyeri dilakukan 2x sebelum dan setelah tindakan pemberian kompres jahe merah dan sereh. Kompres jahe merah dan sereh dapat dilakukan 3-7 hari dengan durasi 15-20 menit. Rata-rata intensitas nyeri penderita *rheumatoid arthritis* sebelum dilakukan kompres jahe merah dan sereh dalam kategori nyeri sedang, tetapi setelah dilakukan kompres jahe merah dan sereh dalam kategori ringan, akan tetapi skala nyeri tersebut berbeda-beda. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa kompres jahe merah lebih efektif untuk menurunkan skala nyeri daripada kompres sereh.

Jahe merah dan sereh sama-sama mengandung minyak atsiri, akan tetapi kandungan minyak atsiri pada jahe merah lebih banyak daripada kandungan minyak atsiri pada sereh. Didalam minyak atsiri memiliki efek panas, pedas dan hangat sehingga efek pedas dan panas tersebut mampu menurunkan skala nyeri pada penderita *rheumatoid arthritis*.

Saran

1. Bagi institutusi pendidikan

Diharapkan studi literatur ini dapat menjadi bahan atau materi pembelajaran yang baik bagi kalangan mahasiswa.

2. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan dapat menerapkan pemberian kompres jahe merah dan sereh untuk menurunkan skala nyeri pada lansia penderita *rheumatoid arthritis*.

3. Bagi pasien

Diharapkan pada penderita *rheumatoid arthritis* dapat mengikuti penerapan kompres jahe merah dan sereh yang disarankan oleh tenaga kesehatan.

4. Bagi masyarakat

Masyarakat dapat mengikuti penerapan kompres jahe merah dan sereh untuk mencegah, mengatasi serta mengobati nyeri akibat *rheumatoid arthritis* sebagai penatalaksanaan keperawatan komplementer.

5. Bagi penelitian selanjutnya

Menjadi acuan dan tambahan informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. *Whorld Heald Organization (WHO). Global Health and Aging* : 2011. (diakses tanggal 25 oktober 2015)
2. *Khitchen. Lansia dan Keperawatan Lansia*. Jakarta. Rineka : 2011.
3. Departemen kesehatan RI. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta:2013 : Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
4. Bambang. *Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta Pusat.10430:2009.
5. Handono. *Penyakit Degeneratif* : 2017.(diakses pada Mei 2017)
6. Kowalak, Jennifer P. *Buku ajar Patofisiologi*, Jakarta : EGC:2011:220-224.
7. *Tamsuri,A. Konsep&penatalaksanaannyeri*. Jakarta : EGC:2012:405-407
8. Swales, Catherine,. & Bulstrode, Christopher. *At a Glance Reumatologi, Ortopedi dan Trauma*. Jakarta: Penerbit Erlangga:2015.
9. Hernani & Winarti, C. *Kandungan Bahan Aktif Jahe dan Pemanfaatannya Dalam Bidang Kesehatan*: 2014. <http://balittro.litbang.pertanian.go.id>, (diakses tanggal 20 April 2015)

10. Handiko. *Manfaat jahe merah terhadap nyeri rheumatoid pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda, Badan Diklat Sumatra Selatan*. Palembang:2014 (diperoleh juni 2017).
11. Izza, Syarifatul. *Skripsi Perbedaan Efektifitas Pemberian Kompres Air Hangat Dan Pemberian Kompres Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran:2014*. <http://Info.Terkini.com>. (diperoleh tanggal 15 April 2016)
12. Balipost. *Kandungan Bahan Aktif serei dan Pemanfaatan Dalam Bidang Kesehatan.Status teknologi Hasil Penelitian Serei*. Bogor:2010. (diperoleh 25 Januari 2018)
13. Marlina, Andriani. *Pengaruh Kompres Serai Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Arthritis Rheumatoid Pada Lanjut Usia: 2016*.
14. Hyulita, Sri. *Pengaruh Kompres Serei Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Arthritis Rheumatoid Pada Lanjut Usia di Kelurahan Tarok Dipo Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Bukit Tinggi :2014*. E- Jurnal Keperawatan.
15. Ma'rifatul, L. A. *Keperawatan Lanjut Usia*. graha ilmu. Edisi Pertama. Yogyakarta. 2011:1-22
16. Muhith, A. Siyoto, S. *Pendidikan KeperawatanGerontik*. Yogyakarta. 2016: hal 1
17. Padila. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Nuha Medika. Edisi Pertama. Yogyakarta. 2014: 1-4
18. Iskandar, J. *Rematik dan Asam Urat*. Jakarta. 2013:33-34
19. Noor, Z. *Buku Ajar Gangguan Muskuloskeletal*. Edisi Kedua. 2012:206-208
20. Asikin, M. *Keperawatan Medikal Bedah: Sistem Muskuloskeletal*.EMS:37-44
21. Muttaqin, Arif. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Sistem Muskuloskeletal*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran: EGC. 2009. Hal: 396-400.
22. Mutaqqin, Arif. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Persarafan*: Penerbit Salemba Medika:2009.Hal:522-528.
23. Yudiyanta, dkk. *Assesment Nyeri*. CDK-226/ vol 42 no 3 Departemen Neurologi, Fakultas Kedokteran.UniversitasGadjahMada,Yogyakarta.Indonesia.(Online):2015.www.kelbemed.com/Portals/6/19_22_6TeknikAssesment20%Nyeri.pdf (di aksestanggal 2 Mei 2019)
24. Masyhurrosyidi H, Kumboyono dan Utami YW. *Pengaruh Kompres Hangat Rebusan Jahe Terhadap Tingkat Nyeri Subkutan Dan Kronis Pada Lanjut Usia Dengan Osteoarthritis Lutut Di Puskesmas Arjuna Kecamatan Klojen Malang Jawa Timur*. Program Keperawatan:Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Malang : 2013.
25. Hembing, W. *Ramuan Herbal Tahlukan Penyakit*. Pustaka Bunda. Jakarta:2009

26. Smeltzer, C. Suzan. Brunner & Suddarth. *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta. EGC: 2010.
27. Smart, Aqila. *Rematik Dan Asam Urat : Pengobatan Dan Terapi Sampai Sembuh Total*. Yogyakarta: penerbit plus books.2013.