
THE EFFECT OF GRATED RED GINGER COMPRESS ON REDUCING RHEUMATOID ARTHRITIS PAIN IN THE ELDERL: LITERATURE REVIEW

Oleh

Cicilia Aditya Melinda¹⁾, Rahmaya Nova H²⁾, Tophan Heri³⁾¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Harapan Bangsa Purwokerto^{2,3}Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Anestesiologi, Universitas Harapan Bangsa PurwokertoE-mail: ciciliamelinda807@gmail.com**Abstract**

Red ginger grated poultice provides a non-pharmacological effect that reduces pain. The efficacy of red ginger is very diverse, one of which is to relieve joint pain in the elderly who suffer from rheumatoid arthritis. A poultice of grated red ginger can relieve pain in rheumatoid arthritis because of the water and non-volatile oil in ginger. The purpose of this study was to analyze the effect of hot red ginger poultice in relieving pain in the elderly with rheumatoid arthritis, based on a literature review. The type of research used in this study is an analytic type based on a literature review. The literature search was based on advanced research journals. The results of a study of 11 peer-reviewed journals found the effectiveness of red ginger poultice in reducing rheumatoid arthritis pain in the elderly

Keywords: Red Ginger, Pain, Rheumatoid Arthritis.**PENDAHULUAN**

Penuaan (aging) adalah proses alami kehidupan yang menjadi tahap akhri perkembangan semua orang dan diawali dari kelahiran di dunia. Orang tua sering menderita penyakit muskuloskeletal seperti rheumatoid arthritis (Maryam et al., 2011).

Penderita reumatoid arthritis di dunia mencapai 335 juta orang, atau 1 dari 6 orang di seluruh dunia mengalami rheumatoid arthritis. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 20% penduduk dunia telah dinyatakan terinfeksi rheumatoid arthritis, mencapai 5-10% pada pasien berusia 5-20 dan 20% pada mereka yang berusia 55 tahun meningkat (Taja, 2011).

Secara etiologi sampai saat ini rheumatoid arthritis belum diketahui penyebabnya. Faktor metabolik dan infeksi virus dicurigai menjadi salah satu factor predisposisi dari rheumatoid arthritis itu sendiri (Contantia, 2019). Beberapa pilihan pengobatan nyeri rheumatoid arthritis antara lain terapi farmakologis dan nonfarmakologis (Istianah et al., 2020). Terapi non-farmakologi yang dapat digunakan untuk

mengobati nyeri rheumatoid arthritis adalah kompres parutan jahe merah.

Berlandaskan uraian di atas peneliti berkeinginan memaparkan mengenai “Pengaruh Kompres Parutan Jahe Terhadap Penurunan Skala Nyeri Rheumatoid Arthritis” pada literature review ini

METODE

Penelitian ini berjenis deskriptif dengan metode literature review, dengan data sekunder yang di ambil dari literature dan refrensni berupa buku, laporan ilmiah yang diperoleh dalam artikel maupun ulasan tentang efek kompres jahe merah dalam mengurangi nyeri akibat rheumatoid arthritis pada lansia.

Pencarian data dalam penelitian ini melalui Google Scholar dan Pubmed dengan kriteria inklusi tahun 2016 – 2020, bahasa Indonesia dan Inggris, artikel jurnal, subjek rheumatoid arthritis pada lansia, jenis penelitian kuantitatif. Setelah dilakukan proses skrining didapatkan 71 artikel yang memenuhi kriteria inklusi.

Tabel 1 Kata Kunci Literature Review

Kompres Jahe	Pain	Rheumatoid Arthritis
Kompres Parutan Jahe Merah	Nyeri	Rheumatoid Arthritis
OR	OR	OR
Red Ginger Compress	Pain	Reumatic
OR	OR	
Kompres Hangat Jahe	Skala Nyeri	

Pengumpulan data menggunakan metode dokumentasi. Proses pengumpulannya menggunakan metode ekstraksi data dengan pendekatan PICOS.

Tabel 2 Pendekatan PICOS dalam Literature Review

Criteria	Inclusion	Exclusion
Populasi	Lanjut usia reumatid arthritis dengan nyeri	Lansia tanpa nyeri <i>Rheumatoid Arthritis</i>
Intervention	Kompres hangat parutan jahe	Tanpa kompres parutan jahe hangat
Comparison	Tanpa pembandingan	
Outcome	Berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri pada lansia reumatid arthritis	Tidak menjelaskan pengaruh penurunan skala nyeri <i>Rheumatoid Arthritis</i> pada lansia
Study design	Pra eksperimen, Quasi eksperimen	
Publication	Tahun 2016-2020	
Language	English, Indonesia	

Berdasarkan hasil pencarian literature melalui database terkomputerisasi dari dua database dan memakai keyword yang sudah disesuaikan dengan MeSH.

Gambar 1 Pencarian Literature



HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu masalah yang sering dialami lansia adalah nyeri akibat peradangan sendi atau rheumatoid arthritis. Pada lansia, rheumatoid arthritis biasanya mempengaruhi persendian tangan, siku, kaki, pergelangan kaki, dan lutut. Nyeri sendi dapat bertahan dan semakin lama, semakin menyakitkan, yang menyebabkan berkurangnya mobilitas.

Berdasarkan hasil penelusuran dari 9 jurnal penelitian menunjukkan bahwa, lansia dengan usia 60-74 tahun sering mengeluhkan nyeri pada bagian persendian. Rheumatoid arthritis adalah penyakit sendi yang umum di kalangan orang tua. Arthritis reumatoid adalah penyakit inflamasi sistemik atau autoimun kronis yang ditandai dengan kerusakan sendi, ankilosis, dan deformitas. Penyakit ini termasuk dalam kelompok penyakit jaringan ikat difus yang

diperantarai imun (Doliarn'do et al., 2018). Selain itu, prevalensi nyeri sendi rheumatoid arthritis lebih banyak pada perempuan. Perempuan lebih banyak terserang nyeri sendi dibandingkan dengan laki-laki. Pada wanita di atas usia 60 tahun atau pada wanita menopause, hormon, terutama hormon estrogen dan fungsi fisiologis tubuh lainnya, menurun. Seiring dengan penurunan hormon estrogen, sintesis kondrosit menurun, begitu pula sintesis proteoglikan dan kolagen, yang meningkatkan aktivitas lisosom dan menyebabkan rheumatoid arthritis pada wanita.

Secara umum, ada dua jenis manajemen nyeri: farmakologis (obat-obatan) dan non-farmakologis. Cara sederhana dan efektif untuk mengurangi rasa sakit akibat rheumatoid arthritis adalah dengan menggunakan kompres parutan jahe merah. Tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan tanpa berkoordinasi dengan tim medis lain. Pengobatan nyeri sendi rematik bertujuan untuk mengurangi atau menghilangkan rasa sakit dan ketidaknyamanan (Sunarti, 2018).

Menurut Sunarti (2018) terdapat terdapat fakta bahwa kompres parutan jahe merah bisa meredakan nyeri rematik. Skala nyeri sebelum pengobatan dengan kompres parutan jahe merah adalah skala nyeri sedang sampai berat (4-9), dan setelah aplikasi kompres parutan jahe merah rata-rata nyeri yang dialami adalah ringan (1-3). Hal ini mengurangi skala rasa sakit dari kompres parutan jahe merah pada nyeri rheumatoid arthritis.

Dari 9 jurnal yang telah direview dengan memberikan terapi kompres parutan jahe merah ini penderita rheumatoid arthritis terjadi penurunan intensitas nyeri karena jahe mengandung beberapa komponen bioaktif seperti gingerol bermanfaat untuk anti inflamasi mengurangi nyeri, menghantarkan panas dan mencegah kerusakan kartilago. Jahe juga mengandung salicylat yang mencegah produksi prostaglandin sebagai pencetus nyeri dan ketidaknyamanan.

Kompres jahe adalah campuran air hangat dan jahe parut yang memberi jahe rasa tajam dan

tajam. Hal ini karena efek iritan dan iritannya menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan menghilangkan rasa sakit (Subodh, 2013). Mengoleskan jahe dalam bentuk tapal lebih aman daripada mengoleskan jahe secara oral. Asupan oral dan berlebihan dapat menyebabkan penyakit gastrointestinal seperti diare (Radharani, 2020).

Kompres jahe dibuat dengan cara memanaskan rimpang jahe di atas api atau arang kemudian diparut atau di tumbuk dan dioleskan pada area persendian yang nyeri, dan dan dibungkus dengan plastik agar parutan jahe tidak jatuh kompres jahe ini dilakukan selama kurang lebih 20 menit (Noviyanti & Azwar, 2021).

Menurut Samsudin et al., (2016) kompres parutan jahe merah dapat meringankan nyeri, berdasarkan hasil penelitian di Iran menunjukkan jahe mempunyai efek yang sama efektifnya dengan ibuprofen dalam mengatasi gejala nyeri sendi. Keunggulan kompres jahe adalah bahannya mudah didapat, murah, bebas bahan kimia, dan tidak memiliki efek samping. Sedangkan kekurangan dari kompres parutan jahe merah adalah area pengompresan menjadi kotor.

Berdasarkan temuan dan teori yang ada, peneliti dapat berspekulasi bahwa nyeri rheumatoid arthritis pada orang dewasa yang lebih tua berkurang setelah pemberian kompres parutan jahe merah. Air dan minyak yang tidak menguap dalam jahe bertindak sebagai enhancer untuk meningkatkan permeabilitas oleoresin dan memungkinkan mereka untuk menembus kulit tanpa mengiritasi atau merusak sirkulasi darah tepi, membuat oleoresin jahe menjadi anti-inflamasi yang kuat, dan memiliki efek antioksidan.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan penelusuran dan literature review pada 9 jurnal diketahui bahwa kompres parutan jahe merah dapat meredakan nyeri rheumatoid arthritis, senyawa gingerol telah terbukti mempunyai aktivitas sebagai antipiretik, antitusif, anti inflamasi dan analgesik.

Saran

Jahe dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis karena efektifitasnya dalam mengurangi sensasi nyeri dan mempercepat proses penyembuhan jaringan yang rusak. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengarah pada hasil yang lebih baik dengan membahas variable lain yang dapat meringankan nyeri rheumatoid arthritis.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan banyak-banyak terimakasih terhadap bantuan dukungan dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Contantia, D. E. (2019). Aplikasi Parutan Jahe pada Lansia dengan Nyeri Kronis Rheumatoid Arthritis. Universitas Muhammadiyah Tangerang.
- [2] Doliarn'do, D. A. B., Kurniajati, S., & Kristanti, E. E. (2018). Kompres Hangat dan Relaksasi Nafas Dalam Efektif Menurunkan Nyeri Pasien Reumatoid Arthritis. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 4(2).
- [3] 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*, 3(1), 119–126.
- [4] Maryam, S., Ekasari, Fatma, M., & Rosidawati. (2011). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika. Salemba Medika.
- [5] Noviyanti, & Azwar, Y. (2021). Efektivitas Kompres Jahe terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia dengan Arthritis Rematoid. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(1), 185–192.
- [6] Radharani, R. (2020). Kompres Jahe Hangat dapat Menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien Gout Arthritis. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 573–578.
- [7] Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [8] Samsudin, A., Kundre, R., & Onibala, F. (2016). Pengaruh Pemberian Kompres Jahe M=Hangat Memakai Parutan Jahe Merah (*Zingiber Officinale Roscoe Var Rubrum*) terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis di Desa Tateli. *Jurnal Keperawatan*, 4(1).
- [9] Subodh, K. (2013). Tindakan Antiinflamasi Jahe: Tinjauan Kritis pada Anemia Peradangan dan Aspek Masa Depan. *Jurnal International Pengobatan Herbal*, 1(4).
- [10] Sunarti. (2018). Pengaruh Kompres HAngat Jahe Merah (*Zingiber Officinale Roscoe*) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Arthritis Reumatoid Pada Lansia di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia dan Anak. *Jurnal Keperawatan Prioritas*, 1(1).
- [11] Taja. (2011). *Harapan Baru Bagi Penderita Rematik*. Majalah Intisari. Jakarta: PT Gramedia.