

# EFEKTIFITAS PEMBERIAN KOMPRES REBUSAN SEREI HANGAT DENGAN JAHE MERAH PADA PENURUNAN TINGKAT NYERI PASIEN RHEUMATOID ARTHTRITIS

Cindy Rahmadyaning Putri\*Virgianti Nur Faridah\*\* Isni Lailatul Maghfiroh\*\*\*

## ABSTRAK

Nyeri ialah sebuah rasa tidak menyenangkan yang disebabkan oleh ancaman maupun kerusakan yang terjadi pada jaringan dan hal ini bisa memberikan pengaruh pada sensorik maupun emosional. Untuk keluhan yang seringkali muncul dan menjadi permasalahan utama ra ialah nyeri pada sendi.

Telaah literatur ini memiliki tujuan untuk mengetahui efektifitas pengaruh antara kompresan jahe merah dengan serai dalam mengurangi nyeri rematik *rheumatoid arthritis* (RA). Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang dilakukan dengan pendekatan literatur review dan metode pencariannya ialah dengan menggunakan *data base* elektronik. Untuk kriteria inklusi yang dipergunakan dalam penelitian ini ialah memakai jurnal ilmiah efektifitas pengaruh antara kompresan jahe merah dengan serai dalam mengurangi nyeri rematik *rheumatoid arthritis* (RA) yang diakses secara penuh pada tahun antara 2015-2020. Berdasar pada hasil dari literatur review terhadap jurnal ilmiah yang dipergunakan didapatkan hasil bahwasannya efektifitas pengaruh yang terdapat pada kompres jahe merah dengan serai yang dipergunakan untuk mengurangi nyeri rematik *rheumatoid arthritis* (RA) berdasarkan literature review didapatkan hasil bahwasannya rebusan jahe merah hangat lebih efektif digunakan untuk mengurangi intensitas nyeri rheumatoid arthritis (RA) jika dibandingkan dengan serai hangat.

**Kata Kunci: Serai, Jahe Merah, Rheumatoid Arthritis**

## ABSTRACT

Pain is an unpleasant feeling caused by threats or damage that occurs in the network and this can have an effect on sensory and emotional. For complaints that often arise and become the main problem is the pain in the joints. This literature study aims to determine the effectiveness of the effect between compressing red ginger with lemongrass in reducing rheumatoid arthritis (RA) rheumatic pain.

This research is a qualitative study conducted with a literature review approach and the search method is to use an electronic data base. For the inclusion criteria used in this study is to use scientific journals the effectiveness of the effect of compressing red ginger with lemongrass in reducing rheumatoid arthritis (RA) rheumatic pain which is fully accessed in the years 2015-2020. Based on the results of the literature review of the scientific journals used, it was found that the effectiveness of the effect contained in the red ginger compress with lemongrass used to reduce rheumatoid arthritis (RA) rheumatism based on the literature review showed that warm red ginger stew was more effective to reduce the intensity of rheumatoid arthritis (RA) pain when compared with warm lemongrass.

**Keywords: Lemongrass, Red Ginger, Rheumatoid Arthritis**

## Pendahuluan

Merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik actual maupun potensial. *The International Assosiation of the Study of Pain* (IASP) mendefinisikan nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat adanya kerusakan atau ancaman kerusakan jaringan (Wiaro,2017) *Rheumatoid Arthritis* (RA) merupakan suatu penyakit yang tersebar luas serta melibatkan semua kelompok ras dan etnis di dunia. Penyakit ini merupakan suatu penyakit *autoimun* yang ditandai dengan terdapatnya kerusakan dan peradanganterutama mengenai jaringan persendian, selain itu seringkali juga melibatkan organ tubuh lain. Biasanya disertai dengan nyeri dan kaku pada sendi otot dan jaringan ikat/*connective tissue* (Sudoyo, 2007).

Keluhan utama yang seringmuncul dan menjadi masalah utama RA adalah nyeri pada persendian. Setiap individu pernah mengalami nyeri dalam tingkatan tertentu. Nyeri ini merupakan alasan yang sangat umum orang mencari perawatan kesehatan. Walaupun merupakan salah satu dari gejala yang sering terjadi di bidang medis, nyerimerupakan salah satu yang sedikit dipahami. Nyeri dapat merupakan faktor utama yang menghambat kemampuan dan keinginan individu untuk pulih dari suatu penyakit bahkan menyebabkan frustrasi, baik bagi pasien maupun bagi kesehatan. Sistem imun yang keliru menyerang jaringan sehat di sekitar sendi menyebabkan lapisan sel, alias *synovium*, menutupi persendian menyebabkan sendi meradang dan bengkak.

Menurut *World Health Organization* (WHO) 20% dari penduduk dunia yang telah menderita penyakit sendi dan tulang tersebut 5-10% adalah mereka yang berusia 5-20 tahun dan 10% adalah mereka yang berusia 55th diperhitungkan akan meningkat tajam

karena banyaknya orang yang berumur diatas 50 tahun pada tahun 2020. WHO telah mencanangkan suatu ajakan yang disebut *Bone and Joint Decade*.Ajakan tersebut telah menghimbau pemerintah diseluruh dunia untuk mengambil langkah-langkah dan bekerja sama dengan organisasi-organisasi untuk penanganan penyakit musculoskeletal.Program ini melibatkan profesi kesehatan di tingkat Nasional maupun Internasional untuk pencegahan dan penata pelaksanaan penyakit musculoskeletal (Sudoyo, 2007).*Rheumatoid Arthritis* (RA) merupakan suatu penyakit yang tersebar luas serta melibatkan semua kelompok ras dan etnis di dunia. Di Indonesia penderita *Rhematoid Arthritis* mencapai 25,6% hingga 33,3% dari seluruh populasi.Angka ini juga disertai dengan gejala nyeri yang sangat mengganggu aktivitas masyarakat Indonesia (Riskedas,2015). Berdasarkan data yang diperoleh ketika melakukan studi pendahuluan diwilayah Kabupaten Bojonegoro khususnya pada Desa Ngraseh, Kecamatan Dander, terdapat 30 orang penderita rematik pada kisaran umur 40-60 tahun. Mereka mengalami rematik pada persendian jari-jari, tulang punggung, serta sendi penahan berat tubuh seperti lutut dan panggul.

Nyeri pada rheumatoid arthritis bersifat persisten yaitu rasa nyeri yang hilang timbul. Nyeri iniakan mengakibatkan keluhan lain seperti mudah lelah akibat memerlukan energi fisik dan emosional yang ekstra untuk mengatasi nyeri tersebut. Nyeri juga dapat menyebabkan pasien menggunakan energi yang lebih besar dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Serangan nyeri juga dapat mengganggu tidur pasien sehingga mempengaruhi kualitas tidur sehingga saat bangun pasien merasa mudah lelah (Brunner & Suddart,2002).

Nyeri arthritis rheumatoid akan bertambah berat pada pagi hari dan malam hari saat bangun tidur membaik pada siang hari dan lebih berat pada malam hari. Nyeri ini akan bertambah berat seiring dengan beratnya penyakit dan ambang nyeri pada penderita. Makin bertambah berat penyakitnya maka akan bertambah pula rasa nyeri.

Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri penyakit Rheumatoid Arthritis adalah usia, kebiasaan dan gaya hidup. Dampak dari penyakit Rheumatoid Arthritis adalah kerusakan pada sendi, kecacatan, dan bahkan dapat menyebabkan trauma pada penderita (Handriani, 2011). Terapi farmakologis harus diminimalkan penggunaannya, karena obat-obatan dapat menyebabkan ketergantungan dan dapat memberikan efek samping yang dapat mengganggu fungsi hepar dan ginjal. Penghilangan nyeri rematik Rheumatoid Arthritis dapat dengan menggunakan metode penghilang nyeri nonfarmakologi yang memiliki resiko lebih rendah. Meskipun tindakan tersebut bukan merupakan pengganti untuk obat-obatan tindakan tersebut mungkin dapat mempersingkat episode nyeri (Smelzer, & Bare 2001).

Salah satu tindakan untuk menghilangkan nyeri secara nonfarmakologi yaitu dengan menghangatkan persendian yang sakit. Mekanisme metode ini sama dengan metode terapi pijat yang menggunakan terapi gate kontrol. Ada bermacam-macam cara pemanasan yaitu kompres hangat menggunakan handuk, dengan mendekatkan botol kedua sendi yang sakit dan bisa juga dengan berjemur dibawah sinar matahari. Penggunaan panas mempunyai keuntungan meningkatkan aliran dan kemungkinan dapat menghilangkan kekakuan pada pagi hari akibat arthritis (Potter, & Perry, 2011)

## **Metode**

Data base yang dipergunakan di dalam penelitian ini di dapatkan dari hasil penelitian yang telah *publish* dalam jurnal yang bereputasi baik yang diterbitkan online di nasional maupun internasional. Penelusuran artikel publikasi pada *GOOGLE SCHOLAR*, *RESEARCH GATE* dan *ELSIVIER* dengan pembatasan waktu yaitu sejak Januari 2015 - April 2020. Untuk proses pengumpulan data dilakukan dengan melakukan pemilihan yang didasarkan pada kriteria inklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti.

## **Hasil**

Untuk penyajian hasil review literatur yang terdapat dalam penelitian ini berisikan ringkasan mengenai hasil penelitian dari masing-masing artikel ilmiah yang telah terpilih dan kemudian diwujudkan dalam bentuk tabel.

## **Pembahasan**

Rheumatoid Arthritis adalah penyakit autoimun sistemik (Symsons, 2006). RA merupakan salah satu kelainan multisistem yang etiologi nya belum diketahui secara pasti dan dikarakteristikan dengan destruksi sionis (Helmick, 2008). Dimana RA ini biasanya akan membuat penderitanya mengalami rasa nyeri. Nyeri merupakan sensasi sensori dan pengalaman subyektif yang dialami setiap individu dan berbeda setiap persepsi antara satu orang dengan yang lain yang menyebabkan perasaan tidak nyaman, tidak menyenangkan berkaitan dengan adanya atau potensial kerusakan jaringan (Loue & Sajatovic, 2008). Oleh karena itulah maka sangat penting mengurangi rasa sakit yang dirasakan oleh penderita RA. Menurut Faridah (2016) intervensi keperawatan tidak hanya fokus pada aspek fisik tetapi juga psikologi dan spiritual. Untuk aspek fisik disini salah satu aspek yang dapat dipergunakan ialah mencari bahan alami yang dapat mengurangi

tingkat nyeri yang terjadi pada penderita RA. Bahan alami tersebut antara lain serai dan jahe merah yang kemudian digunakan sebagai pengompres bagian yang sakit.

Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu (Uliyah & Hidayat, 2008). Kompres hangat yang digunakan berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, menstimulasi sirkulasi darah dan mengurangi kekakuan. Selain itu, kompres hangat juga berfungsi mengurangi sensasi rasa sakit (Kusmiati, 2009).

Tanaman serai (*Cyombopogan nardus*) merupakan tanaman dengan habitat terena perennial, serai adalah tanaman suku poaceae yang sering disebut dengan suku rumput-rumputan. Manfaat rebusan serai hangat yaitu dalam tanam serai terkandung suatu enzim yaitu enzim siklo-oksigenase yang dapat mengurangi peradangan yang diserap melalui kulit pada daerah yang meradang/bengkak pada penderita *rheumatoid arthritis*, selain itu serai juga memiliki efek farmakologis yaitu rasa pedas yang bersifat hangat, efek hangat ini akan merangsang system effektor sehingga mengeluarkan signal yang akan mengakibatkan terjadinya vasodilatasi perifer. (Andriani, 2016).

Jahe merah (*Zingiber officinale* var *vubrum*) berasal dari Asia Pasifik yang tersebar dari India sampai China. Manfaat jahe secara tradisional digunakan untuk obat sakit kepala, gangguan saluran pencernaan, stimulasi, diuretik, rematik, menghilangkan rasa sakit, mabuk perjalanan, dan sebagai obat luar untuk mengatasi gatal gatal akibat gigitan serangga, kesleo, bengkak serta memar (Setiawan, 2015).

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Ferawati (2017) di dapatkan hasil

bahwasannya keduanya memiliki pengaruh untuk menurunkan intensitas nyeri arthritis rematoid pada lanjut usia di Desa Mojoranu Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro dengan nilai uji Wilcoxon untuk kompres jahe hangat p-value nya sebesar 0,165 dan untuk serai sebesar 0,031. Meskipun sama-sama memiliki efektifitas akan tetapi yang paling efektif ialah kompres jahe hangat jika dibandingkan dengan serai.

### Kesimpulan

Efektifitas pengaruh yang terdapat pada kompres jahe merah dengan serai yang dipergunakan untuk mengurangi nyeri rematik Rheumatoid Arthritis (RA) berdasarkan literature review didapatkan hasil bahwasanya rebusan jahe merah hangat lebih efektif digunakan untuk mengurangi intensitas nyeri Rheumatoid Arthritis (RA) jika dibandingkan dengan serai hangat.

### Daftar pustaka

- Andriani, M. (2020). Pengaruh Kompres Serei Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Artritis Rheumatoid Pada Lanjut Usia. *Jurnal IPTEKS Terapan*. 10(1); 34-46. dari: [https://www.researchgate.net/publication/312349774\\_PENGARUH\\_KOMPRES\\_SEREI\\_HANGAT\\_TERHADAP\\_PENURUNAN\\_INTENSITAS\\_NYERI\\_ARTRITIS\\_RHEUMATOID\\_PADA\\_LANJUT\\_USIA](https://www.researchgate.net/publication/312349774_PENGARUH_KOMPRES_SEREI_HANGAT_TERHADAP_PENURUNAN_INTENSITAS_NYERI_ARTRITIS_RHEUMATOID_PADA_LANJUT_USIA)).
- Arman, E., Yanti, E., Mimitri, Nofia, V.R. (2020). Pengaruh kompres hangat jahe merah (*Zingiber Officinale Rosc*) terhadap rasa nyeri pada pasien *Rheumathoid Arthritis*. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*. 10(1); 8-17. dari: [https://www.researchgate.net/publication/341875829\\_Pengaruh\\_kompres\\_hangat\\_jahe\\_merah\\_Zi](https://www.researchgate.net/publication/341875829_Pengaruh_kompres_hangat_jahe_merah_Zi)

- ngiber\_Officinale\_Rosc\_terhadap\_rasa\_nyeri\_pada\_pasien\_Rheumatoid\_Arthritis).
- Budiman.(2011). Penelitian Kesehatan. Bandung: Refika Aditama.
- Brunner., Suddarth. (2001). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Alih Bahasa: Edisi 8*,Vol 1, PGC : Jakarta.
- Brunner., Suddarth. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta : EGC.Hlm 1293.
- Dwipayanti, P.I., Supriani, A., Rosyidah, N.N., Mufida, N. (2018). The Effect Of Warm Ginger Compress Towards Joint Pain Of The Elderly At Upt Panti Werdha Mojopahit, Mojokerto District. *Journal of Nurse and Health*. 7(2); 100-105. dari: [https://www.researchgate.net/publication/336789013\\_THE\\_EFFECT\\_OF\\_WARM\\_GINGER\\_COMPRESS\\_TOWARDS\\_JOINT\\_PAIN\\_OF\\_THE\\_ELDERLY\\_AT\\_UPT\\_PANTI\\_WERDHA\\_MOJOPAHIT\\_MOJOKERTO\\_DISTRICT](https://www.researchgate.net/publication/336789013_THE_EFFECT_OF_WARM_GINGER_COMPRESS_TOWARDS_JOINT_PAIN_OF_THE_ELDERLY_AT_UPT_PANTI_WERDHA_MOJOPAHIT_MOJOKERTO_DISTRICT)).
- Faridah, V. N. (2016). Perubahan Persepsi dan Domain Spiritual Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Akibat Pemberian Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). *Surya*. 8(1); 60-71.
- Ferawati. (2017). Efektifitas Kompres Jahe Merah Hangat Dan Kompres Serai Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Arthritis Remathoid Pada Lanjut Usia Di Desa Mojaranu Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Kesehatan Makia*. 5(1); 1-9. dari: <https://jurnal.stikesicsada.ac.id/index.php/jmakia/article/view/31>).
- Hamdana., Siringoringo, E., Nensi, E.R. (2018). Effect of Ginger Warm Compresses on Pain Intensity Reduction in Patients with Rheumatoid Arthritis.*Comprehensive Health Care*. 2(2); 49-57. dari: <http://ojs.stikespanritahusada.ac.id/index.php/chc/article/view/243>).
- Handriani.(2004). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah (Edisi 8)* (Vol 3). Jakarta : EGC.
- Helmick. (2008). Estimates of the prevalence of arththritis and other rheumatic conditions in the United States. Part I.
- Hidayat,S. (2004). *Buku Ajar Ilmu Bedah*. Jakarta : EGC
- Hidayat,A.A.A., Uliyah,M. (2008). *Praktikum Ketrampilan Dasar Praktik Klinik : Aplikasi Dasar Praktik Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Loue, S., Sajatovic,M. (2008). *Encyclopedia of Aging and Public Health*. New York: LLC.
- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Pustaka Setia.
- Nursalam. (2014). *Manajemen Keperawatan: Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter., Perry. (2005). *Fundamental Keperawatan; konsep, proses, dan praktik*. Jakarta: EGC, Hlm 112-121.
- Potter, P.A., Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep,Proses dan Praktik Edisi 4*. Jakarta : EGC.
- Priasmoro, Dian Pitaloka. (2016). *Literatur Review:Aplikasi Model Sosial*

- Dalam Pelayanan Kesehatan Jiwa Pada Ibu Hamil Dengan HIV/AIDS. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 4(1); 12-19.
- Siwi, T. (2016). Pemberian Kompres Jahe Dalam Mengurangi Nyeri Sendi Pada Lansia Di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Jurnal Photon*. 6(2); 13-16. dari: <http://ejurnal.umri.ac.id/index.php/Photon/article/view/437>).
- Suarjana I.N. (2009). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Edisi V. Jakarta: Interna Pubhling
- Sudoyo, A. W., (2007). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Edisi 4, Jilid 1. Jakarta : Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif,Kualitatif,dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Syapitri, H. (2018). Kompres Jahe Berkhasiat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Penderita Rheumathoid Arthritis. *Jurnal Mutiara Ners*. 1(1); 57-64. dari: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/NERS/article/download/932/773>).
- Symmons,D.,Mathers,C., Pflenger, B. (2006). The Global Garden of Rheumatoid Arthritis In The Year 2000.
- Taylor, C.N.,Lilis, C. (2011). *Fundamental Of Nursing The Art And Science Of Nursing Care*. USA : Lippicont Williams & Wilkins.
- Tejawati, U., Erwin., Utami, G.T. (2018). Perbandingan Efektivitas Kompres Serai Dan Kompres Jahe Gajah Terhadap Nyeri Sendi Lansia. *JOM FKp*. 5(2); 770-776. dari: <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/22049/21338>).
- Virgo, G., Sopianto. (2019). Efektivitas Kompres Jahe Merah Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Yang Menderita Rheumatoid Arthritis Di Puskesmas Pembantu Bakau Aceh Wilayah Kerja Puskesmas Batang Tumu.*Jurnal Ners*. 3(1); 82-111. dari: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/494>).
- Wiarto, G. (2017). *Nyeri Tulang Dan Sendi*. Yogyakarta : Gosyen Publishing.
- Yanti, E., Arman, E., Rahayuningrum, D. C. (2019).Efektifitas Pemberian Kompres Jahe Merah (*Zingiber officinale* Rosc) Dan Sereh (*Cymbopogon citratus*) Terhadap Intensitas Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Rhematoid. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*. 1(2); 7-16. dari: <http://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/meditory/article/view/340>)