

M. Flu Jamer Atasi Nyeri Gout Arthritis Lansia

Hartin Suidah^{1*}, Ninik Murtiyani², Heti Aprilin³
^{1, 2, 3} *Akademi Keperawatan Dian Husada Mojokerto*
 *email: suidahartin@yahoo.co.id

ABSTRAK

Kelompok usia yang dikategorikan lansia tidak lepas dari proses yang disebut aging process atau proses penuaan. Proses penuaan akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi, maupun kesehatan. Terdapat 10 penyakit terbanyak yang terjadi pada lansia yaitu hipertensi, arthritis, stroke, penyakit paru obstruksi kronis, DM, kanker, penyakit jantung koroner, batu ginjal, gagal jantung, dan gagal ginjal. Diantara 10 penyakit yang dialami lansia, prevalensi penyakit arthritis atau penyakit sendi merupakan penyakit yang paling banyak diderita lansia di Indonesia (RISKESDAS, 2013). Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia yang mengalami gout arthritis dengan menggunakan terapi M. FLU JAMER (massage efflurage dengan jahe merah). Kegiatan ini dengan populasi sebanyak 25 lansia. Data pretest dan posttest menggunakan lembar observasi Numeric Rating Scale (NRS). Hasil pretest dan posttest didapatkan dari 15 lansia mengalami nyeri sedang setelah dilakukan terapi hasilnya menjadi nyeri ringan, dari 5 lansia yang mengalami nyeri berat setelah dilakukan terapi menjadi nyeri sedang dan 5 lansia yang mengalami nyeri ringan setelah dilakukan terapi nyeri menghilang. Dari tindakan terapi M. FLU JAMER yang sudah diberikan artinya M. FLU JAMER massage efflurage dengan jahe merah efektif mengatasi nyeri gout arthritis lansia. Terapi M. FLU (massage efflurage dengan jahe merah) bisa digunakan sebagai alternatif terapi untuk mengatasi nyeri gout arthritis lansia selain menggunakan farmakoterapi.

Kata Kunci: M. FLU JAMER, Nyeri, Gout, Arthritis, Lansia

M. Flu Jamer Treats Elderly Gout Arthritis Pain

ABSTRACT

The age group categorized as elderly is not exempt from the aging process. The aging process will affect various aspects of life, including social, economic, and health. There are ten most common diseases that occur in the elderly, namely hypertension, arthritis, stroke, chronic obstructive pulmonary disease, diabetes mellitus, cancer, coronary heart disease, kidney stones, heart failure, and renal failure. Among ten diseases experienced by the elderly, arthritis or joint disease is the most common disease suffered elderly in Indonesia (RISKESDAS, 2013). The aim of this community service activity is to reduce joint pain in elder people with gout arthritis by using M. FLU JAMER therapy (effleurage massage with red ginger). This activity involved a population of 25 elder people. Pre-test and post-test data were collected using the Numeric Rating Scale (NRS) observation sheet. The pre-test and post-test results showed that fifteen elder people who experienced moderate pain after therapy had mild pain, five elder people who experienced severe pain had moderate pain, and five elder people who had mild pain had no pain after therapy. From the M. FLU JAMER therapy provided, it means that the M. FLU JAMER (effleurage massage with red ginger) therapy is effective in treating gout arthritis pain in the elderly. M. FLU JAMER therapy can be used as an alternative therapy to treat gout arthritis pain in the elderly, in addition to pharmacotherapy.

Keywords : M. FLU JAMER, Gout, Arthritis, Pain, Elderly

1. PENDAHULUAN

Angka kejadian gout arthritis di dunia saat ini cukup tinggi. World Health Organization (2014) melaporkan sekitar 1-2% populasi di Barat Amerika Serikat. Peningkatan jumlah kasus meningkat hampir dua kali lipat di tahun 2006 sampai 2010. Peningkatan ini diprediksi terjadi karena meningkatnya angka harapan hidup, perubahan jenis makanan dan tingginya penyakit yang berhubungan dengan gout arthritis. Indonesia termasuk negara terbesar keempat di dunia yang penduduknya menderita arthritis gout. Penyakit asam urat 35% terjadi pada pria di atas umur 45 tahun. Indonesia prevalensi penyakit sendi pada usia 55-64 tahun 45%. Usia 65-74 tahun 51,9%. Usia ≥ 75 tahun 54,8%. Kejadian penyakit sendi berdasarkan diagnosis tenaga Kesehatan di Indonesia 7,3 dan berdasarkan diagnosis atau gejala 24,7% (RISKESDAS, 2018). Gout Arthritis merupakan penyakit yang diakibatkan oleh kelainan pada metabolisme dengan gejala adanya peningkatan konsentrasi asam urat dalam darah menyebabkan terjadinya peradangan dan nyeri pada sendi maksimal selama sehari, terjadi pembengkakan asimetris pada satu sendi namun tidak ditemukan bakteri pada saat serangan atau inflamasi (Fitriana, 2015). Kadar Asam urat yang tinggi dalam darah, dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan pembentukan kristal urat yang biasanya terkonsentrasi pada sendi dan jaringan sekitarnya. Kristal ini lama kelamaan menumpuk dan merusak jaringan dan akhirnya menimbulkan rasa nyeri dan peradangan. Adapun sendi yang sering terkena penumpukkan asam urat ini antara lain pangkal ibu jari kaki, lutut, pergelangan kaki, pergelangan tangan dan siku (Rusita, 2016). Arthritis gout penyakit yang sangat mengganggu aktivitas pasiennya. Penderita arthritis gout akan merasa nyeri, sendi-sendi sakit saat digerakkan, bengkak, jari-jari tangan terasa kaku jika digerakkan, sehingga membuat mereka tidak mampu bekerja dan beraktivitas. Pada kasus yang parah, seseorang bisa mengalami benjolan-benjolan aneh yang timbul disekujur tubuh. Kemudian benjolan tersebut meletus dan membuat luka yang besar dan sangat sakit. Melihat dampak yang disebabkan asam urat dan tingginya angka kejadian gout arthritis, sehingga dibutuhkan penatalaksanaan farmakologi maupun non farmakologi (Marlinda dan putri, 2019). Berdasarkan telaah literatur, terdapat banyak terapi non farmakologis yang disarankan sebagai pendamping terapi medis untuk mengatasi nyeri yang biasa disebut sebagai terapi alternatif dan terapi komplementer. Salah satu bentuk terapi Complomentary and Alternative Medicine (CAM) adalah massage therapy (Jones, 2012). Massage atau pijatan adalah tindakan yang diberikan untuk memanipulasi jaringan lunak tubuh untuk membawa peningkatan kesehatan secara umum (Cavaye, 2012). Terapi pijat atau massage bertujuan untuk meningkatkan relaksasi otot, mempercepat penyembuhan, mengurangi kecemasan dan mengurangi ketegangan otot (Majchrzycki 2014). Ada banyak macam teknik massage atau pijat salah satunya adalah menggunakan teknik efflurage. Efflurage adalah teknik pemijatan berupa usapan lembut, lambat, panjang dan tidak terputus-putus. Efek yang ditimbulkan dari teknik ini adalah relaksasi otot, meningkatkan sirkulasi darah, merangsang saraf pusat, meningkatkan aliran getah bening (Maemunah, 2009). Teknik pijat efflurage sendiri dalam pelaksanaannya adalah menggunakan minyak (Fatmawati, 2013). Minyak yang dipakai untuk teknik ini biasanya yang memberi efek panas atau minyak yang memberikan efek relaksasi. Dalam hal ini minyak yang biasa digunakan untuk melakukan massage efflurage diganti dengan parutan jahe merah atau disebut juga Zingiber officinale Linn Var rubrum. Jahe merah adalah jenis jahe yang paling banyak digunakan dalam pengobatan karena kandungan minyak atsirinya yang tinggi dibandingkan dengan jenis jahe lainnya (Hernani & Hayani, 2001). Beberapa komponen kimia yang terdapat pada jahe merah atau Zingiber officinale Linn Var rubrum seperti gingerol, shagaol, dan zingerone memberi efek farmakologi dan

fisiologi sebagai antioksidan, anti inflamasi, analgesik, dan antikarsinogenik (Stoilova et al. 2007 dalam Hernani & Winarti, 2010). Menurut Swabrick & Boylan (2002) bahwa kandungan air dan minyak tidak menguap pada jahe berfungsi sebagai enhancer yang dapat meningkatkan permeabilitas oleoresin menembus kulit tanpa menyebabkan iritasi atau kerusakan hingga ke sirkulasi perifer. Zuriati (2017) mengatakan bahwa zat seperti gingerol yang dapat membantu proses penurunan nyeri sendi. Menurut Zuriati (2017) dalam penelitiannya jahe mempunyai sifat panas yang dapat memberikan efek hangat atau respon tubuh terhadap panas dan dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan viskositas darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan, dan meningkatkan permeabilitas kapiler

2. METODE PENGABDIAN

2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

- a. Waktu : 17 April 2019
- b. Tempat pengabdian : Panti Werdha Mojopahit, Mojokerto

2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah nyeri diobservasi terlebih dahulu (*pre-test*) menggunakan lembar observasi *Numeric Rating Scale* (NRS) kemudian diberikan terapi M. FLU JAMER (massase *efflurage* menggunakan jahe merah). Setelah diberikan terapi, nyeri akan diukur kembali (*post test*) dan dilihat apakah ada perubahan skala nyeri setelah diberikan terapi.

2.3. Pengambilan Sampel

- a. Tahap Persiapan :
 - 1. Mengidentifikasi lansia yang mengalami nyeri
 - 2. Menyiapkan tempat senyaman mungkin untuk pemijatan
 - 3. Menyiapkan parutan jahe merah 100 gram sebagai pengganti minyak sebagai media pemijatan.
 - 4. Menyiapkan stik pemeriksaan asam urat
 - 5. Menyiapkan tubuh yang akan dilakukan tindakan massase dan memberikan selimut apabila dibutuhkan untuk menjaga privasi.

- b. Tahap Pelaksanaan :

Kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 17 April 2020 di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto sebanyak 15 lansia. Kegiatan yang dilakukan meliputi pengecekan kadar asam urat dengan menggunakan stik pemeriksaan asam urat kemudian melakukan identifikasi pengukuran nyeri sebelum terapi M. FLU JAMER (massage *efflurage* dengan jahe merah) dan pengukuran nyeri kembali setelah pemberian terapi.

- c. Tahap evaluasi :

Tahapan terakhir dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat adalah evaluasi. Tim pelaksana program pengabdian masyarakat menggunakan metode observasi skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). Selama kegiatan pengabdian masyarakat, proses berjalan lancar mulai dari persiapan sampai dengan selesai. Evaluasi akhir dari kegiatan pengabdian masyarakat ini semua lansia mengikuti semua kegiatan sampai tuntas dan dengan hasil yang sangat memuaskan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Skala Nyeri Gout Arthtritis Sebelum Dan Sesudah diberikan Terapi M. FLU JAMER (massase *efflurage* dengan Jahe Merah) Pada Lansia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

Tingkat Nyeri	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi (n)	Prosentase (%)	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Tidak Nyeri	0	0	5	33
Nyeri Ringan	5	33	10	67
Nyeri Sedang	10	67	0	0
Nyeri Berat	0	0	0	0
Total	15	100	15	100

Tabel 1. menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri gout arthtritis pada lansia setelah pemberian terapi M.FLLU JAMER (massage *efflurage* menggunakan jahe merah. Didapatkan 5 lansia dengan nyeri ringan setelah diberikan terapi mengatakan tidak ada keluhan nyeri, 10 lansia dengan nyeri sedang berkurang menjadi nyeri ringan

M. FLLU JAMER (Massage *efflurage* menggunakan jahe merah) dapat mempengaruhi perubahan skala nyeri gout arthtritis pada lansia. Efek perubahan tersebut disebabkan karena jahe merah memberi efek farmakologi dan ditambah dengan efek relaksasi yang diberikan massage *efflurage* diyakini yang menyebabkan terjadinya perubahan penurunan skala nyeri pada penderita nyeri gout arthtritis pada lansia. Jahe merah dipilih karena kandungan minyak atsiri dan oleoresin jahe merah paling tinggi dibanding jenis jahe lainnya (Nurliani, 2011). Minyak atsiri dan oleoresin yang terkandung di dalam jahe merah inilah yang digunakan untuk pengobatan tradisional. Di dalam kandungan jahe merah terkandung zat-zat seperti gingerol, shagaol dan zingiberol yang membuat jahe merah efektif sebagai analgesik. Penggabungan dari pengaruh relaksasi yang dihasilkan dari massage *efflurage* yang diberikan dan dipadukan parutan jahe merah inilah yang efektif untuk menurunkan skala nyeri yang ditimbulkan dari penyakit gout arthtritis pada lansia.

Penatalaksanaan nyeri tidak selalu dengan terapi farmako atau obat-obatan. Terutama pada lansia yang sangat beresiko tinggi terjadi fenomena polifarmasi (dampak & efek obat), sehingga pemberian obat-obatan kimia bisa dikurangi dengan komplementer terapi misalnya M.FLLU dengan jahe merah. Sebagian besar nyeri lansia berkurang selain karena efek terapi, juga karena adanya kerjasama yang baik antara pemberi dan penerima tindakan sehingga terapi dapat berjalan sesuai SOP. Faktor lain yang membuat hasil dari terapi ini lebih optimal adalah lansia mampu mengontrol konsumsi purin pada manajemen dietnya.

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

4.1 Simpulan

Pemberian terapi M. FLLU JAMER (Massage *efflurage* menggunakan jahe merah) efektif menurunkan skala nyeri gout arthtritis pada lansia di Panthi Werdha Mojopahit Mojokerto.

4.2. Saran

Bagi petugas kesehatan di Panthi Werdha Mojopahit Mojokerto disarankan agar senantiasa mengenali keluhan nyeri dan melakukan penatalaksanaan nyeri untuk membantu pemenuhan aktivitas sehari-hari pada lansia.

4.3. Rekomendasi

Penatalaksanaan nyeri gout arthritis tidak hanya dengan terapi farmakologi untuk menghindari efek samping obat (fenomena polifarmasi), tapi terapi komplementer dengan terapi M. FLLU JAMER (Massage eflurage menggunakan jahe merah) bisa menjadi alternatif pilihan. ..

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian masyarakat ini mendapatkan pendanaan dari dipa belanja Akper Dian Husada Mojokerto tahun 2020. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Akper Dian Husada Mojokerto yang telah memberikan pendanaan sehingga pengabdian kepada masyarakat dapat terlaksana dengan baik. Terimakasih juga disampaikan kepada pihak mitra Panti werdha Mojopahit Mojokerto yang telah menyediakan tempat dan fasilitas untuk pelaksanaan kegiatan.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Cavaye, J. (2012). Does Therapeutic Massage Support Mental Well-Being?. *A Journal of the BSA MedSoc Group*. Vol 6. Issue 2
- Fitriana, Rahmatul. (2015). Cara Cepat Usir Asam Urat. Yogyakarta: Medika
- Hernani Winarti. (2010). Kandungan Bahan Aktif Jahe dan Pemanfaatannya Dalam Bidang Kesehatan, Status Teknologi Hasil Penelitian Jahe. Bogor.
- Maemunah. (2009). Asuhan Kebidanan 2. Jakarta: CV.Trans Info Media.
- Majchrzycki, M., Kocur, P., & Kotwicki, T. (2014). Deep Tissue Massage and Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs for Low Back Pain: A Prospective Randomized Trial. *The Scientific World Journal* .
- Roza, M., dan Dafriani, P., (2019). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pasien Arthritis Gout. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory* , Vol. 2, No.1, hal 62-70.
- Nurliani, B. (2011). Jahe : Zingiber Officinale Rosc. Bogor : Balai Penelitian Obat Dan Aromatik.
- RISKESDAS. (2018) Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan: RI.
- Rusita, Y.D., (2016) Terapi Herbal Buah & Sayuran Untuk 10 Penyakit Berbahaya. Yogyakarta
- Swarbrick, J., dan Boylan, J. C., (2002), *Encyclopedia of Pharmaceutical Technology*, Second Edition Vol. 1, Hal 932-943, Marcel Dekker Inc. New York