BAB 1

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Lansia, atau lanjut usia, ialah istilah yang mengacu pada individu yang telah memasuki tahap akhir kehidupan, biasanya pada usia 60 tahun ke atas. Pada fase ini, terjadi berbagai perubahan yang berkaitan dengan penurunan fungsi fisik, kognitif, dan sosial akibat proses penuaan alami. Lansia umumnya memerlukan perhatian khusus dalam berbagai aspek, termasuk kesehatan, pola makan, serta dukungan sosial. Dalam kajian gerontologi, penuaan dapat dianalisis dari berbagai sudut pandang. Secara biologis, penuaan merupakan proses alami yang berlangsung sejak seseorang lahir dan terus berlanjut sepanjang hidup. Namun, secara subjektif, penuaan sering dikaitkan dengan fase "tua" atau memasuki usia lanjut, di mana faktor pengalaman dan persepsi individu turut memengaruhi (Miller, 2012)

Populasi lansia di tingkat global menunjukkan tren pertumbuhan yang signifikan. Menurut data *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2020 jumlah individu lansia di dunia diperkirakan telah melebihi 1 miliar, dan diproyeksikan akan meningkat hingga mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050. Di Indonesia, data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 mencatat bahwa lansia menyumbang 11,75% dari total jumlah penduduk. Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) bahkan tercatat memiliki proporsi lansia tertinggi, yaitu sebesar 16,02% (BPS, 2023). Hal ini menunjukkan adanya tantangan besar dalam penyediaan layanan kesehatan yang memadai, khususnya dalam menangani masalah kesehatan yang kerap dialami oleh lansia, salah satunya ialah keluhan nyeri sendi.

Nyeri pada sendi termasuk salah satu masalah kesehatan yang umum ditemukan pada populasi lanjut usia dan memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup mereka. Masalah kesehatan ini umumnya disebabkan oleh proses

degeneratif, seperti *osteoarthritis* (OA) dan *rheumatoid arthritis* (RA), yang menyebabkan peradangan pada sendi serta penurunan kemampuan mobilitas. Penurunan kemampuan gerak pada lansia yang disebabkan oleh nyeri sendi tidak hanya mengganggu pelaksanaan aktivitas harian, tetapi juga dapat meningkatkan ketergantungan terhadap orang lain dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan (Puspitasari *et al*, 2023) Oleh karena itu, manajemen yang efektif terhadap nyeri sendi sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Nyeri sendi pada lanjut usia termasuk dalam kategori nyeri kronis karena bersifat menetap dalam jangka waktu lama. yang bisa menimbulkan ketergantungan yang tinggi, menurunkan rasa percaya diri, serta mengganggu keteraturan aktivitas sehari-hari. Dampak dari nyeri sendi tersebut dapat memengaruhi kualitas hidup lansia secara signifikan, seperti menyebabkan kekakuan sendi, kesulitan berjalan, hingga berisiko mengalami kelumpuhan total yang menghambat kemampuan lansia dalam beraktivitas seperti biasa (S. Handayani & Riyadi, 2022) Nyeri sendi dapat berkurang pada tahap transduksi, karena pada tahap ini *gingerol* yang terkandung dalam jahe merah memiliki kemampuan menghambat enzim *siklooksigenase*. Hambatan ini menghalangi sintesis prostaglandin yang berperan sebagai mediator nyeri, sehingga intensitas nyeri pada sendi dapat berkurang. Oleh karenanya, penanganan nyeri sendi pada lansia bisa dilakukan melalui pemberian kompres parutan jahe merah sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang bertujuan mengurangi rasa nyeri sekaligus meningkatkan kualitas hidup lansia (Handayani, 2020)

Merujuk pada data dari *World Health Organization* (2021), jumlah lansia yang mengalami nyeri sendi terus meningkat, dengan total penderita mencapai 1.370 orang atau sekitar 33,35% (Endang & Nurrohmah, 2024). Selain itu, prevalensi nyeri sendi juga mengalami kenaikan di kalangan orang dewasa, tercatat sebesar 3,2% di Inggris dan 3,9% di Amerika Serikat. Di Indonesia, negara dengan jumlah penduduk yang mengalami nyeri sendi terbanyak setelah India, tercatat 480 orang dari setiap 100.000 penduduk mengalami gangguan ini. Prevalensi nyeri sendi ini meningkat seiring bertambahnya usia dan menempati urutan keempat setelah *osteoarthritis*. Di Indonesia, prevalensi nyeri sendi tercatat

mencapai 7,3% dari total jumlah penduduk (Bannepadang *et al.*, 2023). Berdasarkan data yang dirilis oleh WHO, nyeri sendi telah dialami oleh sekitar 151 juta individu di seluruh dunia, di mana 24 juta di antaranya berada di wilayah Asia Tenggara. Di Indonesia, prevalensi penyakit sendi tercatat mencapai 34,4 juta orang, dengan distribusi berdasarkan jenis kelamin sebesar 15,5% pada laki-laki dan 12,7% pada perempuan (Suryantini, 2022). Pada tahun 2020 tercatat ada 6 provinsi yang mempunyai presentase penduduk lansia diatas 10%, provinsi tersebut diantaranya Daerah Istimewa Yogyakarta (14,7%), Jawa Tengah (13,8%), Jawa Timur (13,38%), Bali (11,58%), Sulawesi Utara (11,51%), Sumatra Barat (10,07%), Dari data tersebut, Daerah Istimewa Yogyakarta menempati posisi tertinggi sebagai provinsi dengan proporsi lansia terbesar di Indonesia, yaitu sebanyak 637.353 jiwa atau 17,33% dari total populasi provinsi tersebut yang berjumlah 3,68 juta jiwa (Susilawati *et al.*, 2025).

Di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), kejadian penyakit sendi pada kelompok lansia mencapai angka 22,7%, dengan peningkatan signifikan mulai usia 45 tahun ke atas, dan prevalensi tertinggi terjadi pada kelompok usia 75 tahun ke atas. Jenis gangguan sendi yang umum dijumpai pada lansia mencakup *osteoarthritis*, *rheumatoid arthritis*, dan *gout*. Sekitar 8% individu berusia di atas 50 tahun mengeluhkan masalah pada persendian mereka. Bagian tubuh yang paling sering mengalami kekakuan yang menimbulkan rasa nyeri meliputi sendi jari-jari tangan, tulang belakang, lutut, serta panggul. Kondisi nyeri pada sendi ini bisa menimbulkan gejala seperti pembengkakan, keterbatasan pergerakan, kekakuan, penurunan kemampuan fisik, gangguan tidur, perasaan terasing dari lingkungan sosial, hingga depresi (Yusuf *et al.*, 2020) . Perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami nyeri sendi, khususnya *osteoarthritis*, dibandingkan laki-laki hal tersebut dipengaruhi oleh beragam faktor seperti perubahan hormonal, struktur anatomi sendi yang berbeda, kondisi berat badan berlebih, serta pola hidup. Selain itu, peningkatan usia harapan hidup dan perubahan pola aktivitas juga turut berperan dalam tingginya angka kejadian nyeri sendi pada perempuan (Muhyi *et al.*, 2023).

Penanganan nyeri sendi pada lansia umumnya masih dominan menggunakan pendekatan farmakologis, seperti pemberian obat-obatan *Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs* (NSAID), *kortikosteroid*, dan *Disease Modifying Anti-Rheumatic Drugs* (DMARD). Namun, penggunaan obat-obatan tersebut dalam jangka panjang bisa menimbulkan efek samping yang serius, seperti gangguan lambung, hipertensi, dan kerusakan ginjal. Oleh karena itu, terapi non-farmakologis yang lebih aman serta mempunyai efek samping yang lebih rendah semakin dicari, salah satunya adalah terapi komplementer herbal (Fajriani & Arif, 2021). Terapi komplementer herbal menjadi alternatif yang menarik bagi lansia karena mempunyai risiko efek samping yang lebih rendah dibandingkan terapi farmakologis (Pujiati, 2021)

Salah satu terapi komplementer herbal yang banyak diteliti adalah penggunaan kompres jahe merah (*Zingiber officinale var. rubrum*). Jahe merah mengandung berbagai senyawa aktif seperti *gingerol*, *shogaol*, dan *zingeron* yang memiliki efek anti-inflamasi dan analgesik, sehingga dapat membantu meredakan nyeri sendi. Beberapa penelitian sebelumnya, seperti yang dilaksanakan oleh Istianah *et al.*, (2020) menggunakan desain pre-test dan post-test pada 30 lansia yang mengalami *osteoarthritis* (OA) hasilnya menunjukkan penurunan nyeri sendi secara signifikan setelah terapi kompres jahe merah dengan nilai $p < 0.05$. Ayu *et al.*, (2025). Studi yang dilaksanakan oleh Safitri & Ratih (2019) dengan menerapkan metode penelitian *pre-eksperiment* dengan *One-group pretest-posttest* design menunjukkan hasil terdapat pengaruh pemberian kompres jahe merah terhadap penurunan nyeri *osteoarthritis* pada lansia dengan *p value* 0,006 serta rerata penurunan skala nyeri mencapai 3,16. Kompres jahe merah dimanfaatkan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri yang berhubungan dengan gangguan pada sistem muskuloskeletal. Intervensi ini umumnya diterapkan pada berbagai kondisi, termasuk nyeri akibat *gout arthritis*, *osteoarthritis*, *hiperurisemia*, maupun keluhan nyeri sendi lainnya yang etiologinya belum dapat dipastikan secara spesifik. Jahe merah

dipercaya dapat memberikan rasa hangat dan membantu mengurangi ketidaknyamanan pada area sendi yang nyeri (Mujahidin, 2023)

Dalam penelitian ini terdapat unsur kebaruan, yaitu penggunaan teori adaptasi Roy dalam konteks manajemen nyeri sendi pada lansia melalui terapi komplementer herbal, seperti kompres jahe merah. Teori ini memberikan dasar pemahaman tentang bagaimana individu menyesuaikan diri terhadap gangguan kesehatan dalam hal ini, nyeri sendi untuk mempertahankan keseimbangan atau homeostasis. Roy menjelaskan bahwa manusia, sebagai makhluk adaptif, akan berusaha merespons berbagai perubahan baik dari lingkungan eksternal maupun dari dalam tubuh mereka sendiri. Dalam konteks lansia yang mengalami nyeri sendi, proses adaptasi ini bisa terlihat dari cara mereka berjuang mengatasi rasa sakit, mulai dari penerimaan terhadap kondisi tubuh yang menua, mencari dukungan emosional, hingga mengandalkan rutinitas atau kebiasaan tertentu yang memberi rasa nyaman.

Terapi komplementer seperti kompres jahe merah dapat menjadi salah satu bentuk dukungan terhadap upaya adaptasi ini. Kehangatan dari jahe yang meresap ke kulit memberi efek relaksasi, tidak hanya pada sendi yang nyeri, tetapi juga pada pikiran yang lelah oleh rasa sakit yang terus-menerus. Selain itu, senyawa bioaktif dalam jahe merah seperti *gingerol* memiliki potensi untuk mempengaruhi sistem saraf dan mengurangi persepsi nyeri. Dengan demikian, kompres jahe merah dapat mendukung proses adaptasi lansia terhadap nyeri sendi dengan cara yang lebih alami dan minim efek samping, sejalan dengan prinsip-prinsip teori adaptasi Roy. Penerapan kompres hangat jahe bekerja dengan cara menghambat reseptor nyeri melalui aktivasi serabut saraf berkaliber besar. Mekanisme ini memicu perubahan pada sistem pengolahan sinyal nyeri melalui proses 'gerbang nyeri' (*pain gate*), sehingga sinyal nyeri yang diterima dapat dimodifikasi sebelum mencapai korteks serebri dan menghasilkan persepsi nyeri. Dengan demikian, sensasi nyeri yang dirasakan, termasuk pada reseptor otot, dapat berkurang. Oleh karena itu, nyeri sendi dapat diatasi dengan pemberian kompres parutan jahe merah (Madoni, 2018).

Selain kebaruan yang sudah diuraikan ditatas penelitian kompres parutan jahe merah ini menawarkan kebaruan dengan mengevaluasi efektivitas kompres jahe merah untuk mengukur frekuensi dan durasi terapi, serta mengintegrasikan prinsip adaptasi fisiologis dari Teori Roy sebagai dasar penguatan intervensi keperawatan berbasis herbal. Kebaruan lainnya terletak pada metode aplikasi jahe merah yang digunakan, yaitu dengan memarut jahe hingga halus, kemudian mengukusnya terlebih dahulu guna mengoptimalkan pelepasan senyawa aktif seperti *gingerol* dan *shogaol*. Jahe yang telah dikukus tersebut kemudian ditempelkan langsung pada area sendi yang mengalami nyeri, dan ditutup dengan *warm water zack* berisi air panas agar sensasi hangat dapat bertahan lebih lama. Metode ini diharapkan dapat meningkatkan efektivitas terapi dalam menurunkan tingkat nyeri sendi pada lansia.

Meurjuk pada studi pendahuluan yang dilaksanakan peneliti pada tanggal 14 Mei 2025 di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Abiyoso, diperoleh informasi dari petugas bahwa terdapat sebanyak 25 lansia usia 60 tahun ke atas yang mengalami nyeri sendi. Peneliti mendapatkan responden lansia dengan nyeri sendi yaitu dengan cara melihat rekam medis lansia yang ada di BPSTW Abiyoso yang sudah mendapatkan izin dari perawat yang ada di BPATW Abiyoso. Peneliti mengetahui lansia dengan nyeri sendi dengan cara melihat kode penyakit m25 pada rekam medis responden. Peneliti juga melakukan wawancara dengan salah satu lansia berusia 85 tahun. Dari wawancara tersebut diketahui bahwa lansia tersebut hanya mengonsumsi obat pereda nyeri yang diperoleh dari fasilitas BPSTW, seperti natrium diklofenak dan parasetamol, tanpa mengetahui adanya alternatif terapi non-farmakologis. Dari studi pendahuluan yang sudah dilaksanakan peneliti mendapatkan informasi dari perawat yang bertugas bahwasannya lansia di BPSTW Abiyoso juga mendapatkan terapi intervensi kompres jahe merah namun tidak dilakukan setiap hari, peneliti juga melakukan wawancara kepada lansia mengenai kompres jahe merah lansia menjelaskan bahwa nyeri yang awalnya diangka 8 menurun menjadi angka 4. Lansia tersebut menyatakan bahwa nyeri sendi

biasanya kambuh saat melakukan aktivitas fisik seperti berjalan, dan sering kali muncul saat malam hari atau ketika cuaca mulai terasa dingin. Guna mengurangi rasa nyeri, lansia hanya melakukan kompres air hangat dan menggunakan kaos kaki agar merasa lebih hangat. Selain itu, diketahui pula bahwa tingkat ketergantungan lansia terhadap obat-obatan pereda nyeri masih tergolong tinggi.

Melihat kondisi tersebut, peneliti guna untuk meneliti efektivitas kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia, dengan metode pemberian terapi selama 3 hari dalam 1 minggu, masing-masing selama 10 menit. Terapi ini dinilai lebih praktis, alami, dan bisa menjadi alternatif non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri sendi serta meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup lansia di BPSTW Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Bagaimana Pengaruh Kompres Parutan Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Di BPSTW Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta?"

Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengidentifikasi pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap nyeri sendi pada lansia di BPSTW Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi karakteristik responden penelitian (usia, jenis kelamin, lama mengalami nyeri sendi, obat nyeri yang digunakan, jenis kompres yang biasa digunakan untuk mengurangi nyeri sendi, tingkat aktifitas sehari-hari)

1.3.2.3 Mengidentifikasi skala nyeri sebelum dilakukan kompres parutan jahe merah pada lansia BPSTW Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta

1.3.2.4 Mengidentifikasi skala nyeri setelah dilakukan kompres parutan jahe merah pada lansia BPSTW Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta

1.3.2.5 Menganalisis pengaruh kompres hangat jahe merah terhadap nyeri sendi pada lansia sebelum dan setelah di berikan kompres parutan jahe merah di BPSTW Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta

Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Penelitian institusi

1.4.1.1 Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan acuan untuk institusi kesehatan dalam mengembangkan metode terapi non farmakologi untuk mengatasi nyeri sendi pada lansia.

1.4.1.2 Penelitian ini dapat digunakan untuk merancang intervensi kesehatan berbasis herbal untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

1.4.2 Manfaat bagi masyarakat, tenaga kesehatan

1.4.2.1 Memberikan informasi kepada masyarakat, terutama lansia dan keluarga, mengenai alternatif terapi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri sendi secara aman dan alami.

1.4.2.2 Hasil penelitian dapat menjadi pedoman bagi tenaga medis dalam memberikan pendekatan terapi non-farmakologis yang lebih holistik dalam menangani nyeri sendi pada lansia.

1.4.3 Manfaat untuk penelitian selanjutnya

1.4.3.1 Sebagai dasar pengembangan metode terapi herbal yang lebih inovatif. Hasil penelitian ini dapat menjadi pijakan awal bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan bentuk dan metode pemberian jahe merah yang lebih praktis dan efektif, seperti dalam bentuk salep, *patch transdermal*, atau sediaan moderen lainnya yang dapat meningkatkan efektivitas serta kenyamanan bagi lansia.